

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOGEN**

# Programmheft 1. Halbjahr 2026



Offener Treff und  
vielfältige Angebote  
Beratung | Begegnung  
Austausch | Vernetzung



**Mehr  
Generationen  
Haus**

Miteinander – Füreinander



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz  
**Katzenelnbogen**



*Für  
Jung & Alt*

# Inhaltsverzeichnis



Kids

07



Freizeit & Familie

13



Junge Familie

17



Gesundheit

25



Beratung

31



Bücherei/Förderverein HdF 36



Monatsübersicht

39



Wochenplan

43

## Impressum

**Herausgeber:** Haus der Familie Katzenelnbogen

**Inhalte:** Haus der Familie Katzenelnbogen

**Bildquellen:** Haus der Familie Katzenelnbogen

**Satz/Layout:** sapro GmbH, Koblenz



**Manja Al Refai**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, M.A.

Pädagogische Leitung vom Haus der Familie und Team Jugendarbeit

✉ [m.alrefai@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:m.alrefai@hdf-katzenelnbogen.de) oder  
[info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)

⌚ Mo / Mi / Fr 9.00 – 14.00 Uhr, Di / Do 12.00 – 17.30 Uhr



**Daniela Müller**

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Projektkoordination und Beratung für den Bereich Familie und Beruf

✉ [d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de)

⌚ Mo / Mi / Fr 9.00 – 14.00 Uhr



**Heike Tremper**

Elternbegleiterin und Generationslotsin

Projektmitarbeiterin „Willkommensbesuche“

✉ [h.tremper@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:h.tremper@hdf-katzenelnbogen.de)

⌚ Di / Fr 9.00 – 14.00 Uhr



**Franziska Tremper**

Erzieherin und Bürokauffrau

Projektmitarbeiterin „Netzwerk Familienbildung“

✉ [f.tremper@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:f.tremper@hdf-katzenelnbogen.de)

⌚ Nach Vereinbarung



**Annkristin Fangmann**

Studentin der Sozialen Arbeit

Team Jugendarbeit

✉ [a.fangmann@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:a.fangmann@hdf-katzenelnbogen.de)

⌚ Mi von 9.00 – 15.00 Uhr

Termine außerhalb der Bürozeiten sind nach Absprache weiterhin gerne möglich.



# Freiwilliges Engagement

Wir sind EINSATZSTELLE FÜR  
DEN BUNDES FREIWILLIGEN-  
DIENST !

Hast du Interesse uns in unserem Haus  
ein Jahr lang zu begleiten und dir jeden  
Monat ein Taschengeld zu verdienen?  
Du kannst in Voll- oder Teilzeit im  
Freiwilligendienst tätig werden! Wir sind  
eine anerkannte Einsatzstelle für den  
Bundesfreiwilligendienst oder für ein  
Freiwilliges Soziales Jahr. Bewirb dich jetzt  
unter [www.paritaet-freiwilligendienste.de](http://www.paritaet-freiwilligendienste.de)

Möchtest auch du die Arbeit im Haus  
der Familie unterstützen?  
Dann freuen wir uns über dein ehren-  
amtliches Engagement, z.B. bei der  
Hausaufgabenbetreuung für Schulkinder  
der 5. und 6. Klasse!



# Der Offene Treff...

... im Mehrgenerationenhaus bietet Raum zum Austausch für Jung und Alt! Besuchen Sie uns doch gerne zu unseren Offenen-Treff-Zeiten!

Mo, Mi, Fr	9.00 – 14.00 Uhr
Di und Do	12.00 – 17.30 Uhr
Do	10.00 – 12.00 Uhr (gerade KW)

## Tauschregal

Während der Öffnungszeiten ist auch unser Tauschregal zugänglich. Hier finden sich immer wieder neue Schätze, Bücher, Dekoartikel, Spielsachen und ähnliches, die auf eine neue Familie warten. Gerne vorbeikommen, stöbern, mitnehmen und anderes vorbeibringen. Da die Platzkapazitäten begrenzt sind, bitte maximal 5 Artikel reinlegen.



■ Haus der Familie

€ kostenfrei

## Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern mit und ohne Kinder findet jeden Freitag von 9.30 – 11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent\*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Welche Themen das sind kann man ganz aktuell bei uns, per Whatsapp-Kanal und Statusmeldung erfahren oder unserem monatlichen Newsletter entnehmen. Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über Whatsapp! Mobil: 0160 95596929

■ freitags  
(außer in den Ferien)  
jeweils 9.30 – 11.00 Uhr  
€ kostenfrei,  
ggf. 3 € bei Frühstück

■ Daniela Müller und Heike Tremper,  
Haus der Familie

## Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 9.45 – 11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8:30 Uhr erforderlich!).



