



Familie Aktiv

Januar - Juli 2026



Angebote für Familienbildung
im Landkreis Bernkastel-Wittlich

Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

unser Landkreis fördert Familien! Mit vielfältigen Angeboten, unterstützt unser Landkreis Familien dort, wo Familien sich Angebote wünschen – in der Nähe ihrer Wohnorte. Mit der Fachstelle Familienbildung, den KIRFAM®- und weiteren Familienbildungsfachkräften vor Ort finden immer mehr Angebote der Familienbildung in Ihrer Nähe statt. Familienbildung will Anregungen für die Fragen von Eltern zu Themen wie Erziehung, Beziehungsfragen, Gesundheit, Medien und vieles mehr liefern.

Neben Vorträgen, Kursen und Elternabenden sucht Familienbildung im Landkreis Bernkastel-Wittlich auch nach neuen Wegen, um Familien zu erreichen.

In der vorliegenden Ausgabe der halbjährlich erscheinenden Broschüre „Familie aktiv“ finden Sie wieder viele bekannte Themen, aber auch Neues. Ich hoffe, dass unser Angebot bei den Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zur Erziehung und Gesundheit Ihrer Kinder unterstützen kann.

Fragen Sie gerne auch unsere Fachstelle Familienbildung an. Diese hilft bei der Vermittlung von Referentinnen und Referenten für Ihre Familienthemen und unterstützt Ihr Anliegen für Familienbildung.

Im Landkreis Bernkastel-Wittlich wollen wir mit diesem Angebot möglichst viele Eltern erreichen. Dazu brauchen wir Ihre Unterstützung. Machen Sie mit: verteilen Sie bitte weitere Exemplare bei Verwandten und in Ihrem Freundeskreis.

Als aktive Familie denken Sie vielleicht auch an Sport? Die zahlreichen und vielfältigen Angebote der Sportvereine erfragen Sie bitte vor Ort.

Bleiben Sie als Eltern und Familie aktiv und gesund.

Ihre
Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich

Fachstelle Familienbildung für Sie im Landkreis unterwegs

Sie wollen wissen,

- wie Sie als „Leitwolf“ die Beziehung zu Ihrem Kind positiv gestalten?
- welche „Energieräuber und Tankstellen“ Ihr Familienleben bestimmen?
- wie ihr Kind und Sie die Trotzphase gut er- und durchleben?
- was kann ich mit meiner Familie unternehmen?
- wer unterstützt mich, wenn es Fragen gibt?

Die „**Fachstelle Familienbildung**“, in Trägerschaft des Kinderschutzbundes Bernkastel-Wittlich, ist ein Angebot des Landkreises für seine Familien in allen Lebenslagen. Genau dort, wo es gebraucht wird: in Ihrem Wohnort, Ihrer Krabbelgruppe, Kindertagesstätte, Schule oder Bürgerhaus.

Das Pädagoginnen Team Annette Neeb und Nathalie Vinzens-Wellems bietet Ihnen:

- Vorträge, Praxis-Seminare rund um Ihre Erziehungsfragen
- Aktionstage, Mitmach-Angebote wie die Kleinen Forscher
- Offene Eltern-Cafés;
- Aufbau und Begleitung von Eltern-Kind-Gruppen,
- Vermittlung von Referentinnen und Referenten im Netzwerk
- Familienbildung Expertenwissen,
- Zusammenarbeit mit den Elternbeiräten KiTa oder Grundschule



Sie wollen keine Information verpassen oder haben noch Fragen? Besuchen Sie uns unter www.fachstelle-familienbildung.de, auf Facebook oder schreiben Sie uns.

Annette Neeb/Nathalie Vinzens-Wellems
Fachstelle Familienbildung
Kinderschutzbund – MehrGenerationenHaus,
Brautweg 1, 54516 Wittlich
06571 2110
annette.neeb@dksb-wittlich.de
nathalie.vinzens@dksb-wittlich.de



Themen

Schwangerschaft/Geburt6

Schwangerschaft und Geburt eines Kindes gehören zu den herausforderndsten Ereignissen im Leben. Die Angebote bieten Vorbereitung, Orientierung und Begleitung in dieser wichtigen Lebensphase.

Das erste Jahr14

Entwicklung und Veränderung bestimmen das erste Lebensjahr! Die Umstellungen in der Neugeborenen und Säuglingszeit, der Schlafrhythmus des Babys, das Stillen sowie die Beikosteneinführung sind wichtige Themen im ersten Lebensjahr. Die Angebote sollen Sie unterstützen und Ihnen Sicherheit geben, sodass Sie und ihr Kind gut durchs erste Lebensjahr kommen.

Kinder- und Familiengesundheit26

Wie geht es Ihnen und Ihrem Kind? Die Kinder- und Familiengesundheit wird immer wieder auf die Probe gestellt. Die Angebote geben zum Beispiel einen Überblick auf die Themen Zahnhygiene, Notfälle und ausgewogene und gesunde Ernährung.

Eltern-/Kind-Angebot34

Verbringen Sie gemeinsam Zeit mit Ihrer Familie in offenen Treffs, der Krabbelgruppe oder beim Familienwandern. Tauschen Sie sich aus und stärken Sie gleichzeitig die Bindung zu ihrem Kind.

Erziehungskompetenz stärken47

Erziehung kann herausfordernd sein. Nutzen Sie die Angebote der Offenen Sprechstunde der Lebensberatungen, der Kirfam®Fachkräfte oder der Fachstelle Familienbildung, um sich Herausforderungen zu stellen.

Medienkompetenz fördern67

Social-Media, Streamingdienste, Gaming, die Welt der Medien wird immer vielfältiger und unübersichtlich. Chancen nutzen und Risiken erkennen sind Ziel dieser Angebote für Sie und Ihre Kinder.

Angebote für Alleinerziehende71

Nutzen Sie die Treffs um sich in einer Gruppe über ihre Erfahrung als Alleinerziehende/Alleinerziehender auszutauschen und sich zu vernetzen.

Familienalltag73

Erleben Sie die vielfältigen Angebote für Familien, die den Alltag vergessen lassen. Ferienfreizeiten, Wanderungen oder Workshops bieten kreative Möglichkeiten für alle Familienmitglieder.

Familien-Seminare84

Möchte Sie sich weiterentwickeln, etwas Gutes tun oder einfach nur etwas Neues erlernen. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Familien-Seminare.

Elternbriefe89

Bestellen Sie gerne den kostenfreien Erziehungsratgeber.

Schwangerschaft/Geburt

Bester Start ins Leben

Informationen für werdende und junge Eltern sowie Großeltern mit Tipps für einen guten Start in die Eltern- bzw. Großeltern-zeit. Themen u. a.: Bedeutung des frühzeitigen Hautkontaktes (Bonding), Rooming-In auf der Wochenstation, Hungerzeichen beim Baby, Einblicke in den neuen Alltag mit Baby, Glückliche Stillzeit, Wochenbett: die ersten Tage nach der Geburt.

Termine: 04.02.2026, 18.03.2026, 20.05.2026
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Gebühr: kostenfrei ohne Anmeldung
Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Großer Konferenzraum
(1. UG), Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
Kursleitung: Judith Haydecker, Kinderkranken-schwester, Stillbe-raterin
Anbieter/in: Verbundkrankenhaus Bernkastel/Wittlich, Koblen-
zer Straße 91, 54516 Wittlich
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@verbund-krankenhaus.de
Tel.: 06571 1530041
Internet: www.verbund-krankenhaus.de



Geburtsvorbereitungswochenende für Paare

Gerade beim ersten Kind haben werdende Eltern viele Fragen. In dem zweitägigen Wochenendkurs werdet ihr schnell merken, dass ihr mit Euren Ängsten und Sorgen nicht allein seid. Ihr erfahrt alles, was für die Geburt Eures Kindes wichtig ist und könnt bestens vorbereitet die Schwangerschaft viel bewusster genießen, sowie gut gestärkt und informiert in die Geburt starten.

- Ablauf der Geburt
- Geburtspositionen
- Wehensimulationsübungen
- Atemtechniken/Entspannungsmethoden
- Schmerzlinderung
- Besondere Geburtssituationen
- Kliniktasche
- Wochenbett
- Ernährung des Kindes

Termine: 17./18.01.26, 21./22.02.26, 14./15.03.26,
11./12.04.26, 09./10.05.26, 06./07.06.26
Zeit: 09:00 - ca. 16:00 Uhr
Gebühr: Die Kosten werden in der Regel von der Kranken-
kasse getragen. Der Partnerbeitrag beträgt 80 € für
das gesamte Wochenende und kann eventuell auch
nachträglich von der Krankenkasse erstattet wer-
den.
Kursleitung: Tina Stepniak, Hebamme
Ort: St. Elisabeth Krankenhaus Wittlich, Elternschule, 3.
Etage, Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
E-Mail: tina@stepniak.de
Tel.: 0173 2711191
Anmeldung: <https://stepniak.hebamio.de/>

Geburtsvorbereitung

Kursinhalt sind die Themen Schwangerschaft, Anzeichen der be-
ginnenden Geburt, Ablauf der normalen Geburt in ihren ver-
schiedenen Phasen, Gebärhaltungen, Bonding, Wochenbett und
die erste Zeit zu Hause.

Termine: Februar und Mai 2026

Dauer: 7 x 120 Minuten
Gebühr: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.
Kursleitung: Mareike Pauly
Ort: 56841 Traben-Trarbach, Am Bahnhof 58
E-Mail: mareikepauly@web.de
Tel.: 0171 1439426
Anmeldung: per E-Mail oder per Telefon

Geburtsvorbereitung

Für eine starke, selbstbestimmte Geburt!

- Atem- und Entspannungstechniken
- Geburtsphasen verständlich erklärt
- Hilfreiche Positionen & Partnerübungen
- Infos zu Klinik, Wochenbett und Stillstart

Termin: 05.02.-19.03.26, 17:15 - 19:15 Uhr
16.04.-11.06.26, 17:15 - 19:15 Uhr
Dauer: 7 x 120 Minuten
Gebühr: Die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs werden in der Regel von der Krankenkasse getragen.
Kursleitung: Smehen Dröschel, Hebamme
Ort: St. Elisabeth Krankenhaus Wittlich, Elternschule, 3. Etage, Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
E-Mail: smehen@gmx.de
Tel.: 0171 6702319
Anmeldung: <https://hebammen-wittlich.de/kurse/>

Mobile Familien- und Stillberatung

Bedarfsorientierte Beratung, Unterstützung, Stärkung der Elternkompetenz in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr, Themen u.a.: Stillen, Beikost, Familientisch, Flaschenernährung, Schlafen, kindliche Entwicklung, Tragen/Tragehilfen, Mutter-Kind-Bindung, Pflege, kindliche Unruhe, etc. individuelle Einzelberatung bei Ihnen zu Hause oder in meiner Praxis

Termine: nach Vereinbarung
Dauer: nach Bedarf
Gebühr: 70 Euro pro Stunde, zzgl. Fahrtkosten 0,60 Euro/km
Leitung: Christa Lotz, Familien- Gesundheits- und Kinder-

krankenpflegerin, Still -und Laktationsberaterin,
Marte Meo Practitioner
E-Mail: info@mobile-stillberatung.de
Tel.: 06531 915867, Mobil:0172 6690772
Internet: www.mobile-stillberatung.de

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga in der Schwangerschaft hilft dir, einen bewussten Umgang mit deinem Körper zu finden. Neben der physischen Kräftigung erfährst du innere Ruhe und Entspannung und kannst die Veränderungen, die dich in den 9 Monaten begleiten, gelassener und herzlich annehmen. Deine optimale Begleitung während der Schwangerschaft und als Vorbereitung auf die Geburt.

Termine: Mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer: 6 Einheiten à 1 Stunde
Gebühr: 90 €
Ort: Morbach-Bischofsdrhon
Kursleitung: Sarah Paulus-Leyendecker
Anbieter: Sarah Paulus-Leyendecker
E-Mail: sarahleyendecker@web.de
Internet: www.yogamitsarah.de
Hinweis: Einstieg jederzeit möglich, alle Trimester der Schwangerschaft sind herzlich willkommen; ausgebildete Prenatal-Yogalehrerin



Yoga für Schwangere

Yoga bietet viele Vorteile für Schwangere. Schwangerschafts-Yoga kann helfen, die Muskeln und Gelenke zu stärken und zu dehnen, die Durchblutung zu verbessern, Stress und Anspannung zu reduzieren, Beschwerden wie Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen zu lindern und die Atmung zu vertiefen und zu kontrollieren. Die Teilnahme kann ab der 14. Schwangerschaftswoche erfolgen.

- Termin: 05.02. - 26.03.26, 15:30-17:00 Uhr
16.04. - 18.06.26, 15:30- 17:00 Uhr
- Dauer: 8 x 90 Minuten
- Gebühr: 150 €
- Kursleitung: Smehen Dröschel, Hebamme
- Ort: St. Elisabeth Krankenhaus Wittlich, Elternschule, 3. Etage, Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
- E-Mail: smehen@gmx.de
- Tel.: 0171 6702319
- Anmeldung: <https://hebammen-wittlich.de/kurse/>



Stillvorbereitungskurs

Welche Auswirkungen hat das Stillen auf Mutter und Kind? Wie funktioniert die Milchbildung? Wie oft solltest du stillen und was hat es Oxytocin und Prolaktin auf sich? Wir schauen uns ein paar Stillhilfsmittel an, gehen gemeinsam die gängigsten Stillpositionen durch und vieles vieles mehr...

- Termine: 24.01.2026, 28.02.2026, 28.03.2026, 25.04.2026, 30.05.2026, 27.06.2026
- Uhrzeit: 10:00 – ca. 12:30 Uhr
- Gebühr: 45 € pro Person, 55 € pro Paar
- Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Elternschule (3. OG), Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
- Kursleitung: Fleur Schneiders, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin® (zert. Still-, Schlaf- und Beikostbera-

- terin), sowie FeS®-Fachkraft (zert. Fachkraft für Formulaernährte Säuglinge und Kleinkinder)
- E-Mail: info@milchzauber.de
- Internet: www.milchzauber.de
- Tel.: 0160 4157151

FASD-Wanderausstellung ZERO!

Die Sucht- und Schwangerenberatung des Caritasverbandes Mosel-Eifel-Hunsrück e. V. wird die Wanderausstellung „ZERO!“, ein Projekt des FASD-Netzwerkes Nordbayern, präsentieren. Die innovative Ausstellung informiert erlebnisorientiert über Schwangerschaft, Alkohol und FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders). Ziel der Ausstellung ist ein breiter Diskurs über das Thema FASD in der Öffentlichkeit sowie eine möglichst frühe Sensibilisierung der zukünftigen Elterngeneration über die Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft.

- Termine: 15. -19.06.2026
- Dauer: Rundgang durch die Ausstellung ca. 45 Minuten
- Gebühr: keine
- Ort: Güterhalle Bernkastel-Kues
- Anbieter: Sucht- und Schwangerenberatung des Caritasverbandes Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.
- E-Mail: j.rach@caritas-meh.de; Florian.Meurer@Bernkastel-Wittlich.de
- Tel.: 06571 9155-0; 06571 14-2189
- Internet: www.caritas-mosel-eifel-hunsrueck.de
- Hinweis: Anmeldung über E-Mail- oder Telefon



Informationsabend für werdende Eltern

Das Team der Geburtshilfe am Verbundkrankenhaus in Wittlich stellt Ihnen die Geburtshilfeabteilung, Angebote rund um die Schwangerschaft und Geburt sowie die Betreuung auf der Wochenstation vor. Die Themen werden durch das Hebammenteam, Pflegefachkräfte sowie Fachärzte für Frauenheilkunde und Ge-

burtshilfe präsentiert. Sie stehen Ihnen gerne anschließend zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

- Termine: jeden 1. Dienstag im Monat
- Zeit: 18:30 Uhr
- Dauer: 1 - 1,5 Stunden
- Gebühr: kostenfrei, ohne Anmeldung
- Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Großer Konferenzraum (1. UG), Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
- Anbieter/in: Geburtshilfe Wittlich, Verbundkrankenhaus Bernkastel/Wittlich, Koblenzer Straße 91, 54516 Wittlich
- E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@verbund-krankenhaus.de
- Tel.: 06571 1530041
- Internet: www.verbund-krankenhaus.de

Rückbildungskurs mit Baby

Mit wirkungsvollen Übungen können Sie zusammen mit ihrem Baby Ihren Beckenboden wieder auf „Vordermann“ bringen und so späteren Beschwerden vorbeugen. Bereiche wie Bauch, Beine und Po werden gestärkt und die Rückenmuskulatur gekräftigt. Sie werden Übungen sowohl ohne als auch mit Ihrem Baby erlernen, welche ohne Probleme auch zu Hause durchgeführt werden können. Hat ihr Baby Hunger, kann es jederzeit gestillt oder gefüttert werden, um für die Mama die Kursteilnahme so stressfrei wie möglich zu gestalten. Neben den Körperübungen soll aber auch Platz für Fragen und Gespräche sein.

- Termine: 08.01. - 19.02., 05.03. - 30.04., 07.05. - 02.07.
- Zeit: 09:30 - 11:00 Uhr oder 11:15 - 12:45 Uhr
- Dauer: 90 Minuten
- Gebühr: Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse getragen.
- Kursleitung: Carla Simpson, Hebamme
- Ort: St. Elisabeth Krankenhaus Wittlich, Elternschule, 3. Etage
- E-Mail: carlitasimpson@aol.com
- Tel.: 0171 8020819
- Anmeldung: <https://hebammen-wittlich.de/kurse/>



Maya Massage

Eine ganzheitliche Therapieform aus der Tradition der Mayamedizin, die insbesondere in der Frauenheilkunde angewandt wird. Die Massage-Technik kann eine Vielzahl von Symptomen lindern, wie beispielsweise: krampfartige Menstruationsbeschwerden, PMS, Myome, Endometriose, Kinderwunsch.

- Termin: nach Absprache
- Dauer: 1 - 2 Stunden
- Gebühr: 80 €/Stunde
- Ort: nach Absprache
- Therapeutin: Smehen Dröschel, Hebamme
- E-Mail: smehen@gmx.de
- Tel.: 0171 6702319
- Internet: <https://hebammen-wittlich.de/kurse/>



Geschwisterkurs

Der Kurs informiert die werdenden Geschwisterkinder spielerisch und kindgerecht wie das Kind im Bauch ihrer Mutter heranwächst und was sie nach der Geburt des Geschwisterchens erwartet. An diesem Termin dreht sich alles um die ersten zarten Bande der Geschwisterbeziehung. Die Kinder verbringen gemeinsam mit Mama exklusiv Zeit, um sich bestens auf den Neukömmling vorzubereiten.

- Termine: 10.01.26, 07.02.26, 21.03.26, 02.05.26, 13.06.26
- Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
- Teilnehmer: 6 Kinder altersgemischte Gruppen möglich, ab 2,5 Jahren.
- Dauer: 1,5 Stunden
- Gebühr: 40 €
- Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Elternschule (3. OG), Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
- Kursleitung: Katharina Grey, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, bindungsorientierte Familienbegleitung
- Anmeldung: erforderlich per E-Mail oder Kontaktformular
- E-Mail: info@wunderbare-winzlinge.de
- Internet: www.wunderbare-winzlinge.de

Das erste Jahr

Babysprechstunde im DKSB

Die Babysprechstunde ist ein Angebot für junge Familien im Landkreis Bernkastel-Wittlich, zu Themen in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr mit dem Baby.

Termin: montags 9-13 Uhr (Terminvereinbarung nötig)
Gebühr: kostenfrei
Ort: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.,
Brautweg 1, 54516 Wittlich
Kursleitung: Christa Lotz, Still- und Laktationsberaterin, Familien-
,Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Marte-
Meo Practitioner
Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.,
Brautweg 1, 54516 Wittlich
E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571 2110
Internet: www.dksb-wittlich.de

Krabbelgruppe im Pfarrhaus Kröv

Baby oder Kleinkind bei uns sind alle Herzlich Willkommen! Beim gemeinsamen Spielen, Entdecken und Beobachten sammeln unsere kleinen Erfahrungen mit Gleichaltrigen und lernen so voneinander. In unserer offenen Krabbelgruppe steht Spielspaß, Krabbel Freude und der Austausch miteinander im Vordergrund. Komm auch du vorbei und werde Teil unserer kleinen lebendigen Gemeinschaft! Wir freuen uns auf dich! Ein Angebot der Pfarrei Mittlere Mosel für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren.

Termine: immer mittwochs
Dauer: 9 - 11 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Pfarrhaus in Kröv, Robert-Schuman-Straße 41,
54536 Kröv
Anbieter: Angebot der Pfarrei Mittlere Mosel in Kooperation
mit engagierten Eltern
E-Mail: muellerlaura@mail.de
Tel.: 015150003195

Online-Seminar „Einfach Stillen“

Stillen bietet einem Baby genau das, was es in seinen ersten Lebensmonaten braucht. Gleichzeitig stärkt Stillen das Immunsystem des Babys. Aber wie klappt das Stillen problemlos und wie lange sollte man stillen? Antworten erhalten Sie von unserer erfahrenen Stillberaterin. Außerdem haben wir praxiserprobte Rezepte aus der „Stillküche“ für Sie, damit Sie auch in dieser Zeit gut versorgt sind.

Dauer: 1 X
Gebühr: keine
Ort: Online
Anbieter/in: AOK- Die Gesundheitskasse in Kooperation mit „Ge-
sund ins Leben - Netzwerk Junge Familie“
Hinweis: Anmeldung erforderlich unter: www.aok.de/pk/rps/online-seminare-junge-familien/



Online-Seminar „Gesund und lecker- Babykost“

Sie erfahren alles Wichtige rund um die Ernährung Ihres Säuglings. Wann ist der ideale Zeitpunkt, mit der Beikost zu starten? Welche Reifezeichen gibt es? Auch die Auswahl der Breie ist abhängig vom Alter des Säuglings. Es erwarten Sie viele hilfreiche Praxistipps zur Ernährung Ihres Babys.

Dauer: 1 X
Gebühr: keine
Ort: Online
Anbieter/in: AOK- Die Gesundheitskasse in Kooperation mit „Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie“
Hinweis: Anmeldung erforderlich unter: www.aok.de/pk/rps/online-seminare-junge-familien/



Online-Seminar „Schlaf, Kindlein schlaf“

Schlafmangel macht jungen Eltern häufig sehr zu schaffen, belastet die Gesundheit, die Partnerschaft und die Bindung zum Kind. Viele Eltern sind verunsichert, welches Schlafmuster tags oder nachts altersentsprechend normal ist. Unsere Dozentin verfolgt mit dem „familienorientierten Babyschlafcoaching“ einen Ansatz, der sowohl die Bedürfnisse des Babys oder Kleinkindes in den Vordergrund stellt als auch die Frage: „Was brauchen alle Familienmitglieder?“

Dauer: 1 X
Gebühr: keine
Ort: Online
Anbieter/in: AOK- Die Gesundheitskasse in Kooperation mit Mechthild Hoehl, Kinderkrankenschwester und Erste Hilfe Trainerin
Hinweis: Anmeldung erforderlich unter: www.aok.de/pk/

rps/online-seminare-junge-familien/



Still-/Flaschen-, Schlaf- und Beikostberatung

Ganzheitliche Beratung, Begleitung und Unterstützung zu allen anfallenden Fragen und Problemen rund um die Themen Stillen, Schlaf, Beikost, Formulanahrung (Pre, Folge-/ Spezialnahrungen), Flaschen und Sauger.

Termine: nach Vereinbarung
Dauer: nach Bedarf
Gebühr: 70 € / pro Std. zzgl. Fahrtkosten
Ort: Wittlich & Umgebung, Online weltweit
Kursleitung: Fleur Schneiders, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin® (zert. Still-, Schlaf- und Beikostberaterin), sowie FeS®-Fachkraft (zert. Fachkraft für Formula-ernährte Säuglinge und Kleinkinder)
E-Mail: info@milchzauber.de
Internet: www.milchzauber.de
Tel.: 0160 4157151

Trageberatung

Kinder lieben es, ganz nah bei Mama oder Papa zu sein und genießen die Geborgenheit beim Tragen. Als Trageberaterin helfe ich Familien, eine wertvolle Bindung zu ihrem Kind aufzubauen – durch sicheres und gesundes Tragen. In meiner Trageberatung unterstütze ich Eltern dabei das passende Tragesystem zu finden, erläutere die unterschiedlichen Arten von Tragehilfen und zeige, wie diese richtig angelegt werden. Ich kläre alle Fragen rund ums Thema Tragen und erkläre die wichtigsten Grundlagen für sicheres und ergonomisches Tragen.

Termine: nach Vereinbarung
Gebühr: 1 € pro Minute zzgl. Fahrtkosten bei Hausbesuchen

Ort: Pfarrhaus in Kröv, Robert-Schuman-Straße 41, 54536 Kröv

Anbieter: Laura Müller

E-Mail: muellerlaura@mail.de

Tel.: 0151 50003195

Internet: www.trageberatung-bks-wil.de

Hinweis: ausführliche Informationen und Termine sind auf der Internetseite einzusehen

Trageberatung

Als Trageberaterin helfe ich Euch, die passende Tragemöglichkeit für euch und euer Kind zu finden. Ob elastisch oder gewebtes Tragetuch oder eine der vielfältigen Tragehilfen – gemeinsam entdecken wir die für Euch passende Lösung. Ich berate Euch bei Zuhause individuell und unterstütze dabei, das Tragen bequem, sicher und angenehm zu gestalten.

Termine: nach Vereinbarung bei Euch Zuhause

Gebühr: 60 € in der ersten Stunde, dann 15 € pro 15 min
Fahrtkosten 0,30 €/km

Ort: Zuhause

Anbieter: Lara Grengs – Hebamme, Trageberaterin

E-Mail: lara@grengs.de

Tel.: 0152 26322533

Beikost - Workshop

Ist mein Baby bereit für die Beikost? Welche Lebensmittel darf ich ihm geben? Muss es eine bestimmte Menge essen? Muss es auch etwas trinken? Brei, Baby led weaning oder doch eine Mischung? Diese und viele andere Fragen können in meinem Workshop geklärt werden, damit ihr in eine entspannte, liebevolle und sichere Beikostzeit starten könnt. Anmeldung erforderlich per E-Mail oder Kontaktformular.

Termine: 10.01.26, 21.03.26, 02.05.26

Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 40 € pro Person, 50 € pro Paar (das Baby darf mitgebracht werden)

Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Elternschule (3. OG), Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich

Kursleitung: Katharina Grey, Gesundheits- und Kinderkranken-

pflegerin, bindungsorientierte Familienbegleitung

E-Mail: info@wunderbare-winzlinge.de

Internet: www.wunderbare-winzlinge.de

Kürbis oder Keks? Der Beikost - Workshop

Ein großer Meilenstein steht bevor: Der Start in die Beikostzeit! In meinem Beikost-Workshop erhältst du alle wichtigen Informationen, um entspannt in die Beikostzeit zu starten – ganz gleich, ob du dich für klassisches Brei-Füttern, BLW (Baby-led Weaning) oder einen kombinierten Weg interessierst. Die Babys dürfen zum Workshop mitgebracht werden. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine: 03.02.2026, 05.05.2026

Zeit: 13:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 35 € pro Person, 45 € pro Paar

Ort: Gymnastikraum im Bildungszentrum Eifel-Mosel, Petrusstraße 2, 54516 Wittlich

Kursleitung: Fleur Schneiders, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin® (zert. Still-, Schlaf- und Beikostberaterin), sowie FeS®-Fachkraft (zert. Fachkraft für Formula-ernährte Säuglinge und Kleinkinder)

E-Mail: info@milchzauber.de

Internet: www.milchzauber.de

Tel.: 0160 4157151

Schlaf - Workshop

Warum schläft mein Baby nicht durch? Warum lässt es sich nicht ablegen? Mache ich etwas falsch? Verwöhne ich mein Baby? Diese und viele andere Fragen werden hier beantwortet und du wirst den Schlaf deines Kindes kennen und verstehen lernen. Anmeldung erforderlich per E-Mail oder Kontaktformular.

Termine: 07.02.26, 13.06.26

Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 40 € pro Person, 50 € pro Paar (das Baby darf mitgebracht werden)

Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Elternschule (3. OG), Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich

Kursleitung: Katharina Grey, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, bindungsorientierte Familienbegleitung
E-Mail: info@wunderbare-winzlinge.de
Internet: www.wunderbare-winzlinge.de

Sanft begleiten statt verzweifeln – Der Schlaf - Workshop

In meinem Schlaf-Workshop erfährst du, wie Baby- und Kleinkindschlaf wirklich funktioniert und warum Schlafen so viel mehr ist als „einfach müde sein“. Wir sprechen darüber, wie Ein- und Durchschlafen sich natürlich entwickeln, welche Bedürfnisse dahinterstecken und weshalb Schlaf immer auch ein Stück Trennung von der Bezugsperson bedeutet. Die Babys dürfen zum Workshop mitgebracht werden. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine: 05.02.26, 07.05.26,
Zeit: 13:30 - 15:30 Uhr
Gebühr: 40 € pro Person, 50 € pro Paar
Ort: Gymnastikraum im Bildungszentrum Eifel-Mosel, Petrusstraße 2, 54516 Wittlich
Kursleitung: Fleur Schneiders, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin® (zert. Still-, Schlaf- und Beikostberaterin), sowie FeS®-Fachkraft (zert. Fachkraft für Formula-ernährte Säuglinge und Kleinkinder)
E-Mail: info@milchzauber.de
Internet: www.milchzauber.de
Tel.: 0160 4157151



Babymassagekurs für Eltern

Kurz-Inhalt/Zielsetzung: Babymassage ist Balsam für die Babyseele und stärkt die Bindung zwischen Mama/Papa und Baby. An 5 Kurstagen bekommst du leicht anzuwendende Techniken an die Hand. Dazu haben wir viel Spaß beim Austausch, tun uns auch etwas Gutes und genießen ganz entspannt die gemeinsame Zeit. Anmeldung erforderlich per E-Mail oder Kontaktformular.

Termine: 09.01. - 06.02.2026, 13.03. - 17.04.2026
Zeit: 09.00 - 11.00 Uhr
Gebühr: 85 € pro Kurs
Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Elternschule (3. OG), Koblenzer Str. 91, 54516 Wittlich
Kursleitung: Katharina Grey, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, bindungsorientierte Familienbegleitung
E-Mail: info@wunderbare-winzlinge.de
Internet: www.wunderbare-winzlinge.de

„FamilienZeit“ – Babys erleben und fördern

Die verschiedenen Module der „Familienzeit (FamZ)“ verstehen sich als Entwicklungsbegleitung von ca. 3 bis 12 Monaten, in kleinen Gruppen in einem eigens liebevoll gestalteten Seminarraum. Durch Sinnes- und Bewegungsanregung wird die gesamte Entwicklung des Kindes gefördert. Tragen, Greifen, Tasten, Krabbeln, Lieder singen, Laufen, Massagen, Entspannungsübungen stehen auf dem Programm. Auf der Basis der „anleitenden Erziehung“ erhalten die Eltern Antworten auf Fragen rund um Stillen, Ernährung, Schlaf- und Schreiverhalten, Veränderungen des Lebens und der Partnerschaft, Werte und Erziehungsziele. Auch der Austausch mit anderen Müttern oder Vätern ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Diese Gespräche über „typische Eltern- und Baby-Themen“ entlasten und helfen, die Zeit mit dem Baby als schön und einzigartig zu genießen. In das besondere Kursprogramm des Kinderschutzbundes fließt die Erfahrung des PEKiP-Programms und der zertifizierten Elternschule „Starke Eltern - starke Kinder“ des Kinderschutzbundes ein. Die Kursteilnehmer haben darüber hinaus die Möglichkeit kostenfrei eine „Elternberatung in Bildungsverläufen“ in Anspruch zu nehmen und ein erste „Erinnerungsmappe“ ihres Kindes zu erstellen. Die Module

richten sich nach dem jeweiligen Alter der Kinder und sind einzeln buchbar. Gerne können Sie sich auch per Mail: info@dksb-wittlich.de mit Ihrer Anschrift, Telefonnummer und dem Geburtsdatum Ihres Kinder direkt anmelden.

- Termin: Quartal 1/26: Mi. 21.01.2026 bis 11.03.2026 / Fr. 23.01.2026 bis 13.03.2026
Quartal 2/26: Mi. 22.04.2026 bis 10.06.2026 / Fr. 24.04.2026 bis 12.06.2026
Die Kurse werden Mittwoch und Freitag vormittag, fortlaufend jeweils immer von Ferien zu Ferien angeboten. (Einteilung in die Kurse je nach Alter der Kinder)
- Zeit: jeweils 09:00 bis 10:30 und 10:45 bis 12:15 Uhr
- Kosten: 6 Termine -60 Euro
- Dauer: 6 Termine pro Modul
- Gebühr: 10 € pro Treffen je nach Dauer des Kurses von Ferien zu Ferien. Die Kurse sind nur als Gesamtmodul buchbar. Familien in besonderen Lebenslagen erhalten Nachlass. Bitte sprechen Sie uns an. Ansonsten gelten die AGB unseres Vereins.
- Ort: Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich / Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie, Brautweg 1, 54516 Wittlich
- Kursleitung: Annette Neeb, Dipl. Pädagogin, Spieltherapeutin, SESK -Zertifikat, Fortbildung Regulationsstörung Schreibaby
- Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.
- E-Mail: info@dksb-wittlich.de
- Tel.: 06571 2110
- Internet: www.dksb-wittlich.de

FeinFühlZeit – Eine Stunde für Eltern und Neugeborene auf der Wochenstation, Krankenhaus Wittlich

In allen Fragen, die sich um die Entwicklung ihres Säuglings oder Ihrer neuen Lebenssituation als Eltern drehen, steht Ihnen eine erfahrene Beraterin zur Verfügung. Die Themen: Erfahren, wie sich eine vertrauensvolle Beziehung aufbaut, Entdecken der Babysprache Ihres Kindes, Einander kennenlernen.