■ jeden Montag  
jeweils 9.45 – 11.30 Uhr  
€ kostenfrei

■ Daniela Müller,  
Haus der Familie

# Das Haus der Familie Jetzt als WhatsApp Kanal



Hier sind Sie immer auf  
dem neusten Stand.



Kostenlos abonnieren:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaekxTC4NVhs0XMbZ3z>

Push aktivieren.





# KIDS



## Ferienkalender

Jährlich zu Beginn des Jahres erscheint der Ferienkalender der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. Darin finden Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Ferienangebote für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen. Abrufbar ist der Kalender auf der Homepage des Hauses der Familie.

✉ Haus der Familie



JUGENDARBEIT\_VGAAEINRICH

## Beratung der Jugendpflege

### Für Kinder und Jugendliche:

Braucht ihr einen Ort in eurer Gemeinde, wo ihr Euch treffen könnt? Habt ihr Ideen was ihr unternehmen möchtet? Braucht ihr hierbei Unterstützung? Braucht ihr eine\*n Ansprechpartner\*in, wenn es gerade mal nicht so gut läuft? Dann ist die Jugendpflege für euch erreichbar.



**Für Ortsgemeinden und Eltern:** Sie benötigen eine allgemeine Beratung zur Gestaltung von Plätzen bzw. Räumen für Jugendliche? Sie benötigen Lösungsmöglichkeiten zur Bewältigung von Konflikt- und Krisensituationen? Vereinbaren Sie gern einen Termin!

## Angebote der Jugendarbeit

▣ **Kreativabend: 30.01.2026**

**Lese- und Spieleabend:**

**20.02.2026**

**Koch- und Spieleabend:**

**13.03.2026**

**Sportabend: 17.04.2026**

**Sportabend: 12.06.2026**

jeweils 17.00 – 20.00 Uhr

⌚ kostenfrei

Das Team Jugendarbeit der Verbandsgemeinde Aar-Einrich bietet im ersten Halbjahr etwa einmal im Monat eine Aktion für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren an. Wir gestalten etwas Kreatives, kochen, backen und essen zusammen, wir unternehmen Ausflüge in die Region oder kümmern uns um den Naschgarten im Haus der Familie. Die Örtlichkeiten und Treffpunkte wechseln zwischen Hahnstätten und Katzenelnbogen. Die Informationen zu den Veranstaltungen werden über Instagram oder über das Informationsblatt veröffentlicht. Eine Anmeldung ist erforderlich.

✉ Manja Al Refai und Annkristin Fangmann, Team Jugendarbeit

✉ 0151 42195704

✉ jugendarbeit@vg-aar-einrich.de

## Ferienbetreuung der Jugendpflege Aar-Einrich

Kreative Angebote und Outdoor-Aktivitäten für Kinder im Alter von 6–11 Jahren. Ein buntes Programm sorgt für jede Menge Spaß und Bewegung! Die Betreuung wird abwechselnd im Haus der Familie Katzenelbogen und am Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten angeboten. Ein Ortswechsel ist je nach Gegebenheiten innerhalb der Verbandsgemeinde möglich und wird frühestmöglich mitgeteilt. Anmeldungen werden immer ab dem 01.02. für das jeweilige Jahr entgegengenommen.

**Ab 2026 erfolgt die Anmeldung gestaffelt und ausschließlich Online über das Ferienportal des Rhein-Lahn-Kreises:**  
<https://www.unser-ferienprogramm.de/rhein-lahn-kreis/>

### 📅 Osterferien:

07.04.–10.04.2026

(vsl. Hahnstätten)

### Sommerferien:

29.06.–03.07.2026

(vsl. Katzenelbogen)

und

06.07.–10.07.2026

(vsl. Hahnstätten)

### Herbstferien:

05.10.–09.10.2026

(vsl. Katzenelbogen)

⌚ 60 € für 4 Tage

75 € für 5 Tage



☞ Haus der Familie

## Trau-Kids-Katz – Trauergruppe für Kinder

Wir wollen Kindern einen Raum geben den eigenen Trauerweg zu finden. Trauer hat viele Gesichter. Trauer ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen, wenn sie verdrängt und nicht verarbeitet wird. Wir bieten Familien den Raum und haben das Ziel, ihre Ressourcen zu stärken und Wege zu finden, mit der Trauer zu leben. Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie drücken ihre Emotionen oft anders aus und Erwachsene können diese oft nicht einordnen. In der Gemeinschaft im Spiel mit anderen betroffenen Kindern ist es oft leichter die Gefühle zu benennen und zu teilen. Ausgebildete Trauerbegleiterinnen leiten die Gruppe an, geben Impulse und leisten Unterstützung. In Zusammenarbeit mit den Hospizdiensten Rhein-Lahn e.V.