- Termine: Jeden Dienstag
- Dauer: 14:00 - 15:00 Uhr
- Gebühr: kostenfrei
- Ort: Krankenhaus Wittlich, „Storchennest“
- Kursleitung: Diplom Psychologin Lara Weber, Diplom Sozialpädagogin Annette Weber
- Anbieter: Lebensberatung Wittlich
- E-Mail: sekretariat.lb.wittlich@bistum-trier.de
- Tel.: 06571 4061
- Internet: www.Wittlich.lebensberatung.info

FeinFühlZeit – Kurs für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr

Elterliche Feinfühligkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Eltern-Kind-Beziehung. Durch ein kompetentes Verhalten gegenüber dem Kind können Eltern einen bedeutenden Beitrag zu einer psychisch und körperlich gesunden Entwicklung ihres Kindes leisten. Nehmen Sie sich ein wenig FeinFühlZeit für sich und Ihre Kinder.

- Termine: werden auf der Internetseite der Lebensberatung Wittlich eingestellt.
- Dauer: 3 Termine à 1,5 Stunden
- Gebühr: keine
- Ort: Lebensberatung Wittlich, Kasernenstr. 37, 54516 Wittlich
- Kursleitung: Diplom-Psychologin Lara Weber
- Anbieter: Lebensberatung Wittlich
- E-Mail: sekretariat.lb.wittlich@bistum-trier.de
- Tel.: 06571 4061
- Internet: www.wittlich.lebensberatung.info



FeinFühlZeit – digital

Eine Stunde für Eltern von Säuglingen von 0 bis 12 Wochen

Digitaler Gesprächsraum für Familien im Übergang zur Elternschaft. Themen sind z. B. : sichere Bindung von Anfang an, Beziehungserfahrungen in der Neugeborenen-Zeit, Feinzeichen der Babys, Bedürfnisse von Eltern und Kindern. Die Teilnahme ist innerhalb der letzten Schwangerschaftswochen oder in den ersten 12 Lebenswochen nach der Geburt empfehlenswert.

- Termine: zwei Mal monatlich donnerstags
- Dauer: 10:30 - 11:30 Uhr
- Gebühr: kostenfrei
- Ort: digital: Microsoft Teams, bitte für den Zugangslink eine E-Mail an die Lebensberatung Wittlich senden
- Kursleitung: Diplom-Psychologin Lara Weber
- Anbieter: Lebensberatung Wittlich
- E-Mail: sekretariat.lb.wittlich@bistum-trier.de
- Tel.: 06571 4061
- Internet: www.Wittlich.lebensberatung.info

Entspannt durchs erste Lebensjahr

Der Kurs unterstützt Eltern, die kleinen und großen Entwicklungsschritte des Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien, die ihrer Entwicklungsphase entsprechen, selbst zu erkunden und auszuprobieren. Gemeinsames Singen und Spielen untereinander und Elemente der Babymassage runden das Kursangebot ab. Eltern können Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen.

- Termine: fortlaufend
- Dauer: 8 Einheiten
- Gebühr: 90 Euro
- Ort: Traben Trarbach
- Kursleitung: Julia Kaefer Kinderkrankenschwester
- Email: Jule-spier@web.de
- Telefon: 0171 4440644

PEKiP ®- Das Prager Eltern-Kind-Programm

Spielerisch die Welt entdecken – Zeit für mich und mein Baby
Warum PEKiP?

- Stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kind
- Gibt wertvolle Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr
- Fördert die Sinnes- und Bewegungsentwicklung Ihres Babys
- Schafft Raum für Austausch mit anderen Eltern

Das erwartet Sie:

- Kleine Gruppen in geschützter Atmosphäre
- Fachlich qualifizierte Kursleiterin
- Ideen für den Alltag zuhause
- Viel Freude am gemeinsamen Entdecken
- Die Babys sind im warmen Raum nackt, damit sie sich frei bewegen und ihren Körper besser erfahren können

Für wen?

Babys im ersten Lebensjahr mit Mama oder Papa

- Termine: Kurs 1: fortlaufend montags 10:00 bis 11:30 Uhr,
Kurs 2: fortlaufend mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr,
Kurs 3: fortlaufend mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr
- Dauer: 90 Minuten pro Termin
- Gebühr: 99 € pro Kurs (10 Termine)
- Ort: DRK-Lehrsaal, Kurfürstenstraße 7a, 54516 Wittlich
- Kursleitung: Nicole Roth
- Anbieter: DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück e. V.
- E-Mail: info@nicole-roth.com
- Tel.: 0173 4190020
- Internet: www.bildungswerk.drk.de
- Hinweis: Anmeldung zwingend erforderlich, begrenzte Teilnehmeranzahl

Kinder- und Familiengesundheit

Online-Seminar „Schmecken soll`s – Übergang zum Familientisch“ (1 bis 2 Jahre)

Wie kann der Übergang von Beikost auf feste Lebensmittel und Familienmahlzeiten sinnvoll gestaltet werden und was braucht das Kind? Wir geben Ihnen Anregungen und praktische Tipps, wie das gemeinsame Essen gut gelingt.

- Dauer: 1 X
- Gebühr: keine
- Ort: Online
- Anbieter/in: AOK- Die Gesundheitskasse in Kooperation mit „Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie“
- Hinweis: Anmeldung erforderlich unter: www.aok.de/pk/rps/online-seminare-junge-familien/



Online-Seminar „Schmecken soll`s – Kinderkost (2 – 6 Jahre)“

Sie lernen alles Wichtige über die gesunde Ernährung Ihres Kindes im Alter von 2-6 Jahren. Aus welchen Bausteinen sollten die einzelnen Mahlzeiten bestehen? Was entspricht einer Portionsgröße? Welche Esstypen lassen sich bei Kindern unterscheiden? Unsere Ernährungscoaches geben hilfreiche Tipps für einen entspannten Essensalltag.

- Dauer: 1 X
- Gebühr: keine

- Ort: Online
- Anbieter/in: AOK- Die Gesundheitskasse in Kooperation mit „Gesund ins Leben-Netzwerk Junge Familie“
- Hinweis: Anmeldung erforderlich unter: www.aok.de/pk/rps/online-seminare-junge-familien/



Online-Seminar „Dr. Mama & Dr. Papa“

Einen Überblick über bewährte Hausmittel bei den häufigsten Gesundheitsstörungen im Kindesalter vermittelt praxisnah Kinderkrankenschwester Mechthild Hoehl. Auf welche Symptome Ihrer Kinder sollten Eltern achten? Was können Sie selbst tun und wo liegen die Grenzen der Selbsttherapie bei Fieber, Mittelohrentzündungen, Erkältungskrankheiten, Verdauungsbeschwerden und unklaren Schmerzen?

- Dauer: 1 X
- Gebühr: keine
- Ort: Online
- Anbieter: AOK- Die Gesundheitskasse in Kooperation mit Mechthild Hoehl, Kinderkrankenschwester und Erste Hilfe Trainerin
- Hinweis: Anmeldung erforderlich unter: www.aok.de/pk/rps/online-seminare-junge-familien/



Onlineseminar

„Erste Hilfe am Kind - richtig reagieren bei Notfällen“

Kinder sind neugierig und können Gefahren selbst noch nicht einschätzen. Dann ist es schnell passiert: Plötzlich hat sich ein Kleinkind verschluckt, ist gestürzt, hat sich vergiftet oder verbrannt. Hier ist sicheres und schnelles Handeln der Eltern gefragt.

- Dauer: 1 X
- Gebühr: keine
- Ort: Online
- Anbieter: AOK- Die Gesundheitskasse in Kooperation mit Mechthild Hoehl, Kinderkrankenschwester und Erste Hilfe Trainerin
- Hinweis: Anmeldung erforderlich unter: www.aok.de/pk/rps/online-seminare-junge-familien/



Kinderyoga

Bereits die Kleinsten leben in ständiger Reizüberflutung und profitieren von regelmäßiger Bewegung sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Yoga baut Ängste und Stress ab, schafft Selbstvertrauen, fördert die Kreativität und emotionale Balance und unterstützt bei der körperlichen, kognitiven, sozialen, mentalen und emotionalen Entwicklung. Außerdem vermittelt Yoga den Kindern liebevolle Werte und eine positive Grundhaltung.

- Termine: nach Vereinbarung
- Dauer: 1 Stunde, Kursangebot und einzelne Stunden zu besonderen Themen
- Gebühr: nach Vereinbarung
- Ort: Morbach-Bischofsdhron
- Kursleitung: Sarah Paulus-Leyendecker
- Anbieter: Sarah Paulus-Leyendecker
- E-Mail: sarahleyendecker@web.de

- Internet: www.yogamitsarah.de
- Hinweis: Für Kinder im Alter von ca. 4-8 Jahren, ausgebildete Kinder-Yogalehrerin

Familienprojekt

„Mama/Papa hat Krebs“ der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz

Das Familienprojekt „Mama/Papa hat Krebs“ der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz unterstützt betroffene Familien auf ihrem Weg der individuellen Krankheitsverarbeitung. Bei den vielfältigen, fachlich begleiteten Aktivitäten haben die Familien z. B. Gelegenheit, Kraft zu tanken, Gleichbetroffene kennenzulernen und Wege der Neuorientierung zu erproben. Dazu bietet das Familienprojekt unter anderem die Familienzeit z. B. in Form von Familien-Wochenenden in der Natur, Wanderungen oder dem Besuch kultureller Veranstaltungen an. Während der Bewegungszeit wird es sportlich z. B. beim Bouldern oder verschiedenen Bewegungskursen. Die Kreativzeit regt die Fantasie an: Belastendes kann ausgedrückt und Neues kann geschaffen werden, z. B. beim Töpfern, bei Bastelangeboten oder beim freien Malen.

- Termine: Monatliche Familienbriefe mit den aktuellen Aktivitäten
- Dauer: 1,5 – 2 Stunden
- Gebühr: kostenfrei
- Ort: nach Absprache
- Kursleitung: Kristina Norta
- Anbieter: Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
- E-Mail: knorta@krebsgesellschaft-rlp.de
- Tel.: 0651 40551
- Internet: www.krebsgesellschaft-rlp.de



Sprechstunde der AGZ-Jugendzahnpflege Bernkastel-Wittlich

Beratung in Fragen der Mund- und Zahnhygiene bei Schwangeren, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen. Durchführung von Aktionen zur Förderung der Zahngesundheit: in Hebammenpraxen in Krabbel-, Peking- und Nestgruppen in Kindertagesstätten in Schulen sowie Fortbildungsveranstaltungen für Multiplikatoren

Termine: nach Vereinbarung in Präsenz oder auch als online-Veranstaltungen möglich

Dauer: ca. 1 Stunde

Gebühr: kostenfrei

Ort: nach Absprache

Kursleitung: Ellen Erken-Müller

Anbieter/in: Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege AGZ Bernkastel-Wittlich

E-Mail: agz.bernkastelwittlich@lagz-rlp.de

Tel.: 06508 917948

Internet: www.lagz-rlp.de oder www.max-schrubbel.de

Gruppenangebot „Opal“ für Kinder aus belasteten Familien

Das Gruppenangebot „Opal“ bietet Kindern aus Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil einen geschützten Rahmen, indem sie altersgerechte Antworten auf ihre Fragen erhalten. Die Kinder haben die Gelegenheit, andere betroffene Kinder kennen zu lernen und festzustellen, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind. Dies führt oftmals bereits zur ersten Entlastung der Kinder und damit auch der gesamten Familie. Schwerpunkte des Angebots sind:

- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwahrnehmung
- Entlastung von Schuld- und Schamgefühlen
- Orientierung geben
- Erlernen von Bewältigungsstrategien
- Altersgerechte Informationsvermittlung
- Spaß und Erholung

Das Präventionsangebot ist für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren vorgesehen, die jeweils altersmäßig zusammenpassen.

Termin: Mittwochs von 16:30 Uhr bis 18 Uhr

Dauer: 1,5 Stunden

Gebühr: kostenfrei

Ort: Mehrgenerationenhaus Wittlich Brautweg 1, 54516 Wittlich

Kursleitung: Annette Neeb, Dipl. Pädagogin, Spieltherapeutin, Traumapädagogin

Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V. – Fachstelle Familienbildung

E-Mail: info@dksb-wittlich.de

Tel.: 06571 2110

Internet: www.dksb-wittlich.de

Netzwärme Geschwisterzeit

Das Angebot richtet sich an Geschwister von schwerkranken, chronisch erkrankten oder beeinträchtigten Kindern. Es bietet Geschwistern Raum, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und einen Rückzugsort. In Kooperation mit dem bundesweiten Verein netzwärme e. V. Deutschland aus Trier.

Termin: Dienstag (13.01. / 27.01. / 10.02. / 24.02. / 10.03.2026) 16:30 – 18:30 Uhr- Teilnahme nur nach Anmeldung/Absprache

Ort: Kinderschutzbund/Mehrgenerationenhaus, Brautweg 1, 54516 Wittlich, 1. Etage

Kursleitung: Anke Diederich, Nathalie Vinzens-Wellems

Kosten: Kostenfrei

Anbieter: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V in Kooperation mit Nestwärme e.V.Trier

Anmeldung: Nestwärme e. V., Tel. 0651 99201220, geschwister@nestwaerme.de



Kids mit Handicap

Mitmachen, andere Kinder kennenlernen und dazugehören. Hier wird zusammengespielt und gechillt, gemeinsam gekocht oder gebacken. Spaß garantiert! Ihr entscheidet mit uns zusammen über das Angebot. Für Schulkinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

- Termin: Samstag (31.01. / 28.2. / 28.03. / 25.04. / 30.05. / 20.06.2026) 10:00 – 13:00 Uhr
- Teilnahme: nur nach Anmeldung und Vorgespräch möglich
- Anbieter: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V./
Mehrgenerationenehaus,
- Kursleitung: Annette Weinand
- Ort: Kinderschutzbund/Mehrgenerationenhaus, Brautweg 1, 54516 Wittlich, 1. Etage
- Anmeldung: Annette Weinand, 06571 2110, info@dksb-wittlich.de

Nachhaltig essen leicht gemacht – eine Checkliste für den Alltag

Um sich nachhaltiger zu ernähren, gibt es einige einfache Schritte, die man im privaten Haushalt beachten kann. Anhand einer fundiert ausgearbeiteten Checkliste lernen Sie hier Ihren eigenen ökologischen Fußabdruck in Bezug auf Ihre Ernährung kennen und erhalten einfache Tipps und Empfehlungen für eine ressourcenschonende Ernährungsweise für den Alltag.

- Termine: 20.01.2026
- Dauer: 18.30 – 20.30 Uhr
- Gebühr: 8 € für Mitglieder des Landfrauenverbandes
13 € für Gäste
- Ort: DLR Mosel (Rotunde Steilhangzentrum)
54470 Bernkastel-Kues, Gartenstr. 18
- Kursleitung: Jessica Hitscher
- Anbieter: LandFrauenverband Bernkastel-Wittlich
- E-Mail: info@land-frauen.de
- Tel.: 06571 953100
- Internet: www.land-frauen.de

Erste Hilfe am Kind

Das Kindesalter birgt viele Gefahren für Unfälle und Notfallsituationen. Daher ist es wichtig Im Umgang mit Kindern immer bestmöglich über Unfallverhütungsmaßnahmen aufgeklärt zu sein. Tritt der Ernstfall dennoch ein, sollte jeder in der Lage sein, Hilfe leisten zu können. Unsere Kursleitung wird in diesem Seminar auf mögliche Gefahren hinweisen und den Teilnehmern die wichtigsten Grundlagen für die erste Hilfe am Kind vermitteln.

- Termine: Kurs 1: 08.02.2025, Kurs 2 : 05.04.2025
- Dauer: 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- Gebühr: 55 €
- Ort: DRK-Lehrsaal, Kurfürstenstraße 7a, 54516 Wittlich
- Kursleitung: Ausbilder/-in im Erste-Hilfe Bereich
- Anbieter: DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück e. V.
- E-Mail: bernd.breuer@bildungswerk.drk.de
- Tel.: 06571 697716
- Internet: www.bildungswerk.drk.de



Eltern-/Kind-Angebote

Beratung und Begleitung vor Ort

Haben Sie Fragen zur Erziehung Ihres Kindes? Brauchen Sie einfach mal ein offenes Ohr, weil es gerade herausfordernd und stressig ist? Wissen Sie gerade einmal nicht weiter oder brauchen Unterstützung bei Anträgen oder ähnlichen Dingen? Dann melden Sie sich gerne bei mir. KIRFAM Wittlich ist für Sie da!

- Gebühr: kostenlos
- Ort: Ev. Kindergarten Vitelliuspark Wittlich
- Kursleitung: Anika Hayer
- Anbieter: KIRFAM Wittlich
- E-Mail: hayer@ev-jugendhilfe-mittelmosel.de
- Tel.: 0162 3219664
- Internet: www.rg-diakonie.de
- Hinweis: Wir bitten um Anmeldung.

Natur-Erlebnis-Treff

Dieses Angebot richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 2 Jahren bis zum Schuleintritt. Gemeinsame Zeit in der Natur ermöglicht Bewegung, Erholung und spielerische Lernerfahrungen. Wir werden im Naherholungsgebiet Ortelsbruch kleine Exkursionen passend zur Jahreszeit unternehmen. Wenn Sie daran teilnehmen wollen, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Gerne können Sie sich auch bei uns melden, wir setzen Sie dann auf eine Liste und informieren Sie, wenn neue Termine feststehen.

- Termine: Werden frühzeitig über die Aushänge in den Kitas bzw. die Morbacher Rundschau bekannt gegeben.
- Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
- Gebühr: kostenlos
- Kursleitung: Jasmin Kühl und Miriam Vogt
- Ort: Spielplatz Ortelsbruch, Morbach
- Anbieter/in: KIRFAM® Morbach
- E-Mail: jkuehl@morbach.de, mvogt@morbach.de
- Tel.: 0162 1309764 (Jasmin Kühl)
0162 1310093 (Miriam Vogt)
- Internet: www.morbach.de/kirfam

Natur-Erlebnis-Rallye in Springiersbach

KIRFAM® Bausendorf: Dieses Angebot richtet sich an Eltern/Großeltern mit ihren Kindern/Enkelkindern (ab 3 Jahren). Wir starten auf dem Parkplatz gegenüber der Klosterkirche in Springiersbach. Von dort gehen wir Richtung „Trimmdichpfad“. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch den Wald und lösen kleine Rätsel und Aufgaben.

- Termine: 18.04.2026
- Dauer: 14:30 - 16:30 Uhr
- Gebühr: kostenfrei
- Ort: Treffen auf dem Parkplatz gegenüber der Klosterkirche
- Kursleitung: KIRFAM®- Fachkraft Bausendorf
- Anmeldung: Katharina Herres: 0151 11090018
- E-Mail: kirfam-kita@bausendorf.de



Höhlenwanderung für Groß und Klein

KIRFAM® Bausendorf, Traben-Trarbach: Zu diesem Angebot laden wir alle Eltern und Großeltern mit ihren Kindern/Enkelkindern (ab ca. 4 J.) ein. Wir wandeln auf den Spuren von Ludwig XIV. und entdecken die tief unter der Erde liegenden Festungskeller. Bringt also gerne eure Taschenlampe mit.

- Termine: 17.06.2026
- Dauer: 14:30 - 17:00 Uhr
- Gebühr: kostenfrei
- Ort: Treffen auf dem Parkplatz gegenüber des Flugplatzes Mont Royal
- Kursleitung: KIRFAM®- Fachkraft Bausendorf
- Anmeldung: Katharina Herres: 0151 11090018
- E-Mail: kirfam-kita@bausendorf.de

Kursleitung: KIRFAM®- Fachkräfte Traben-Trarbach
Pia Müller: 0151 72686003
Tini Butzen: 0151/28074980
E-Mail: kirfam@vgtt.de
Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail



Elfenpfad Wanderung Bad Wildstein/Traben-Trarbach

Der Elfenpfad ist ein Angebot für Familien mit Kindern ab ca. 5 Jahren. Zusammen wollen wir uns auf eine Entdeckungsreise durch das Reich der Elfen machen. 21 Stationen laden hier zum Entdecken und Erkunden sowie zum aktiven Mitmachen und Lernen ein.

Termin: 15. April 2026 14:00 - 17:00 Uhr
Dauer: ca. 3 Stunden
Gebühr: kostenfrei
Ort: Parkplatz Mosel Therme Traben-Trarbach
Strecke: 3,2 km, nicht kinderwagentauglich
Kursleitung: Kursleitung: KIRFAM®- Fachkraft Bausendorf
Katharina Herres: 0151 11090018
E-Mail: kirfam-kita@bausendorf.de
Kursleitung: KIRFAM®- Fachkräfte Traben-Trarbach
Pia Müller: 0151 72686003
Tini Butzen: 0151 28074980
E-Mail: kirfam@vgtt.de
Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail



Krabbelgruppe Bausendorf

Dieses Angebot richtet sich an Familien mit ihren Kleinkindern aus Bausendorf und Umgebung. Die Gruppe trifft sich dienstags im Bewegungsraum der Kita. Es besteht die Möglichkeit, die Kita-Räumlichkeiten kennenzulernen, sich auszutauschen und miteinander zu vernetzen. Die Kinder können sich schon früh kennenlernen, miteinander spielen und somit erste Erfahrungen im Gruppenkontext sammeln.

Termine: dienstags, 15:15 – 16:00 Uhr
Dauer: fortlaufend
Gebühr: kostenfrei
Ort: Kita „Die kleinen Alftalstrolche“, Trierer Straße 20, Bausendorf
Kursleitung: organisiert durch teilnehmende Eltern
Kontakt: Katharina Herres, KIRFAM®-Fachkraft Bausendorf
E-Mail: kirfam-kita@bausendorf.de
Tel.: 0151 11090018



Krabbelgruppe Reil

Dieses Angebot richtet sich an Familien mit ihren Kleinkindern aus Reil und Umgebung. Die Gruppe trifft sich mittwochs im Dorfgemeinschaftshaus und bietet die Möglichkeit des Austauschs und der Vernetzung untereinander. Die Kinder können sich schon früh kennenlernen, miteinander spielen und somit erste Erfahrungen im Gruppenkontext sammeln.

- Termine: mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr
- Dauer: fortlaufend
- Gebühr: kostenfrei
- Ort: Dorfgemeinschaftshaus Reil, Schulstraße 24
- Kursleitung: organisiert durch teilnehmende Eltern
- Kontakt: Katharina Herres, KIRFAM®-Fachkraft Bausendorf
- E-Mail: kirfam-kita@bausendorf.de
- Tel.: 0151 11090018



Milchzauber-Treff

Ich lade euch herzlich zu unseren regelmäßigen Treffen ein, bei denen ihr die Möglichkeit habt, andere Eltern in einer entspannten Atmosphäre kennenzulernen, eure Erfahrungen und Fragen auszutauschen und wertvolle Informationen zu den Themen Stillen, Beikost, kindlicher Schlaf und Flaschenernährung zu erhalten.

- Termine: 08.01.2026, 12.03.2026, 09.04.2026, 11.06.2026, 09.07.2026
- Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr
- Gebühr: kostenlos
- Ort: Café & Ambiente, 1. OG, Burgstr. 35, 54516 Wittlich
- Kursleitung: Fleur Schneiders, Milchzauber – BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin® & FeS®-Fachkraft
- E-Mail: info@milchzauber.de
- Tel.: 0160 4157151
- Internet: www.milchzauber.de



Familienwanderung zum Tag der Familie

KIRFAM® Binsfeld, Hetzerath, Salmtal: Am Tag der Familie wollen wir die Familie besonders stärken. Deshalb laden wir Sie herzlich ein, gemeinsam Zeit zu verbringen. In entspannter Atmosphäre können Sie Stress abbauen und eine willkommene Auszeit vom hektischen Alltag erleben. Wir schaffen gemeinsame Erlebnisse und fördern so den Zusammenhalt und die Kommunikation innerhalb der Familie.

- Termin: 08.05.2026
- Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr
- Gebühr: kostenlos
- Ort: Salmtal

Anbieter: KIRFAM Binsfeld, KIRFAM Hetzerath, KIRFAM Salm-
tal
Kontakt: Kerstin Thielgtes
E-Mail: kirfam-kita@salmtal.de
Tel.: 0151 70627119
Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail

Spielplatztreffen

KIRFAM® Binsfeld, Hetzerath, Salmtal: Der Spielplatztreff bietet eine tolle Gelegenheit, sich außerhalb der Kita zu treffen, kennen zu lernen und sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen. Kommt vorbei und lasst uns gemeinsam eine unvergessliche Zeit auf dem Spielplatz verbringen!

Termine: 14.04.2026 in Erlenbach
19.05.2026 in Binsfeld
09.06.2026 in Salmtal
14.07.2026 in Sehlem
25.08.2026 in Bruch
08.09.2026 in Osann-Monzel
Zeit: 14:30 - 16:30 Uhr
Anbieter: KIRFAM Binsfeld
E-Mail: kirfam-kita@gemeinde-binsfeld.de
Tel.: 0151 72015054
Anbieter: KIRFAM Hetzerath
E-Mail: Silke.Lautwein@kita-ggmbh-trier.de
Tel.: 0160 2639868
Anbieter: KIRFAM Salmtal
E-Mail: kirfam-kita@salmtal.de
Tel.: 0151 70627119
Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail

Osterbasteln

KIRFAM Binsfeld, Hetzerath, Salmtal: In Vorfreude auf das Osterfest laden wir herzlich ein zu einem gemütlichen Nachmittag mit vielen Bastelideen, der Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Termine: 19.03.2026 in Salmtal
23.03.2026 in Binsfeld
27.03.2026 in Hetzerath

Zeit: 14:30 - 16:00 Uhr
Gebühr: kostenlos
Anbieter: KIRFAM Salmtal
E-Mail: kirfam-kita@salmtal.de
Tel.: 0151 70627119
Anbieter: KIRFAM Binsfeld
E-Mail: kirfam-kita@gemeinde-binsfeld.de
Tel.: 0151 72015054
Anbieter: KIRFAM Hetzerath
E-Mail: Silke.Lautwein@kita-ggmbh-trier.de
Tel.: 0160 2639868
Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail

Offener Spielplatztreff mit „Kaffee aus dem Bollerwagen“

Ihre Familie hat Lust auf frische Luft, Spiel und (vielleicht) neue Kontakte? Dann kommen Sie doch einfach zum offenen Spielplatztreff im Sozialraum Neumagen. Hier lernen sie verschiedene Spielplätze im Sozialraum - als Orte der Vernetzung mit anderen Familien - kennen (egal, ob neu hergezogen oder schon länger hier beheimatet). Bei einem „Kaffee aus dem Bollerwagen“ erhalten Sie Zeit, um einen gemeinsamen Austausch mit anderen Familien zu erfahren.

Termin: Samstag, 20. 06. 2026
(Spielplatz Wintrich, „In der Kurtel“)
Samstag, 11. 07. 2026
(Spielplatz Neumagen „Burgstraße“)
Zeit: 15. 00 Uhr - 17. 00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Anbieter: KIRFAM- Fachkraft Neumagen
Carmen Reuter
E-Mail: carmen.reuter@kita-ggmbh-trier.de
Tel.: 0160 2605501
Hinweis: Für „Kaffee aus dem Bollerwagen“, bitte eigene Tassen oder Becher mitbringen! Bei Regen fällt die Veranstaltung leider aus!

Eltern- Kind- Gruppe/ Krabbelgruppe „Krümelkiste“ in Piesport

Die Krabbelgruppe „Krümelkiste“ ist eine Initiative von Eltern für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis Kindergarteneintritt. Beim gemeinsamen Singen und Spielen mit den Kindern, erfahren die Familien einen Austausch untereinander, erleben Unterstützung bei ähnlichen Entwicklungsthemen und können erste Kontakte außerhalb des eigenen Familiensystems knüpfen. Die Gruppe trifft sich eigenverantwortlich und wird 1 x monatlich von KIRFAM-Familienbildungsfachkraft Frau Carmen Reuter bei allgemeinen Fragen zur Entwicklung/ Erziehung beraten und unterstützt. Bei steigender Nachfrage kann es ggfs. sein, dass Sie mit Ihrem Kind/ Ihren Kindern auf einer Warteliste berücksichtigt werden.

- Termine: mittwochs, 10. 00 Uhr – 11. 00 Uhr
- Dauer: fortlaufend
- Gebühr: 5 Euro bei Aufnahme (einmalig)
- Ort: Pfarrheim Piesport, Kirchplatz, 54498 Piesport
- Kursleitung: Alina Matheus und Marie Kirsten
- Unterstützende KIRFAM- Fachkraft: Carmen Reuter
- E-Mail: carmen.reuter@kita-ggbbmh-trier.de
- alina.matheus@web.de
- Tel.: 0160 2605501 (Carmen Reuter)

Eltern-Kind Krabbelgruppen

Familien treffen sich mit ihren Kindern im Alter von 0- 3 Jahren. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt, gesungen, gelesen u. v. m. Neben der Förderung der Kinder spielen der Spaß am Miteinander und die gegenseitige Unterstützung der Eltern eine wichtige Rolle. Darüber hinaus gibt es diese Gruppen in verschiedenen Orten im Landkreis. Einstieg jederzeit möglich, gerne unterstützen wir Sie in der Gründung einer Krabbelgruppe und begleiten Sie bei Bedarf.

- Termin : erfragen Sie bitte in der Kita oder unter 06571 2110
- Gebühr: kostenfrei
- Ort: MGH- Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V., Brautweg 1 und auf Wunsch in Ihrem Wohnort

- Kursleitung: Annette Neeb, Nathalie Vinzens-Wellems (Fachstelle Familienbildung)
- Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V./ Mehrgenerationenhaus-Haus der Familie
- E-Mail: info@dksb-wittlich.de
- Tel.: 06571 2110
- Internet: www.dksb-wittlich.de

Krabbelgruppe Bernkastel

Dieses Angebot richtet sich an Familien, die mit ihren Kleinkindern von Geburt bis Eintritt in die KiTa aus Bernkastel-Kues und näherer Umgebung kommen, neue Bekanntschaften untereinander bilden möchten sowie am ungezwungenen gemeinsamen Austausch interessiert sind. Aktuell werden dafür an jedem 2. Mittwoch im Monat für die Kinder unterschiedliche Erkundungs-, Spiel- und Bewegungslandschaften im Bewegungsraum der Kath. KiTa St. Michael angeboten. Hinweis der Einrichtungsleitung: Nachweis über Masernschutzimpfung erforderlich, bitte beim ersten Besuch von allen Beteiligten bereithalten (Kinder unter 1 Jahr: Kein Nachweis erforderlich, ab 1. Jahr: 1 x geimpft, ab 2. Jahren: 2 x geimpft).

- Termine: Jeden 2. Mittwoch im Monat (Abweichungen ggfs. möglich) 14.01, 28.01, 11.02, 25.02, 11.03, 25.03, 22.04, 06.05, 20.05, 03.06, 17.06, 01.07, 15.07
- Zeit: 15 - 16 Uhr
- Gebühr: kostenfrei
- Kursleitung: KIRFAM- Fachkraft Jesica Botzet in Kooperation mit wechselnden KiTa-Eltern
- Ort: Bewegungsraum in der KiTa St. Michael, 54470 Bernkastel-Kues, Mandatstr. 7
- Anbieter/in: KIRFAM®-Fachkraft Jesica Botzet in Kooperation mit KiTa-Eltern
- E-Mail: jesica.botzet@kita-ggmbh-trier.de
- Tel.: 0160 2557926 (KIRFAM®- Fachkraft Jesica Botzet)

Krabbelgruppe Zeltingen-Rachtig

Dieses Angebot richtet sich an Familien, die mit Ihren Kleinkindern von 0-2,5 Jahren aus Zeltingen-Rachtig und näherer Umgebung kommen, neue Netzwerke untereinander bilden sowie am ungezwungenen gemeinsamen Austausch interessiert sind. Aktuell werden dafür 2 x im Monat für die Kinder unterschiedliche Erkundungs-, Spiel- und Bewegungslandschaften in der Turnhalle der Kath. KiTa Rebengarten angeboten. Hinweis der Einrichtungsleitung: Nachweis über Masernschutzimpfung erforderlich, bitte beim ersten Besuch von allen Beteiligten bereithalten (Kinder unter 1 Jahr: Kein Nachweis erforderlich, ab 1. Jahr: 1 x geimpft, ab 2. Jahren: 2 x geimpft).

- Termine:

Dienstags: 13.01., 03.02., 03.03., 14.04., 12.05., 09.06., 07.07., 17.02., 17.03., 28.04., 26.05., 23.06., 31.03.
- Zeit:

14.30 - 15.30 Uhr
- Dauer:

fortlaufend 2 x im Monat
- Gebühr:

kostenfrei
- Kursleitung:

KIRFAM®- Fachkraft Jesica Botzet mit wechselnden Kita-Eltern
- Ort:

Turnhalle der KiTa Rebengarten (Bitte Außeneingang benutzen), 54492 Zeltingen-Rachtig, Brückenstraße 16
- Anbieter/in:

KIRFAM®-Fachkraft Jesica Botzet
- E-Mail:

jesica.botzet@kita-ggmbh-trier.de
- Tel.:

0160 2557926 (Jesica Botzet)



Mini & Me Time- Zeit für mich, Zeit für uns

Zu „Mini &Me“ sind alle herzlich eingeladen, die mit Ihren Kleinkindern oder Enkeln eine schöne, gemeinsame Zeit mit Anderen verbringen möchten. Hier kann man Kontakte knüpfen und einfach Spaß haben. Eine Fachkraft begleitet die Treffen und hat immer ein offenes Ohr für Fragen rund um das Thema Erziehung.