📅 mittwochs,

jeweils 16.00–18.00 Uhr  
(ungerade KW, außerhalb der Ferien), ab 14.01.2026

⌚ kostenfrei



☞ Petra Opel-Minor, Lebens-, Hospiz- und Trauerbegleitung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche nach BVT zertifiziert  
Gabi Maas, Hospiz- und Trauerbegleiterin, Päd. Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistung

☎ 0157 53123470 ☎ traukidskatz@gmail.com



## Funkelnde Schmuckwerkstatt

Schmuck basteln und gestalten mit Pia Koch, die eine kleine eigene Schmuckwerkstatt „JULIMOND“ mit Shop betreibt.

Die kleinen Künstler und Künstlerinnen können aus einem bunten Meer von Materialien wie Perlen und Anhängern in allen Farben und Formen auswählen und ihre eigenen Glitzerstücke erschaffen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ob Ohrringe, Halsketten, Armbänder, Fußkettchen, Namensbänder oder Schlüsselanhänger – die Auswahl ist riesig!

Anregungen und Inspiration finden Sie vorab online unter [www.julimond.info](http://www.julimond.info).

**Anmeldung bitte bis spätestens 19.05.2026.**



- ▣ Freitag, 22.05.2026  
16.00 – 17.30 Uhr
- € Inkl. Material für  
2 Schmuckstücke:  
18 €  
(mind. 6 Teilnehmer)

■ Pia Koch – JULIMOND  
■ 06775 1509  
■ Mobil und WhatsApp: 0177 5978181  
■ julimond-w@web.de  
■ [www.julimond.info](http://www.julimond.info)



## Jugendleiterschulung (Juleica)

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne ein Grundwissen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit in der Kinder- und Jugendarbeit erwerben möchten. Die Juleica-Schulung ist eine bundesweit anerkannte Qualifikation und Legitimation zur Leitung von Kinder- und Jugendgruppen, z.B. in Sportvereinen, Freizeiten, Ferienbetreuungen. Bei erfolgreicher Teilnahme wird die Jugendleiterkarte bewilligt (Mindestalter: 16 Jahre). Die Schulung findet in Kooperation mit dem Jugendzentrum Bad Ems statt. Die genauen Daten werden noch bekannt gegeben oder können im Haus der Familie erfragt werden.

Für die Ausstellung einer Juleica-Card ist ein Erste-Hilfe-Kurs nachzuweisen. Bei Bedarf kann dieser im Rahmen der Babysitterschulung am 14.03.26 im Haus der Familie absolviert werden (begrenzte Plätze und zusätzliche Teilnahmegebühr).

- ▣ Termine werden noch bekannt gegeben
- € 50 € pro Person

■ Manja Al Refai und Annkristin Fangmann, Haus der Familie  
■ [jugendarbeit@vg-aar-einrich.de](mailto:jugendarbeit@vg-aar-einrich.de)



## Die Wissenswerker-Kids – Ernährungswerkstatt

### Workshop für 6- bis 11-jährige

In der Ernährungswerkstatt wird gekocht und gewerkelt. Wissen rund um das Thema Ernährung wird erlebbar gemacht. Lehrreich und kreativ!



⌚ Samstag, 07.03.2026

11.00 – 13.00 Uhr

Samstag, 20.06.2026

11.00 – 13.00 Uhr

€ 25 € inkl. Lebensmittel/  
Material

👤 Claudia Krieghoff, Ernährungsberaterin und Kräuterfrau  
📞 0160 90775202 📩 krieghoff-ernaehrungsinfo@t-online.de

## Magische Wunschsteine und Fantasiereise – Ein kreativer Nachmittag für Kinder

Manchmal brauchen Kinder einen Ort, an dem sie träumen, malen und ihre innere Kraft spüren dürfen. In diesem 2-stündigen Seminar tauchen die Kinder spielerisch in eine Welt voller Symbole, Farben und Fantasie ein.

Gemeinsam machen wir eine kleine Fantasiereise zu einem magischen Ort, an dem die Kinder Kraft tanken und ihre Steine mit guter Energie aufladen können. Jedes Kind gestaltet seinen eigenen Glücksstein mit Farben, Mustern oder Wörtern wie „Mut“, „Freude“ oder „Liebe“. Dieser persönliche Talisman darf danach mit nach Hause genommen werden – als kleiner Begleiter im Alltag. Außerdem haben wir noch Bücher, Mal- und Bastelsachen dabei. Zum Ende schicken wir unsere Wünsche in den Himmel.

So entsteht ein Nachmittag voller Kreativität, Leichtigkeit und kleiner Herzensmagie – für Kinder, die spüren dürfen: „Alles, was ich brauche, steckt schon in mir.“



⌚ Freitag, 24.04.2026,  
15.00 – 17.00 Uhr.

€ 25 € inklusive Material

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren – begrenzte Teilnehmerzahl

👤 Kerstin Otto-Laemmerhirt, Dipl. Sozialpädagogin, Hochsensiblen Beraterin, Kinderflüsterin, Ernährungsberaterin und Entspannungstherapeutin  
📞 06120 9189540  
✉️ info@reiki-zentrum-rheingau-taunus.com  
🌐 https://reiki-zentrum-rheingau-taunus.com





## Alle Gefühle sind okay!

Kinder erleben täglich eine bunte Mischung an Gefühlen – Freude, Wut, Angst, Neugier, Traurigkeit, Stolz, Scham, Mut ... Manchmal wissen sie gar nicht, warum sie plötzlich traurig oder wütend sind, und oft hören sie im Alltag Sätze wie „Sei nicht so empfindlich“, „Jetzt stell dich nicht so an“ oder „Das ist doch nicht schlimm“. Doch jedes Gefühl hat eine Botschaft und darf da sein.

In diesem 2-stündigen Workshop lernen Kinder, ihre Gefühle zu verstehen, zu benennen und auf liebevolle Weise mit ihnen umzugehen. Sie erfahren, dass alle Gefühle wichtig sind und dass sie nichts falsch machen, wenn sie traurig, wütend oder ängstlich sind. Mit Geschichten, Spielen, Bewegung, Musik, Atemübungen und Körperwahrnehmung lernen die Kinder, ihre Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken – ohne bewertet zu werden.

- 📅 Freitag, 20.03.2026,  
15.00 – 17.00 Uhr.
- 💰 25 € inklusive Material  
Für Kinder von 4 bis 8 Jahren –  
begrenzte Teilnehmerzahl

Der Workshop ist ideal für Kinder, die ihre Emotionen besser verstehen möchten. Er stärkt Selbstwert, Empathie und innere Balance.

## Edelsteine entdecken für Kinder

Edelsteine sind etwas ganz Besonderes – sie funkeln nicht nur schön, sondern haben auch eine eigene Energie. Gemeinsam begeben wir uns auf eine kleine Entdeckungsreise: Wir lernen Edelsteine wie Rosenquarz, Amethyst oder Bergkristall kennen und dürfen sie in die Hand nehmen, spüren und fühlen. So kann jedes Kind herausfinden, welcher Stein ihm am meisten zusagt. Anschließend malen die Kinder ein Bild von ihrem Lieblingsstein und erzählen, warum gerade dieser Stein für sie so besonders ist. Dazu darf gerne auch eine große, spannende Geschichte erzählt werden, die die Magie der Steine lebendig werden lässt. So wird jeder Edelstein zu einem kleinen Freund und Begleiter.

- 📅 Freitag, 12.06.2026,  
15.00 – 17.00 Uhr.
- 💰 26 € inklusive Material und  
Edelsteine  
Für Kinder von 5 bis 9 Jahren –  
begrenzte Teilnehmerzahl

Wir machen eine kurze Fantasiereise, um bei uns selbst anzukommen, betrachten und spüren die Edelsteine bewusst, legen gemeinsam ein Mandala und vertiefen so den Bezug zu den Edelsteinen. Am Ende darf jedes Kind einen Edelstein als persönlichen Begleiter mit nach Hause nehmen.