- Termin :

Jeden Dienstag 10:00 –11:30 Uhr (außer in den Schulferien)
- Gebühr:

kostenfrei
- Ort:

Kinderschutzbund/Mehrgenerationenhaus Wittlich
Brautweg 1, 54516 Wittlich
- Kursleitung:

Nathalie Vinzens-Wellems, Elternberaterin
- Anbieter/in:

Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V.
- E-Mail:

info@dksb-wittlich.de
- Tel.:

06571 2110
- Internet:

www.dksb-wittlich.de

Familien-Yoga-Akrobatik für Kinder von 3-6 Jahren

Stark, mutig und voller Spaß! Gemeinsam balancieren, klettern, fliegen, lachen... hier können Familien spielerisch Vertrauen, Nähe und Teamgeist entdecken. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnahme je eine erwachsene Person und 1 Kind möglich. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

- Termin:

03.03.2026
- Zeit:

15:00 – 16:30 Uhr
- Gebühr:

5 €/Familie
- Kursleitung:

Claudia Frenzer in Kooperation mit KIRFAM® Morbach
- Ort:

Deine Physio-Yoga-Praxis, Saarstraße 5, 54497 Morbach
- Anbieter/in:

KIRFAM® Morbach
- E-Mail:

jkuehl@morbach.de, mvogt@morbach.de
- Tel.:

0162 1309764 (Jasmin Kühl)
0162 1310093 (Miriam Vogt)
- Internet:

www.morbach.de/kirfam

Kinderyoga Löwenstark

Im Kinderyoga lernen Kinder spielerisch ihre Gefühle zu verstehen, ihren Körper besser wahrzunehmen und innere Stärke zu entwickeln. Durch Fantasie, Bewegung, Entspannung und Kreativität finden sie zu mehr Ruhe, Selbstvertrauen und Freude im Alltag.

- Termine: Montag und Freitag
- Gebühr: 100 € pro Kurs (à 6 Einheiten)
- Ort: Wittlich
- Kursleitung: Kathrin Amend
- Anbieter: Löwenstark by Kathrin Amend
- Instagram: Kinderyoga_Loewenstark
- E-Mail: info@kinderyoga-loewenstark.de
- Internet: www.kinderyoga-loewenstark.de
- Hinweis: Die Kurse richten sich an Kinder im Alter von 4 bis 9 Jahren. Es werden auch Eltern-Kind-Kurse angeboten. Auch als Kindergeburtstag buchbar.

Kreativauszeit Löwenstark

In meinen achtsamen Kreativnachmittagen lade ich die Kinder ein, in ihrem eigenen Tempo zu malen, zu basteln und Neues auszuprobieren- ohne Bewertung, ohne Druck, dafür mit ganz viel Liebe. Die Kreativauszeit schenkt Kindern einen Ort, an dem sie innere Ruhe finden und gleichzeitig spielerisch ihre eigene Kreativität entdecken können.

- Termine: 1-2 mal im Monat
- Gebühr: je nach Angebot, ab 35€
- Kursleitung: Kathrin Amend
- Anbieter: Löwenstark by Kathrin Amend
- Instagram: kinderyoga_loewenstark
- E-Mail: info@kinderyoga-loewenstark.de
- Internet: www.kinderyoga-loewenstark.de
- Hinweis: Termine und Themen bitte der Internetseite entnehmen. Auch als Kindergeburtstag buchbar.

Erziehungskompetenz stärken



KIRFAM® –
Kinderrechte,
Resilienzorientierung,
Familienunterstützung

Gesprächs- und Beratungsangebot zum Thema Kinderrechte sowie zu Fragen der Entwicklung, Bildung und Erziehung Ihres Kindes und erste Beratung zu Unterstützungsmöglichkeiten für Familien. Sie erreichen die KIRFAM® -Familienbildungsfachkräfte (persönlich, telefonisch oder per E-Mail). Bitte vereinbaren Sie einen Termin, da der Zutritt zu den Kindertagesstätten nicht immer uneingeschränkt möglich ist. Das Angebot ist für Sie kostenlos, unverbindlich und vertraulich.

KIRFAM® Bausendorf

Katharina Herres (KIRFAM®-Fachkraft)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Bausendorf für die Kindertagesstätten und Familien:

- Kindertagesstätte „Die kleinen Aftalstrolche“, Bausendorf
 - Kindertagesstätte „Arche Noah“, Flußbach
 - Kath. KiTa „Raphael“, Hontheim
 - Kindertagesstätte „Zauberwald“, Kinderbeuern
 - Kindertagesstätte „Bengelchen“, Bengel
 - Kath. KiTa „Maria Heimsuchung“, Reil
- Ich unterstütze Sie gerne in Fragen der Erziehung und Entwicklung Ihres Kindes, in herausfordernden Lebenslagen, beim Ausfüllen von Anträgen etc. Nutzen Sie gerne das kostenfreie und

vertrauliche Angebot der Beratung.

Ort: Kita „Die kleinen Alftalstrolche“ Bausendorf
Kontakt: Katharina Herres
Zeit: Montag, 11:15 - 16:15 Uhr,
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 08:00 - 12:30 Uhr
Termine können bei Bedarf auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden. In allen sechs Kindertagesstätten findet regelmäßig eine offene Sprechstunde statt.
E-Mail: kirfam-kita@bausendorf.de
Tel.: 0151 11090018



KIRFAM® Bernkastel-Kues

Jesica Botzet (KIRFAM®-Fachkraft)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Bernkastel-Kues für die Kindertagesstätten und Familien:

- Kath. Kindertagesstätte „St. Michael“ in Bernkastel
- Kath. Kindertagesstätte „St. Antonius“ in Kues
- Integrative Kindertagesstätte „Annette Künzig“ auf dem Kueser Plateau
- Gemeinschafts-Kindergarten d. DRK-Sozialwerk in Wehlen
- Kath. Kindertagesstätte „St. Petrus“ in Lieser
- Kindertagesstätte „Rebengarten“ in Zeltingen
- Kath. Kindertagesstätte „St. Maternus“ in Ürzig

Ort: Büro in Kath. Kindertagesstätte „St. Michael“ Bernkastel
Kontakt: Jesica Botzet
Zeit: Montag: 09:00 – 15.00 Uhr
Dienstag: 08:00 - 16.00 Uhr
Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 15:00 Uhr
Freitag: 09:00 – 12:15 Uhr
Weitere offene KIRFAM-Sprechstunden werden in den zugehörigen Kindertagesstätten im Raum Bernkastel-Kues angeboten. Bitte erfragen Sie die Ter-

mine in der Kita vor Ort.
E-Mail: jesica.botzet@kita-ggmbh-trier.de
Tel.: 0160 2557926

KIRFAM® Binsfeld

Claudia Maas (KIRFAM®-Fachkraft)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Binsfeld für die Kindertagesstätten und Familien:

- Kindertagesstätte „Abenteuerland“ Binsfeld
- Kindertagesstätte „Am Sonnenhang“ Bergweiler
- Kath. Kindertagesstätte „St. Martin“ Dreis
- Kath. Kindertagesstätte „St. Raphael“ Landscheid
- Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“ Niersbach

Ort: KIRFAM®-Büro in der Kita „Abenteuerland“ Binsfeld
Kontakt: Claudia Maas
Zeit: Montag, Donnerstag von 07:30 – 17:00 Uhr
Dienstag, Mittwoch & Freitag von 07:30 – 11:30 Uhr sowie nach Vereinbarung
In den jeweiligen Kindertagesstätten finden außerdem offene Sprechstunden statt. Die Termine können Sie in ihrer Kita vor Ort erfragen.
E-Mail: kirfam-kita@gemeinde-binsfeld.de
Tel.: 0151 72015054



KIRFAM® Hetzerath

Silke Lautwein (KIRFAM®-Fachkraft)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Hetzerath für die Kindertagesstätten und Familien:

- Kath. Kindertagesstätte „St. Hubertus“ Hetzerath
- Kindertagesstätte „St. Marien“ Klausen
- Kindertagesstätte „Munzelsmännchen“ Rivenich
- Kindertagesstätte „Max und Moritz“ Sehlem

Ort: KIRFAM®-Büro in der Kath. KiTa „St. Hubertus“ Hetzerath
Kontakt: Silke Lautwein
Zeit: Montag, Dienstag, Donnerstag: 08:00 - 13:00 Uhr
Freitag: 10:30 - 15:00 Uhr sowie nach Vereinbarung
Termine: In den zugehörigen Kindertagesstätten werden regelmäßig offene KIRFAM-Sprechstunden angeboten. Bitte erfragen Sie die Termine in der Kita vor Ort.
E-Mail: Silke.Lautwein@kita-ggmbh-trier.de
Tel.: 0160 2639868

KIRFAM® Manderscheid

Vanessa Tauer (KIRFAM®-Fachkraft)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Manderscheid für die Kindertagesstätten und Familien:

- Kath. Kindertagesstätte „Kindertreff Midale“ Manderscheid
- Kath. Kindertagesstätte „St. Edeltrudis“ Niederöfflingen
- Kindertagesstätte „Spatzennest“ Großlittgen
- Kindertagesstätte „Erlebniswelt“ Greimerath
- Kindertagesstätte „Am Jakobsweg“ Plein
- Kindertagesstätte „Die kleinen Strolche“ Wallscheid
- Kindertagesstätte „Maarwichtel“ Meerfeld

Ort: KIRFAM®-Büro in der Katholischen KiTa „Kindertreff Midale“ Manderscheid
Kontakt: Vanessa Tauer
Zeit: Montag & Mittwoch 07:30 - 17:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 07:30 - 16:00 Uhr
Freitag 08:00 - 13:00 Uhr
E-Mail: vanessa.tauer@kita-ggmbh-trier.de
Tel.: 0151 43157562

KIRFAM® Morbach

Jasmin Kühl und Miriam Vogt (KIRFAM®-Fachkräfte)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Morbach für die Kindertagesstätten und Familien:

- Kindergarten Bischofsdhron
- Kindergarten Gonzerath
- Kindergarten Hundheim
- Kindergarten Merscheid
- Kindergarten Morbach „Schulstraße“
- Integrative Kita „Auf der Huhf“
- Kindergarten Morscheid
- Kindergarten Weiperath

Familienalltag kann anstrengend und herausfordernd sein. Wir unterstützen Sie gerne in Fragen der Erziehung, in herausfordernden Situationen, beim Ausfüllen von Anträgen, etc. Nutzen Sie gerne das kostenlose und vertrauliche Angebot der Beratung. Terminvereinbarungen sind individuell möglich, sprechen Sie uns gerne an. Außerdem bieten wir Ihnen auch regelmäßig offene Sprechzeiten in den jeweiligen Kindergärten.

Ort: KIRFAM®-Büro, Integrative Kindertagesstätte „Auf der Huhf“, Morbach
Kontakt: Jasmin Kühl und Miriam Vogt
Zeit: nach Bedarf
E-Mail: jkuehl@morbach.de, mvogt@morbach.de
Tel.: 0162 1309764 (Jasmin Kühl)
0162 1310093 (Miriam Vogt)
Internet: www.morbach.de/kirfam



E-Mail: kirfam@vgtt.de
Tel.: 0151 28074980 (Tini Butzen)
0151 72686003 (Pia Müller)

KIRFAM® Veldenz

Gerd Thiel (KIRFAM®-Fachkraft)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Veldenz für die Kindertagesstätten und Familien:

- Kindertagesstätte Grenzenlos Veldenz
- Kindertagesstätte Kleinich
- Kindertagesstätte Longkamp
- Kindertagesstätte Monzelfeld
- Kindertagesstätte Mülheim
- Kindertagesstätte Maring-Novian

Ort: Kita Grenzenlos Veldenz
Kontakt: Gerd Thiel
Zeit: Montag bis Mittwoch 8:00 Uhr bis 14 Uhr und jeden 1. und 2. Samstag von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr nach Vereinbarung
E-Mail: kirfam.veldenz@gmail.com
Tel.: 0160 98515269

KIRFAM® Wittlich

Anika Hayer (KIRFAM®-Fachkräfte)
Familienunterstützung vor Ort am Standort Wittlich für die Kindertagesstätten und Familien:

- Ev. Kindergarten Vitelliuspark
- Kath. KiTa St. Markus – Karrstraße
- Kath. KiTa St. Markus – Talweg
- Kath. integrative KiTa St. Peter, Wittlich-Wengerohr
- Kindertagesstätte Bombogen
- Kindertagesstätte Brautweg
- Kindertagesstätte Jahnplatz
- Kindertagesstätte Lüxem
- Kindertagesstätte Neuerburg
- Waldorf-Kindergarten Brüder Grimm

Termine: Angebote (Eltern- /Kind-Angebot, Vorträge etc.) im Sozialraum werden frühzeitig über Aushänge / Apps in den Kitas, in der Wittlicher Rundschau und

über Instagram bekannt gegeben.
Ort: Ev. Kindergarten Vitelliuspark Wittlich
Kontakt: Anika Hayer
Zeit: Montag bis Freitag 08:00 Uhr – 13:00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag 13:00 Uhr - 16:30 Uhr
Weitere Termine nach Absprache und Bedarf möglich
E-Mail: hayer@ev-jugendhilfe-mittelmosel.de
Tel.: 0162 3219664
Instagram: kirfamwittlich

Kinder im Blick – Ein Kurs für Eltern in Trennung und Scheidung

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung und Aufmerksamkeit. Das ist für Eltern meist nicht leicht, denn finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und Stress durch Veränderungen in der Lebensgestaltung fordern Kraft, Nerven und Zeit – oft zu Lasten der Kinder, aber auch des eigenen Wohlbefindens. Drei grundlegende Fragen leiten die Kursinhalte: Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen? Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

Termine: Sieben Termine, werden Anfang 2026 auf der Internetseite der Lebensberatung Wittlich eingestellt.
Dauer: jeweils drei Stunden pro Termin
Gebühr: 70 € pro Person inkl. Kursmaterial und Verpflegung
Ort: Kasernenstr. 37, 54516 Wittlich
Kursleitung: Fachkräfte der Lebensberatung Wittlich
Anbieter: Lebensberatung Wittlich
E-Mail: sekretariat.lb.wittlich@bistum-trier.de
Tel.: 06571 4061
Internet: www.wittlich.lebensberatung.info

Offene Sprechstunde der Lebensberatung Wittlich in verschiedenen Kindertagesstätten und Schulen

Bei Fragen zur Erziehung und Schule, zum Zusammenleben in der Familie, bei Trennung und Scheidung, zur Lebensbewältigung können sie das Angebot der Lebensberatung Wittlich in den verschiedenen Kindertagesstätten wahrnehmen. Die „Offene Sprechstunde“ der Lebensberatung Wittlich ist für Eltern freiwillig, vertraulich und kostenfrei. Die Mitarbeiter/-Innen der jeweiligen Kindertagesstätte oder Schule nehmen Ihre Anmeldung entgegen. Weitere Termine finden Sie auf der Internetseite www.wittlich.lebensberatung.info. Sprechstunden finden in folgenden Einrichtungen statt:

- Ort:

IGS-Salmtal, Salmaue 8, 54528 Salmtal
- Termine:

Montag, 09.02.2026; Montag, 11.05.2026
- Dauer:

jeweils 13:00-15:00 Uhr
- Gebühr:

keine
- Kursleitung:

Diplom-Psychologin Christiane Haas
- Anbieter:

Lebensberatung Wittlich
- E-Mail:

Frau Hespe: Shespe@igs-salmtal.de
- Tel.:

nur per Mail möglich
- Ort:

Kath. Kindertagesstätte Maria Heimsuchung, Reil
- Termine:

Dienstag, 21.04.2026
- Dauer:

14:00-16:00 Uhr
- Gebühr:

keine
- Kursleitung:

Diplom-Psychologin Lara Weber
- Anbieter:

Lebensberatung Wittlich
- Tel.:

06542 2351
- Ort:

Kath. Kindertagesstätte Rebengarten, Zeltingen-Rachtig,
- Termine:

Dienstag, 17.03.2026
- Dauer:

14:00-16:00 Uhr
- Gebühr:

keine
- Standort:

Wehlen
- Kursleitung:

Sozialpädagogin Lisa Marie Scholz
- Anbieter:

Lebensberatung Wittlich
- Tel.:

06532 9559877

- Ort:

Kath. Integrative Kindertagesstätte St. Peter, Wittlich-Wengerohr
- Termine:

werden auf der Internetseite der Lebensberatung Wittlich eingestellt.
- Dauer:

drei Stunden
- Gebühr:

keine
- Kursleitung:

Diplom-Sozialarbeiterin Ute Isselhard-Thinnes
- Anbieter:

Lebensberatung Wittlich
- Tel.:

06571 9583320
- Ort:

Kindertagesstätte Grenzenlos, Veldenz
- Termine:

werden auf der Internetseite der Lebensberatung Wittlich eingestellt.
- Dauer:

zwei Stunden
- Gebühr:

keine
- Kursleitung:

Diplom-Sozialpädagogin (FH) Annette Weber
- Anbieter:

Lebensberatung Wittlich
- Tel.:

06534 8225
- Internet:

www.wittlich.lebensberatung.info

Kinderschutzdienst Bernkastel-Wittlich

- Der Kinderschutzdienst ist eine vertrauensvolle und schützende Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die Gewalt erleben, erlebt haben oder bei denen der Verdacht darauf besteht. Hier haben sie die Möglichkeit, über das Erlebte, über Ängste, Sorgen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Die Kinder und Jugendlichen werden individuell entsprechend ihren Erlebnissen und Fähigkeiten begleitet, gemeinsam kann nach Auswegen aus der belastenden Situation gesucht werden. Eltern und Bezugspersonen sowie Institutionen und Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, wird eine zeitnahe Beratung angeboten. Auch in der begleitenden und beratenden Arbeit mit Erwachsenen steht immer das Kind und das Kindeswohl im Mittelpunkt.
- Termine:

nach Vereinbarung in den Standorten
- Gebühr:

kostenfrei
- Ort:

Jugendkulturzentrums (JUKUZ) Bernkastel-Kues, Im Viertel 54470 Bernkastel-Kues

Der Kinderschutzbund Wittlich e.V., Brautweg 1, 54516 Wittlich
Anbieter: Kinderschutzbund Orts- und Kreisverband Trier e.V.
E-Mail: ksd5@kinderschutzbund-trier.de
Tel.: 01511 8760649
Internet: <https://www.kinderschutzbund-trier.de/>

Einzel- und Familienberatung

Auf der Suche nach neuen Wegen im Familien- und Erziehungsalltag? Wir schauen gemeinsam auf Ihre Stärken und Ressourcen, auf das was bleiben darf und das, was sich loszulassen lohnt. Wir bieten bedarfsorientierte und methodenbasierte Beratung, abgestimmt auf Ihr persönliches Anliegen, als Einzel- oder Familienberatung.

Termine: nach Vereinbarung
Dauer: pro Termin ca. 60 bis 90 Minuten
Gebühr: 75 € pro Stunde (Einzel)
Ort: Ürzig
Leitung: Bettina Schmitz, Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin (DGSF); Miriam Vogt, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (DGSF)
E-Mail: kontakt@zwischenuns.com
Tel.: 01556 5656354 / 01556 5653297
Internet: www.zwischenuns.com



Pubertät – eine Chance für Jugendliche und Erwachsene

Wie kann diese herausfordernde Zeit des Wandels, der Veränderung und der Entwicklung als Chance gesehen werden, um die Beziehungen zwischen Eltern und Heranwachsenden neu zu gestalten?

Termin: Dienstag, 10. März 2026
Zeit: 19:00 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Gebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.
Kursleitung: Dipl. Psych. Peter Brettle, Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Ort: Mensa des Cusanus-Gymnasiums 54516 Wittlich, Kurfürstenstraße 14
Anbieter/in: Dr. Michaela Schüssler-Schwab, Cusanus-Gymnasium Wittlich, mit dem AK Resilienz im Landkreis Bernkastel-Wittlich, vertreten durch Pastoralreferent Armin Surkus-Anzenhofer von der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) im Pastoralen Raum Wittlich
E-Mail: armin.surkus-anzenhofer@bistum-trier.de; schuessler-schwab@cg-wittlich.eu
Tel.: 06571 14694-15
Internet: <https://www.pastoralerraum-wittlich.de>
<https://www.cgw-wittlich.eu>
Anmeldung: Eine Anmeldung ist erwünscht; der Abend findet auf jeden Fall statt.

Wo fängt eigentlich „Mobbing“ an? – Meinungsmache auf dem Schulhof und im Internet

Die Grenzen zwischen alltäglichen Hänseleien und Mobbing sind fließend. Die Anonymität des Internet senkt die Hemmschwelle für Bloßstellungen, Schikane und Verbreitung falscher Behauptungen. Da Mobbing in allen Altersstufen und Schulformen stattfindet, ist es besonders wichtig, Mobbing frühzeitig zu erkennen

Kursleitung: Nathalie Vinzens-Wellems, Annette Neeb; Fachstelle Familienbildung Wittlich
Anbieter/in: Fachstelle Familienbildung- Kinderschutz-bund Bernkastel-Wittlich e.V.
E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571 2110
Internet: www.fachstelle-familienbildung.de oder www.dksb-wittlich.de

Elternberatung - Kinder verstehen und liebevoll begleiten

„Wieso hört mein Kind nicht auf mich?“ „Wie kann ich mein Kind unterstützen?“ „Ich möchte doch alles richtig machen!“ Kinder in Ihrem Leben und ihrer Entwicklung zu begleiten, ist auch sehr herausfordernd und kräftezehrend. Es gibt immer wieder Zeiten von Zweifel, Ratlosigkeit und Erschöpfung. Manchmal hilft ein offenes Ohr, oder die Möglichkeit den Blickwinkel zu wechseln, um so zu verstehen und neue Möglichkeiten zu entdecken. Dazu bietet der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V. allen Eltern und Erziehungsberechtigten die Möglichkeit der kostenfreien Elternberatung. Eine Fachkraft erarbeitet gemeinsam mit den Eltern erste Lösungsansätze und übernimmt die Lotsenfunktion um ggf. an andere kooperierende Institutionen weiter zu vermitteln.

Termin: Dienstags zwischen 12 und 14 Uhr im Kinderschutzbund, Brautweg 1, 54516 Wittlich, telefonisch oder online über Zoom. Vorherige Terminvereinbarung.
Dauer: 1 Std.
Gebühr: Kostenfrei
Ort: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V., Brautweg 1, 54516 Wittlich; Online über Zoom oder telefonisch
Kursleitung: Nathalie Vinzens-Wellems -Elternberaterin
Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V./ MGH Wittlich, Brautweg
E-Mail: nathalie.vinzens@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571 2110
Internet: www.dksb-wittlich.de

Filmvortrag Good enough parents- Was braucht mein Kind wirklich? Und kann ich das geben?

Was brauchen Kinder? Welche Werte, Erziehungsweisheiten und Glaubenssätze bestimmen unser Zusammenleben mit ihnen? Einige Antworten und Reflektionen auf die vielen Fragen des Zusammenlebens als Familie, Erziehungsmythen und vermeintlichen Ratschlägen darüber, was Kinder wirklich brauchen, nimmt Regisseur Dominik Schuster im Dokumentarfilm Good enough parents in seiner eigenen Vaterschaft zum Anlass, sich damit auseinanderzusetzen. Dabei begegnet er nicht nur überholten Weisheiten, sondern auch neuen Irrtümern, die sich gerade ihren Weg bahnen. Ein Film über Bindung, Bedürfnisse und Erziehungsmythen.

Termin: 22.04.26- 17 Uhr-
Ort: Kita St. Martin Dreis, Kirchstr.17, 54518 Dreis
Tel.: 06578 433
Dauer: ca 1 ½ Std.
Gebühr: kostenfrei
Anmeldung: beim jeweiligen Veranstalter Kita/Schule
Kursleitung: Nathalie Vinzens-Wellems, Annette Neeb; Fachstelle Familienbildung Wittlich
Anbieter/in: Fachstelle Familienbildung - Der Kinder-schutzbund Bernkastel-Wittlich e.V.
E-Mail: familienbildung@dksb-wittlich.de oder info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571 2110
Internet: www.fachstelle-familienbildung.de oder www.dksb-wittlich.de

Hurra, ich bin ein Schulkind!

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist ein großer Schritt, für die Kinder aber auch für die Eltern. Häufig stehen Fragen und Befürchtungen im Raum. Ist mein Kind schon so weit? Was muss mein Kind können, um in die Schule gehen zu können und wie kann ich es dabei unterstützen? Bei dieser Elternveranstaltung werden ganz praktische Tipps erarbeitet, wie Eltern Fähigkeiten ihrer Kinder im Alltag fördern können, die im Schulalltag von großer Bedeutung sind. Die Online-Veranstaltung

findet in Kooperation mit dem Kinder-und Jugenärztlichen Gesundheitsdienst/Gesundheitsamt Wittlich-zuständig für die Einschulungsuntersuchungen, sowie stell-vertretend für Grundschullehrer im Landkreis, Lehrpersonal der Georg-Meistermann Grundschule Wittlich statt.

Termin: 24.03.26- 19.30 Uhr. Online über Zoom
Für Anmeldung den QR-Code scannen.



21.01.26 – 17.00 Uhr
Kita Sternschnuppe Alt-rich,
Schulstr.1, 54518 Altrich.
Tel.: 06571 5950, kita@altrich.de

Anmeldung. in der Kita
Dauer: ca. 1 ½ Std.
Gebühr: kostenfrei
Ort: Altrich
Kursleitung: Nathalie Vinzens-Wellems, Annette Neeb; Fachstelle Familienbildung Wittlich
Anbieter/in: Fachstelle Familienbildung- Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V.
E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571-2110
Internet: www.fachstelle-familienbildung.de oder www.dksb-wittlich.de

Ich mag mich - Kinder entdecken ihren Körper

Von Geburt an entdecken Kinder ihren Körper. Dabei ist die Sexualität ist ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Besonders in der frühen Kindheit ist es wichtig auch diesen Entwicklungsbereich sensibel zu begleiten. Aber wie genau äußert sich kindliche Sexualität im Alter von 0 bis 6 Jahren? Und was ist „normal“? Diese Elternveranstaltung möchte einladen, sich genauer mit dem Thema „kindliche Sexualentwicklung“ auseinanderzusetzen. Er möchte die Scheu vor diesem Thema nehmen und auf entwicklungspsychologischer Grundlage die „normale“ sexuelle Entwicklung von Kindern darstellen.

Termin : 29.01.26 19 Uhr
Ort: Kita „Erlebnisswelt“ Greimerath-Hasborn
Im Oberdorf 16
54533 Greimerath
Telefon: 06574/292

Termin : 19.03.26 14 Uhr
Ort: Kita Brautweg, Brautweg 1, 54516 Wittlich
Tel.: 06571 2691110

Dauer: ca. 1 ½ Std.
Gebühr: kostenfrei / Anmeldung in der jeweiligen Kita
Kursleitung: Annette Neeb; Nathalie Vinzens-Wellems, Fachstelle Familienbildung Wittlich
Anbieter/in: Fachstelle Familienbildung - Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.
E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571 2110

Wackelzahnpubertät – Wenn die Zähne wackeln, wackelt auch die Seele

Mit Eintritt in die Schule beginnt für die Kinder eine neue Lebensphase. Diese Phase wird oft durch herausforderndem und, den Eltern nicht immer erklärbares, Verhalten begleitet. Im gemein-

samen Austausch möchten wir diesen wichtigen Entwicklungsschritt näher erläutern und nützliche Grundsteine für die Begleitung dieser weiteren Phase mitgeben.

- Termin : 26.01.26- 17 Uhr
Ort: Kita Ürzig, Würzgartenstr. 45, 54539 Ürzig
Tel.: 06532 4714
- Termin: 23.02.26 - 14.30 Uhr
Ort: Kita Weiperath, Weiperath 13, 54497 Morbach
Tel.: 06533- 4171
- Dauer: ca 2 Std
Gebühr: kostenfrei / Anmeldung in der jeweiligen Kita
Kursleitung: Annette Neeb; Nathalie Vinzens-Wellems, Fachstelle Familienbildung Wittlich
Anbieter/in: Fachstelle Familienbildung- Der Kinder-schutzbund Bernkastel-Wittlich e.V.
E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571 2110
Internet: www.fachstelle-familienbildung.de oder www.dksb-wittlich.de



Medienkompetenz fördern

Mediennutzung: „Kompetent durch die virtuelle Welt – Eltern stärken“

Engagierte in der Jugendarbeit stellen sich die Frage, wie Eltern und Erziehende ihre Kinder sicher, informiert und selbstbewusst durch die digitale Welt begleiten können. Fragen am Infoabend rund um die Mediennutzung sind: Wie wirken PC- und Konsolenspiele? Welche Regeln sind bei der Mediennutzung für Kinder und Jugendliche sinnvoll und wie können überzeugend Grenzen gesetzt werden? Welche Chancen bieten soziale Medien und wo lauern Risiken?

- Termin: Dienstag, 17.03.2026
Zeit: 18:30 bis ca. 20:30 Uhr
Gebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.
Kursleitung: „Netzwerk Medienkompetenz“ im Landkreis Bernkastel-Wittlich
Ort: Clara-Viebig-Realschule plus, Beethovenstraße 13, 54516 Wittlich
Anbieter/in: „Netzwerk Medienkompetenz“ im Landkreis Bernkastel-Wittlich mit der Schulsozialarbeit des Palais e. V., mit dem Pastoralen Raum Wittlich, dem Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e. V. und mit dem Haus der Jugend Wittlich.
Anmeldung: Der Abend findet auf jeden Fall statt, eine kurze Rückmeldung über evenoo ist hilfreich für unsere Planung.



Elterncafé Medien für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahre

Wie können wir unseren Kindern einen gesunden Umgang mit Bildschirmzeit ermöglichen? Welche Medien eignen sich für Kinder im Kindergartenalter - und wie können Eltern den Alltag medienbewusst gestalten? Wir laden Sie herzlich zu unserem Elterncafé ein. Sie haben dort die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre gemeinsam mit anderen Eltern zu der Thematik der digitalen Mediennutzung zu informieren und auszutauschen.

Termin: 26.06.2026
Zeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Gebühr: kostenlos
Kursleitung: Jasmin Kühl und Miriam Vogt
Ort: Haus der Begegnung Morbach, Jugendherbergsstr.
25 in 54497 Morbach
Anbieter/in: KIRFAM® Morbach
E-Mail: jkuehl@morbach.de, mvogt@morbach.de
Tel.: 0162 1309764 (Jasmin Kühl)
0162 1310093 (Miriam Vogt)
Internet: www.morbach.de/kirfam



Makerspace Wittlich - eine offene Werkstatt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Der Makerspace ist ein Raum für Kreative, Tüftler und Erfinder, unabhängig von individuellen Kenntnissen sowie von theoretischen und handwerklichen Fähigkeiten. Zudem bietet er einen freien Zugang zu Handwerk und Technik und lädt zur digitalen Teilhabe ein. Im Makerspace Wittlich finden vielfältige Kurse, Schul-AGs und Workshops statt. Im Mittelpunkt steht der kompetente Umgang mit verschiedenen Werkzeugen, Maschinen und Fertigungsverfahren im Zusammenspiel mit geeigneten Werkstoffen wie Holz, Kunststoff, Metall und Textilien. Ob privat oder Start-Up: Der Makerspace Wittlich ist ein Ort für Ideen und Innovationen.

Termin : Aktuelle Öffnungszeiten und Angebote finden Sie unter <https://www.wittlich.de/de/leben-in-wittlich/bildung/makerspace/>
Ort: Makerspace Wittlich, Neustr. 6, 54516 Wittlich
Anbieter/in: Stadtbücherei Wittlich, Haus der Jugend Wittlich, Volkshochschule Wittlich Stadt und Land, Stadtverwaltung Wittlich, Mehrgenerationenhaus Wittlich und Caritas.
E-Mail: info@makerspace.wittlich.de
Tel.: 06571 9989740
Internet: <https://www.wittlich.de/de/leben-in-wittlich/bildung/makerspace/>

Kinder zwischen zwei Welten- Kinder im medialen Zeitalter

Kinder werden heutzutage in zwei Welten geboren: Der virtuellen und der realen Welt. Wie können Erwachsene es schaffen, eine Balance zwischen diesen Welten zu halten? Der Filmvortrag von Wilfried Brüning knüpft an den Erfolg von „Wege aus der Brüllfalle“ an, ist für Eltern geeignet, deren Kinder im Kindergartenalter/Grundschule sind und möchte sensibel machen, im Umgang mit Fernsehen, Playstation und Co. In der anschließenden Gesprächsrunde mit der Fachkraft können konkrete Fragen beantwortet werden.

Termin: 26.03.2026 - 19 Uhr,
Kita Bombogen, Auf dem Büschelchen 1,
54516 Wittlich - 06571 969500

08.06.2026 - 17 Uhr,
Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.,
Brautweg 1, 54516 Wittlich - 06571 2110

Dauer: ca. 1 1/2 Std
Ort Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.-
Brautweg 1, 54516 Wittlich,

Anmeldung: 06571 2110 oder familienbildung@dksb-wittlich.de

Dauer: ca. 1 1/2 Std
Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: Annette Neeb, Nathalie Vinzens-Wellems; Fachstel-
le Familienbildung

Anbieter/in: Fachstelle Familienbildung- Kinderschutzbund
Bernkastel-Wittlich e.V.

E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel. 06571-2110
Internet: www.fachstelle-familienbildung.de oder
www.dksb-wittlich.de

Angebote für Alleinerziehende

Alleinerziehenden Treff – „Stark allein – noch stärker zusammen.“

Die Gruppe „Alleinerziehenden Treff - Stark allein - noch stärker zusammen“ ist offen für alle Alleinerziehende, getrennte Eltern und Einelternfamilien mit ihren Kindern. Während die Kinder spielen oder an einem kleinen Angebot teilnehmen, haben die Eltern Raum für Austausch, Gespräche und Begegnungen. Mit viel Herz und Erfahrung begleiten wir, Anika Hayer und Vanessa Tauer den Alleinerziehenden-Treff und stehen bei Bedarf auch für persönliche Beratungen zur Verfügung.

Termine: 10.01.2026, 07.02.2026, 14.03.2026, 11.04.2026, 09.05.2026, 13.06.2026

Dauer: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gebühr: kostenlos

Ort: Ev. Kindergarten Vitelliuspark Wittlich

Kursleitung: Anika Hayer & Vanessa Tauer

Anbieter: KIRFAM Wittlich & KIRFAM Manderscheid

E-Mail: hayer@ev-jugendhilfe-mittelmosel.de, va-nessa.tauer@kita-ggmbh-trier.de

Tel.: 0162 321 9664

Instagram: kirfamwittlich

Hinweis: Wir bitten um Anmeldung.



Treffpunkt für Alleinerziehende oder Ein-Eltern-Familien: Austausch – Unterstützung - Gemeinschaft

Sie sind Mutter oder Vater in einer Ein- Eltern- Familie und wün-
schen sich Kontakt und Austausch zu anderen in dieser ähnlichen
Lebenssituation? Dann lade ich Sie herzlich zu einem regelmä-
ßigen Treffen für Alleinerziehende (mit oder ohne Kinder) ein.
Was erwartet Sie?

- Austausch in wertschätzender Atmosphäre
- Informationen zu Alltagsthemen (Erziehung, Entlastung, Selbstfürsorge, finanzielle Hilfen)
- Gemeinsame Aktivitäten für alleinerziehende Eltern und Kin- der
- Vernetzung mit anderen Familien

Termine: Samstag, 07. 02. 2026
Samstag, 18. 04. 2026
Samstag, 13. 06. 2026

Zeit: 10 Uhr - 12 Uhr

Gebühr: kostenlos

Kursleitung: KIRFAM® Neumagen Carmen Reuter

Ort: Kath. KiTa Maria Himmelfahrt, St. Helena- Str. 9,
54347 Neumagen

Anbieter/in: KIRFAM® Neumagen

E-Mail: carmen.reuter@kita-ggmbh-trier.de

Tel.: 0160 2605501 (Carmen Reuter)

Hinweis: Es wird um eine vorherige Anmeldung gebeten.

Familienalltag

Club der guten Taten

Was ist der Club der guten Taten? Ganz nach dem Leitspruch des Clubs: Wir sind gut, haben Mut und tun anderen Menschen gut! Haben sich im Herbst 2021, 17 Kinder im Alter von acht bis vier-
zehn im Kinderschutzbund/MehrGenerationenHaus in Wittlich zusammengetan, um gemeinsam Ideen zu entwickeln und die-
se kreativ umzusetzen. Nicht für sich, sondern immer für einen
guten Zweck, für Menschen, denen es gerade nicht so gut geht.

Termin: 14-tägig Rhythmus freitags

Dauer: Stunden

Gebühr: Kostenfrei

Ort: WILàvie, Brautweg 1, 54516 Wittlich

Kursleitung: Pia Wiersch

Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.

E-Mail: marianne.feld@dksb-wittlich.de

Tel.: 06571-2110

Internet: www.dksb-wittlich.de

Hinweis: Vorherige Anmeldung zum Schnuppern erforderlich
unter: pia.wiersch@dksb-wittlich.de



Finde deinen Weg – Systemische Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene (16 bis 21 Jahre)

Manchmal läuft im Leben nicht alles rund. Du merkst: Irgendetwas passt nicht. Vielleicht fühlst du dich überfordert, gemobbt oder hast Stress mit deinen Eltern, Freunden oder in der Beziehung. Vielleicht kämpfst du mit Ängsten, Druck oder Suchtthemen. In der Beratung bekommst du Raum, über das zu sprechen, was dich beschäftigt – ohne Bewertung, mit Respekt und auf Augenhöhe. Gemeinsam schauen wir, was dich belastet, was du brauchst und wie du wieder ins Gleichgewicht kommst. Mach den ersten Schritt – für dich. Wir begleiten dich gerne ein Stück auf deinem Weg.

- Termine:

nach Vereinbarung
- Dauer:

Ein Gespräch dauert etwa 60 Minuten. Wie viele Termine du brauchst, entscheidest du selbst – manchmal reicht schon ein einzelner Termin, um Klarheit zu gewinnen
- Gebühr:

kostenlos
- Ort:

Ürzig
- Leitung:

Bettina Schmitz, Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin; Miriam Vogt, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin
- E-Mail:

kontakt@zwischenuns.com
- Tel.:

01556 5656354 / 01556 5653297
- Internet:

www.zwischenuns.com

Wittlicher Ferien-Spaß Angebot des Kinderschutzbundes Bernkastel-Wittlich

Ferien – was sonst! Du bist ein begeisterter Entdecker oder eine Entdeckerin und hast Lust neue Erfahrungen und Erlebnisse zu sammeln? Dann bist du im Grünewald auf dem Gelände vom Waldhaus Wittlich genau richtig. Hier kannst Du nicht nur neue Freunde finden, die Natur entdecken, frische Luft genießen, sondern auch Verantwortung übernehmen, dich selbst herausfordern und gemeinsam eine Menge Spaß haben. Weitere Informa-

tionen erhalten sie auf unserer Internetseite www.dksb-wittlich.de

- Termin:

Osterferien 30.03.-02.04.26
- Dauer:

8:00 – 14:00 Uhr
- Gebühr:

80,- €, Geschwisterkinder zahlen 10 € weniger. Familien in finanziellen Notlagen erhalten unbürokratisch einen Nachlass.
- Alter:

6 Jahre (ab dem 1. Schuljahr) bis 13 Jahre
- Anmeldung:

Anmeldung erst ab dem 15.01.26 ab 8:00 Uhr telefonisch unter 06571/2110 oder per E-Mail an ferien@dksb-wittlich.de
- Termine:

Sommerferien
29.06. - 03.07., 06.07. - 10.07., 13.07. -17.07.
- Anmeldung

immer nur für 1 Woche möglich.
- Dauer:

8:00 – 14:00 Uhr
- Gebühr:

100,- €, Geschwisterkinder zahlen 10 € weniger. Familien in finanziellen Notlagen erhalten unbürokratisch einen Nachlass.
- Alter:

6 Jahre (ab dem 1. Schuljahr) bis 13 Jahre
- Anmeldung:

erst ab dem 23.04.2026 ab 8:00 Uhr telefonisch unter 06571 2110 oder ferien@dksb-wittlich.de
- Ort:

Waldhaus Wittlich
- Kursleitung:

Annette Weinand
- Anbieter:

Der Kinderschutzbund -MGH Bernkastel-Wittlich, Brautweg 1, 54516 Wittlich
- E-Mail:

info@dksb-wittlich.de
- Tel.:

06571 110
- Internet:

www.dksb-wittlich.de
- Hinweis:

Jede Familie kann nur ihr Kind/ihre Kinder anmelden. Anmeldung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Alter des Kindes/der Kinder. Wir bestätigen Ihre Anmeldung innerhalb einer Woche. Pro Kind kann nur eine Woche gebucht werden.



„Mit der Familie die Schönheit der Natur entdecken“ – Familienwanderung rund um den Erbeskopf

Kommen Sie mit der ganzen Familie zum Erbeskopf und lernen Sie die Schönheit der Natur im Nationalpark Hunsrück Hochwald kennen. Diese geführte Wanderung, veranstaltet vom Land-Frauenverband Bernkastel-Wittlich, wird durch eine Naturparkführerin mit umfangreicher Kenntnis rund um Wälder und Nationalpark begleitet. Die Strecke ist auch für Kinder gut zu bewältigen (ca. 4 km) und sie entdecken im Wald so einiges, was sonst nicht so viel Beachtung findet. In der Natur gibt es vieles zu entdecken. Der Frühling zeigt sich an diesem Nachmittag für Sie in vielfältiger Form und das alles wird Ihnen gemeinsam mit Ihren Kindern nähergebracht. Mitzubringen sind: Festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung sowie Getränke und eine kleine Mahlzeit für unterwegs

- Termine:

Donnerstag, 09.04.2026
- Dauer:

14:00 Uhr, ca. 3 Stunden
- Gebühr:

Mitglieder LandFrauenverband: 25,00 € pro Person
Nicht-Mitglieder: 35,00 € pro Person
Kinder bis 15 Jahre sind frei.
- Kursleitung:

Beate Thomé Zertifizierte Waldpädagogin und zertifizierte Naturparkführerin im Nationalpark Hunsrück Hochwald
- Ort:

Treffpunkt und Start der Wanderung ist am Nationalpark Tor Erbeskopf, 54426 Hilscheid
- Anmeldung:

Bei der Geschäftsstelle Wittlich des Land-Frauenverband Bernkastel-Wittlich (info@land-frauen.de)
- Anbieter:

LandFrauenverband Bernkastel-Wittlich
- E-Mail:

info@land-frauen.de
- Tel.:

06571 953100
- Internet:

www.land-frauen.de
- Hinweis:

Die Strecke ist nicht Kinderwagen geeignet.

Cafè Vielfalt – Frauen Treff für alle

Willkommen in Deutschland! Was bedeutet das für Frauen aus anderen Nationen? In den Treffen besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Frauen mit deutscher Muttersprache und Frauen aus aller Welt kennenzulernen. Im Programm stehen nicht nur das Kennenlernen, sondern auch spontaner Sprachunterricht in beiden Richtungen, der Austausch über die gegenwärtige Lebenssituation, Frauenthemen, Erziehung und kulturelle Identität und Religion. Kinder sind selbstverständlich willkommen.

- Termin:

Dauer: Jeden 1. Freitag im Monat, von 14 Uhr bis 16:30 Uhr (außer in Schulferien)
- Gebühr:

Kostenfrei
- Ort:

Mehrgenerationenhaus –Haus der Familie, Brautweg 1, 54516 Wittlich
- Kursleitung:

Annette Neeb, Dipl. Pädagogin
- Anbieter/in:

Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V./ Mehrgenerationenhaus - Haus der Familie
- E-Mail:

info@dksb-wittlich.de
- Tel.:

06571 2110
- Internet:

www.dksb-wittlich.de

Kaufen mit Herz

Bunte Warenvielfalt zu kleinen Preisen im Laden „Kaufen mit Herz“. In unserem geräumigen und barrierefreien Laden am Marktplatz in Wittlich, bieten wir auch Eltern und Familien die Möglichkeit, gut erhaltene Kinderkleidung und auch einiges an „Zubehör“ rund ums Kind einzukaufen. So ermöglichen wir einerseits einen Einkauf zu sehr günstigen Preisen und leisten andererseits einen Beitrag zur Nachhaltigkeit und Schonung von Ressourcen. Wir erfüllen auch die wichtige Funktion eines „Türöffners“. Kunden erfahren dort von den ehrenamtlichen Mitarbeitern im zwanglosen Gespräch, welche Angebote der Kinderschutzbund und das Mehrgenerationenhaus bereithält und wofür wir uns einsetzen. Der Gewinn aus dem Verkauf der gespendeten Waren kommt der Arbeit und verschiedenen Projekten des Kinderschutzbundes Bernkastel-Wittlich e. V. zugute.

- Termin:

Montag bis Freitag von 10-18 Uhr und Samstag von 10 bis 14 Uhr

Ort: Laden „Kaufen mit Herz“, Markplatz 9, Wittlich
Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V. - MehrGenerationenHaus
E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571 2110
Internet: www.dksb-wittlich.de
Hinweis: Spendenannahme während den Öffnungszeiten:
Telefon: 06571-9993787, www.dksb-wittlich.de

Wittlicher Wichtelweg

Hast Du Lust eine kleine Wanderung auf den Spuren des Glücks zu machen? Du begegnest dabei dem kleinen Wichtel Widu und vielen Tieren des Waldes. Die Kinder vom „Club der guten Taten“ des Kinderschutzbundes in Wittlich haben sich das Ganze ausgedacht und wünschen Dir viel Spaß mit Widu! Startpunkt ist im Wittlicher Grünewald beim Vereinsheim des Sportvereins Lüxem. GSP-Daten: 50.003602,6.896207. Bis zum 31.03.26 hält unser Widu Winterschlaf, danach freut er sich sehr über Euren Besuch.

Dauer: ca. 1 Stunde (inkl. Lesen/Hören der Geschichte)
Gebühr: keine
Ort: Wittlicher Grünewald beim Vereinsheim des Sportvereins Lüxem. GSP-Daten: 50.003602,6.896207
Anbieter/in: der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.
E-Mail: info@dksb-wittlich.de
Tel.: 06571-2110
Internet: www.dksb-wittlich.de

Stadt-Land-Spaß Digitaler Stadtplan für Kinder

Was es wo in Wittlich für Kinder und Jugendliche zu entdecken gibt, zeigt der digitale und interaktive Stadtplan Wittlich. Den haben sich die Kinder vom „Club der guten Taten“ im Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich ausgedacht und ins Internet gebracht. Egal ob Spielplatz, Radweg, Schule, Parkanlage, Galerie oder Kinderarzt - der digitale Stadtplan zeigt jederzeit die Orte an, die Kinder interessieren. Kostenfrei unter www.digitaler-stadtplan.dksb-wittlich.de



Beratung und Hilfsangebote für junge Menschen – online



Kinder- und Jugendtelefon (Mo - Sa, 116 111)
Allein mit Deinen Problemen? Wir sind für Dich da!
Samstags: Jugendliche beraten Jugendliche
Online-Beratung per Mail (jederzeit) oder Chat (Mo-Do, 14-18 Uhr)
Antwort innerhalb von 48 Stunden
www.nummergegenkummer.de



„Wir sind für Dich da!“

Wir, die JUUUPORT-Scouts, sind Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz Deutschland, die Dir vertraulich und kostenlos helfen. Wir unterstützen Dich bei allen Problemen im Netz, zum Beispiel bei Cybermobbing, Sextortion, Cybergrooming, Medien-sucht, Fake News oder Abzocke.

<https://www.juuuport.de/>



Online-Beratung für Jugendliche bis 19 Jahre

Beratung durch Fachkräfte

Antwort innerhalb von 24 Stunden

u.a. Live-Chat und Themen-Chats

Vertraulich - Kostenlos - Datensicher

www.jugendnotmail.de



Hilfe bei sexueller Belästigung im Netz & Co.

Hilfe-Telefon: 0800 2255 530

(Mo, Mi, Fr: 9-14 Uhr & Di, Do: 15-20 Uhr)

Oder lieber online? Kein Problem! Das Hilfe-Telefon berät auch hier vertraulich und datensicher

Bundesweit - Kostenfrei - Anonym

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon>



Mailberatung für junge Menschen in Suizidgefahr

Beratung durch speziell ausgebildete ehrenamtl. Gleichaltrige (Peers)

Antwort auf Deine Erstmail innerhalb von 2 Werktagen

Die Mails werden von Deinem Peer und hauptamtlichen Fachkräften gelesen

Kostenlos - Anonym - mit Schweigepflicht

www.u25-deutschland.de



Die Familienkarte Rheinland-Pfalz im Landkreis Bernkastel-Wittlich



Für Familien:

Der digitale Navigator für Familien: Mit Unterstützungsleistungen, Freizeitangeboten und exklusiven Vorteilen. Die Familienkarte Rheinland-Pfalz ist ein kostenfreies Angebot des Ministeriums für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz. Sie richtet sich an alle Familien mit Wohnsitz in Rheinland-Pfalz, in deren Haushalt mindestens ein Kind unter 18 Jahren lebt – unabhängig von Familienform oder Herkunft. Die Website und die App der Familienkarte bündeln Angebote, die den Familienalltag erleichtern und stärken die soziale Teilhabe. Als zentrale Plattform mit übersichtlichen Informationen, exklusiven Vorteilen und aktuellen Veranstaltungen– richtet sich das Angebot speziell an Familien in Rheinland-Pfalz.

Was bietet die Familienkarte?

- Informationen über Unterstützungsleistungen – zum Beispiel finanzielle Hilfen, Beratungsstellen und familienbezogene Angebote von Ämtern und sozialen Einrichtungen
- Zugang zu exklusiven Vorteilen bei Partnerorganisationen – etwa Rabatte, Aktionen oder besondere Angebote speziell für Inhaberinnen und Inhaber der Familienkarte
- Ein Veranstaltungskalender mit Tipps für Bildung, Freizeit, Kultur und mehr
- Impulse für einen nachhaltigen Familienalltag
- Eine einfache, digitale Anmeldung, kostenfrei und bequem von zu Hause oder unterwegs

So funktioniert die Anmeldung zur Familienkarte

Egal ob bequem am Computer oder unterwegs per Smartphone – die Anmeldung zur Familienkarte ist einfach, digital und kostenlos:

Für Partner

Gemeinsam mehr erreichen: Ihre Organisation als Teil der Famili-

enkarte! Damit Familien in Rheinland-Pfalz noch gezielter unterstützt werden können, lebt die Familienkarte von einem starken Netzwerk engagierter Partnerschaften. Deshalb laden wir öffentliche Einrichtungen, Vereine, soziale Träger, Bildungseinrichtungen, Kulturhäuser, lokale Unternehmen und andere engagierte Akteure herzlich ein, sich als Partnerschaftsorganisation zu beteiligen.

Zwei Formen der Partnerschaft stehen zur Verfügung:

- **Netzwerkpartnerschaft:**
Für Organisationen, die ihre bestehenden familienfreundlichen Angebote auf der Plattform sichtbar machen möchten – zum Beispiel Freizeitangebote, Beratungsstellen, Sportkurse oder Bildungsprogramme.
- **Kooperationspartnerschaft:**
Für Organisationen, die zusätzlich einen exklusiven Vorteil für Familienkarten-Inhaberinnen und -Inhaber anbieten – etwa einen Preisnachlass, einen kostenfreien Eintrittstag oder andere familienfreundliche Aktionen. Diese Partnerschaftsform ist insbesondere für gewerbliche Anbieter vorgesehen.

Ihre Vorteile als Partnerorganisation:

- Sichtbarkeit auf einer landesweiten Plattform mit bereits über 20.000 registrierten Familien
- Darstellung der eigenen Leistungen über ein individuelles Angebotsprofil mit Bild, Text und Kontakt
- Möglichkeit, fortlaufend im Veranstaltungskalender über eigene Veranstaltungen zu informieren
- Zugang zu einem Kommunikationspaket zur Bewerbung der Angebote
- Unterstützung durch das Projektbüro der Familienkarte Rheinland-Pfalz bei Fragen oder Anregungen

Die Familienkarte Rheinland-Pfalz – ein starkes Zeichen für Familienfreundlichkeit, soziale Teilhabe und regionale Zusammenarbeit. Jetzt mitmachen und gemeinsam mehr für Familien im Landkreis Bernkastel-Wittlich erreichen!

Kontakt: Projektbüro Familienkarte Rheinland-Pfalz: projektbuero@familienkarte-rlp.de
Telefon: Projektbüro : Tel.: 069 97097507-77



Familienseminare

Mit Klarheit und Herz ins neue Jahr – Rückblick und Ausblick für Mütter

Der Jahreswechsel ist eine besondere Zeit, um inne zu halten. Was hat mich im vergangenen Jahr bewegt? Was möchte ich mitnehmen – und was darf ich hinter mir lassen? Wir nehmen uns bewusst Zeit, das eigene Jahr zu reflektieren und eine persönliche Vision für das neue Jahr zu entwickeln. Mit inspirierenden Fragen, kreativen Methoden und im wertschätzenden Austausch entsteht Raum für neue Ideen, Ziele und Wünsche – für sich selbst und das Familienleben. Ein Vormittag/Abend zum Durchatmen, Nachdenken und Neu-ausrichten – mit Klarheit und Herz ins neue Jahr!

- Termine:

Sa, 24.01.2026, 09:00 bis 12:00 Uhr oder
Do, 29.01.2026, 18:30 bis 21:30 Uhr
- Gebühr:

55 €
- Ort:

Bernkastel-Kues (Andel)
- Leitung:

Bettina Schmitz, Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin; Miriam Vogt, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin
- E-Mail:

kontakt@zwischenuns.com
- Tel.:

01556 5656354 / 01556 5653297
- Internet:

www.zwischenuns.com
- Hinweis:

um Anmeldung wird gebeten, begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Familienalltag: Werte leben – Werte geben

Was ist uns als Familie wichtig? Welche Werte möchten wir unseren Kindern mitgeben – und wie können wir sie im Alltag wirklich leben? In diesem Kurs geht es darum, die eigenen persönlichen und familiären Werte (wieder) zu entdecken und ihnen im Familienleben mehr Raum zu geben. Gemeinsam reflektieren, sortieren und entwickeln wir Ideen, wie diese Werte im Alltag spürbar werden können. Im gemeinsamen Austausch mit ande-

ren Eltern entstehen wertvolle Impulse für ein bewusst gestaltetes Familienleben.

- Termine:

Do, 19.03.2026, 18:30 bis 21:30 Uhr oder
Sa, 18.04.2026, 09:00 bis 12:00 Uhr
- Gebühr:

55 € pro Person; 65 € pro Paar
- Ort:

wird noch bekannt gegeben (Raum Bernkastel-Kues/Wittlich)
- Leitung:

Bettina Schmitz, Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin; Miriam Vogt, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin
- E-Mail:

kontakt@zwischenuns.com
- Tel.:

01556 5656354 / 01556 5653297
- Internet:

www.zwischenuns.com
- Hinweis:

Um Anmeldung wird gebeten, begrenzte Teilnehmerzahl

Pflegeeltern werden – einem Kind/ einem Jugendlichen/ einem unbegleiteten Flüchtling ein Zuhause geben

Haben Sie schon einmal überlegt, einem fremden Kind oder Jugendlichen vorübergehend oder längerfristig Halt zu geben und es in Ihren Haushalt aufzunehmen? Der Pflegekinderdienst der Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich sucht fortlaufend Menschen, die sich als Pflegeeltern engagieren wollen, unabhängig davon, ob Sie alleine oder ein Paar sind, ob Sie in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung leben oder verheiratet sind. Unterschiedliche Kinder und Jugendliche brauchen unterschiedliche Pflegeeltern. Es ist wichtig, dass es Menschen gibt, die Kinder und Jugendliche stellvertretend versorgen und erziehen, wenn die Eltern diese Aufgaben nicht ausfüllen. Pflegeeltern übernehmen damit auch eine wertvolle gesellschaftliche Aufgabe. Wir unterstützen Sie bei Ihren Überlegungen und Ihrer Entscheidungsfindung. In den Vorbereitungsseminaren, die in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Wittlich durchgeführt werden, erhalten Sie die Chance den Pflegekinderdienst kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit anderen Interessierten mit dem Thema Pflegekind auseinandersetzen und Hintergrundwissen für Ihre Entscheidung erwerben.

Termin: Freitag, 27.02.26 und Samstag, 14.03.26
jeweils von 9:00 – 17:30 Uhr

Dauer: zweitägig

Gebühr: kostenfrei

Ort: Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich / Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie Wittlich, Brautweg 1, Wittlich

Kursleitung: Tanja Trauden (Tel. 06571 142388,
E-Mail: Tanja.Trauden@Bernkastel-Wittlich.de)
Mona Lengsdorf (Tel. 06571 142031,
E-Mail: Mo-na.Lengsdorf@Bernkastel-Wittlich.de)
Julia Kern (Tel. 06571-2698054,
E-Mail: pflegekinderdienst@dksb-wittlich.de)

Anbieter/in: Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich und Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V.

Internet: www.Bernkastel-Wittlich.de, www.dksb-wittlich.de

Energieräuber und Tankstellen

Den Alltag mit Kind/ern, Haushalt, privaten Verpflichtungen und Job unter einen Hut zu bekommen bringt uns oft an und über unsere Grenzen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, den Stress in der Familie zu verringern und Zeit zu schaffen für Entspannung, gelingendes Miteinander und eine stabile Bindung zu unseren Kindern. Zeit- und Familienmanagement, Achtsamkeit und vieles mehr werden in diesem Eltern-seminar miteinander erarbeitet.

Termin: 14.04.26 , 19:30 Uhr,
Katholische KiTa St. Theresia Neumagen-Dhron
Kirchgasse 5, 06507 2280

20.05.26, 19.30 Uhr
Grundschule Altrich, Schulstr. 3, 54518 Altrich,
06571 20286

Weiter Termine finden sie auf unserer Seite www.fachstelle-familienbildung.de

Dauer: ca. 1 ½ Std.

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung: beim jeweiligen Veranstaltungsort Kita/Schule

Kursleitung: Nathalie Vinzens-Wellems, Annette Neeb; Fachstelle Familienbildung Wittlich

Anbieter/in: Fachstelle Familienbildung- Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e.V.

E-Mail: info@dksb-wittlich.de

Tel.: 06571 2110

Internet: www.fachstelle-familienbildung.de oder www.dksb-wittlich.de

Kulinarische Vielfalt „Blick über den Tellerrand“

Beim gemeinsamen Kochen von Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern erhält man einen „Blick über den Tellerrand“. Ohne große Vorkenntnisse und über sprachliche und kulturelle Grenzen hinweg wird Gemeinschaft gestiftet, Austausch und interkulturelles Lernen gefördert. In gemütlicher Atmosphäre kann man sich mit Menschen aus anderen Kulturen austauschen und Kontakte knüpfen. Auch gelangt man in den Besitz neuer köstlicher Rezepte. Kostenloses Angebot incl. Kinderbetreuung

Termin : Jeden 3. Freitag im Monat, von 14 Uhr bis 17 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Ort: Mehrgenerationenhaus Wittlich Brautweg 1, 54516 Wittlich

Kursleitung: Annette Neeb, Dipl. Pädagogin; Fachstelle Flüchtlingsberatung. Integration. Migration.

Anbieter/in: Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V. – Fachstelle Familienbildung

E-Mail: info@dksb-wittlich.de

Tel.: 06571 2110

Internet: www.dksb-wittlich.de

Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson

Die Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Betreuungsform und bietet für Kinder unter drei Jahren ein gleichrangiges Angebot zu Kindertageseinrichtungen. Kindertagespflegepersonen betreuen nach Erteilung einer Pflegeerlaubnis bis zu 5 Kinder in ihren privaten Räumlichkeiten, im Haushalt der Eltern oder in anderen geeigneten Räumlichkeiten. Zur Ausübung der anspruchsvollen Tätigkeit als Kindertagespflegeperson sowie

zur Erlangung der Pflegeerlaubnis ist eine pädagogische Qualifizierung nach dem „Qualitätsorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)“ erforderlich. Diese Qualifizierung umfasst 300 Unterrichtseinheiten + 80 Stunden Praktika und 2 Lernergebnisfeststellungen. Die Qualifizierung wird durch die Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich in Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte Mayen e. V. angeboten. Der Qualifizierungskurs richtet sich an Personen, die Interesse an pädagogischen Themen haben, denen die Entwicklung, Bildung und Erziehung von Kindern am Herzen liegt und die sich durch gutes Kommunikations-, Reflexions- und Selbstmanagement auszeichnen.

- Termine: Termine auf Anfrage
- Dauer: jeweils Fr. 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr und Sa. 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr/16:00 Uhr
- Gebühr: 200 Euro
- Ort: Kursorte auf Anfrage
- Kontakt: Marina.Fischer@Bernkastel-Wittlich.de
- Tel.: 06571 14-2409

Großelternnachmittag

Herzliche Einladung an alle Omas und Opas mit ihren Enkelkindern zum nächsten Großelternnachmittag der Pfarrei Im Wittlicher Tal St. Anna in Zusammenarbeit mit der Frauengemeinschaft Wittlich. Passend zum Frühling und in der Vorbereitung auf Ostern wird miteinander gebastelt. Für Verpflegung ist gesorgt. Anmeldungen werden angenommen bis Donnerstag, 05.03.

- Termin: Sonntag, 08.03.2026 ab 14:00 Uhr
- Dauer: 2 Stunden
- Gebühr: Spende
- Kontakt: Gemeindereferentin Jana Diefenbach
- Ort: St. Markus-Haus, Karrstraße 23, Wittlich
- Anbieter: Pfarrei Im Wittlicher Tal St. Anna
- E-Mail: diefenbach@pfarrei-wittlich.de
- Tel.: 06571 1472995
- Internet: www.pfarrei-wittlich.de
- Instagram: [@pfarrei_wittlichertal_st.anna](https://www.instagram.com/pfarrei_wittlichertal_st.anna)

Elternbriefe

Kostenfreie Erziehungs-Ratgeber für Familien im Landkreis Bernkastel-Wittlich

Die Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich bietet einen ganz besonderen Service für Familien an: Passend zur Entwicklung des Kindes, können Ratgeber für Erziehungsthemen bestellt werden – und das **kostenfrei!** Hierzu ist nur eine Bestellung mit Anschrift der Familie und Geburtsdatum des jüngsten Kindes (ohne Namensangabe) erforderlich. Im passenden Format mit kurzen, aber wichtigen Informationen zur Entwicklung des Kindes oder Fragen der Erziehung, werden die Tipps des „Arbeitskreises Neue Erziehung (ANE) e. V.“ versendet. Im ersten Lebensjahr eines Kindes, erhalten die Familien monatlich eine Information in Briefform. Danach verändern sich die Zeitabstände. Den letzten „Elternbrief“ erhalten die Eltern, wenn ihr Kind acht Jahre alt wird. Wer die kostenfreien Ratgeber erhalten möchte, sendet bitte nachfolgenden Bestellabschnitt mit der eigenen Anschrift und dem Geburtsdatum des (jüngsten) Kindes, unterschrieben zurück an:

Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich, Servicestelle Kinderschutz, Kurfürstenstr. 16, 54516 Wittlich oder per Fax an die Kinderschutz-Stelle: 06571 14-42265.



Einverständnis und Bestellung

☐ Ja, bitte senden Sie mir ab sofort regelmäßig und kostenfrei die „Elternbriefe“ Nr. 1 - 46 mit nützlichen Tipps zur Förderung und Entwicklung meines Kindes zu.

Bitte senden Sie mir die gewünschten Informationen an folgende Anschrift (bitte in Blockschrift ausfüllen):

Vorname, Name:

Straße, Hausnummer:

Postleitzahl, Ort:

Geburtsdatum des Kindes *:

Datum, Ort:

Unterschrift einer/eines Sorgeberechtigten:

* Diese Information dient der Versendung entsprechend der Lebensphase ihres Kindes.

Bitte senden an: Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich, Service-stelle Kinderschutz, Kurfürstenstr. 16, 54516 Wittlich oder per Mail an Gudrun.Weber@Bernkastel-Wittlich.de.

Impressum

Herausgeber: Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich
Kinderschutz
Fachbereich Jugend und Familie
Kurfürstenstr. 16
54516 Wittlich

Druck: WIRMachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7, 71522 Backnang

Internet: www.bernkastel-wittlich.de

Fotos: Fotolia.com, Freepik.com
Clipdealer.com, Pixabay.com

„Familie Aktiv“ ist eine Broschüre für Sorgeberechtigte im Landkreis Bernkastel-Wittlich, finanziert von Ihrer Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich.

Stand: Januar 2026; Auflage 4.000 Exemplare

Über Erfahrungen mit der Broschüre und Anregungen würden wir uns freuen: Florian.Meurer@Bernkastel-Wittlich.de, 06571 14-2189

Verantwortlich für den Inhalt der hier veröffentlichten Angebote sind die Bildungsanbieter. Die Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich prüft und aktualisiert die Informationen dieser Broschüre. Trotz aller Sorgfalt können sich die Daten verändert haben. Ein Anspruch auf Veröffentlichung uns bekannter Termine und Informationen besteht nicht. Die Redaktion behält sich die Auswahl und Bearbeitung der Informationen vor. Daher kann kein Rechtsanspruch aus veröffentlichten oder nicht dargestellten Informationen abgeleitet werden. Druck und Vervielfältigung von Daten dieser Broschüre bedürfen der vorherigen Zustimmung der Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich.

Hinweis: Die Begriffe „Eltern“ und „Familie“ umfassen alleine oder gemeinsam erziehende Sorgeberechtigte, in den unterschiedlichen Familienkonstellationen und gemeinsamen Lebensformen.

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2026-II: Fr, 29.05.2026

FAMILIE AKTIV - Wir sind dabei

- AOK – Die Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz/Saarland
- Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege für den Kreis Bernkastel-Wittlich
- Arbeitskreis Jugendschutz/Suchtprävention im Landkreis Bernkastel-Wittlich
- Arbeitskreis Resilienz im Landkreis Bernkastel-Wittlich
- Bistum Trier – Lebensberatung Wittlich
- Bistum Trier – Pastoraler Raum Wittlich
- Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e. V.
- Der Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich e. V. – Fachstelle Familienbildung im Landkreis
- Der Kinderschutzbund Orts- und Kreisverband Trier e. V. - Kinderschuttdienst
- DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück e. V.
- FamOS - Familiengrundschulzentren Wittlich
- Fleur Schneiders, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®
- Julia Spier, Kinderkrankenschwester
- KIRFAM® Standorte Bausendorf, Bernkastel-Kues, Binsfeld, Hetzerath, Manderscheid, Morbach, Neumagen, Salmthal, Thalfang, Traben-Trarbach, Velden, Wittlich
- Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.
- Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich
- LandFrauenverband Bernkastel-Wittlich
- Lotz, Christa: Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin/Stillberaterin (IBCLC)
- Makerspace Wittlich
- Netzwerk Medienkompetenz Bernkastel-Wittlich
- Pauly, Mareike: Hebamme
- Perspektiven e. V., Wittlich
- Pfarrei Im Wittlicher Tal St. Anna
- Pfarrei Mittlere Mosel, Laura Müller
- ZwischenUns
- Sarah Paulus-Leyendecker, Yoga
- Tina Stepniak, Hebamme
- Verbundkrankenhaus - St. Elisabeth Krankenhaus Wittlich



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG



Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich
Kurfürstenstraße 16, 54516 Wittlich

Telefon: 06571 14-0

E-Mail: info@Bernkastel-Wittlich.de

Internet: www.familie.bernkastel-wittlich.de