- ✉ Kerstin Otto-Laemmerhirt, Dipl. Sozialpädagogin, Hochsensiblen Beraterin, Kinderflüsterin, Ernährungsberaterin und Entspannungstherapeutin  
06120 9189540
- 📞 info@reiki-zentrum-rheingau-taunus.com
- 🌐 https://reiki-zentrum-rheingau-taunus.com



# FREIZEIT

&



# FAMILIE



## Seniorenspielenachmittag

Der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Aar-Einrich möchte Seniorinnen und Senioren Gelegenheit zu einem zwanglosen Spielenachmittag zum Spielen und Plaudern im Haus der Familie in Katzenelnbogen geben.

- ⌚ jeden 2. Montag im Monat  
12.01./09.02./09.03./13.04./11.05./08.06.2026
- ⌚ jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
- ⌚ kostenfrei

✉ Anneliese Greuling

☎ 06486 1625



- ⌚ donnerstags, jeweils  
10.30 – 12.30 Uhr (gerade KW),  
ab dem 22.01.2026, 14-tägig
- ⌚ kostenfrei

✉ Manja Al Refai, Haus der Familie

## Kreativ-Café Kunterbunt

Im Kreativcafé wird genäht, gestrickt und gehäkelt, was das Zeug hält. Nähmaschinen und andere Handarbeitsutensilien stehen bereit, sodass sich alle – auch ohne Vorkenntnisse – ausprobieren können. Ein offener Treff nach dem Motto: „*Wir lernen miteinander und voneinander.*“ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und es wird kein Kostenbeitrag erhoben.

## Kreativcafé – Kunterbunt

- ⌚ jeden 4. Montag im Monat:  
26.01./23.02./23.03./27.04./  
18.05./22.06.  
und 27.07.2026
- ⌚ jeweils von  
15.00 – 17.00 Uhr
- ⌚ kostenfrei

## GenerationenTalk – Gemeinsam statt einsam!

Unser neues Angebot *GenerationenTalk* bringt Menschen jeden Alters zusammen – von jung bis alt. In entspannter Runde tauschen wir uns aus, lernen voneinander und entdecken, wie viel wir gemeinsam bewegen können. Jeder Termin startet mit einem spannenden Impuls. Die Themen werden noch bekannt gegeben oder können im Haus der Familie erfragt werden. Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen bleibt genug Zeit für Gespräche. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

- ✉ Haus der Familie in Kooperation mit  
Jan-Erik Wolfgram Pflegestützpunkt Diez
- ☎ 06432 919813      ✉ [Jan-erik.wolfgram@pflegestuetzpunkte-rlp.de](mailto:Jan-erik.wolfgram@pflegestuetzpunkte-rlp.de)

## Ehrenamtsschulung „Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung“

Vermittlung von Anforderungen und Rechtsgrundlagen des Jugendschutzes für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Vereinen und Verbänden. Hier soll für die geltenden Rechtslagen und die Verantwortung von Ehrenamtlichen in ihrer Rolle als Betreuer\*innen/Übungsleiter\*innen sensibilisiert werden. Ein weiterer Baustein dieser Schulung wird das Thema Kindeswohl/Kindeswohlgefährdung sein. Auch hier gibt es eine Einführung in die Rechtslage, ausgehend von § 8a SGB VIII (Kinder-Jugend-Stärkungs-Gesetz) und die daraus entstehenden Verantwortlichkeiten der ehrenamtlichen Betreuer\*innen/Übungsleiter\*innen im Falle einer Kindeswohlgefährdung. Ziel ist es den Ehrenamtler\*innen durch Information und Aufklärung mehr Handlungs- und Verhaltenssicherheit zu vermitteln. Dazu werden ergänzend die flankierenden Beratungs- und Unterstützungsangebote vorgestellt. Referent ist Uwe Zissener, Dipl. Sozialarbeiter (FH) im Team Jugendpflege und Jugendschutz sowie Fachaufsicht der Schulsozialarbeit und Offenen Jugendarbeit in der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises. Die Schulung ist auch als Juleica-Auffrischungs-Schulung anerkannt.



📅 Samstag, 30.05.2025  
9.00 – 16.30 Uhr

💰 kostenfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich

👤 Heike Tremper, Haus der Familie

## Singen von Herz zu Herz

Heilsames und gesundheitsförderndes Singen ist ein Gruppenangebot für alle Menschen, die gerne singen und dies als Möglichkeit für soziale Verbundenheit, Lebensfreude, Frieden und Toleranz erleben möchten. Ohne jeglichen Leistungsdruck und Notenkenntnisse sind alle herzlich eingeladen

- zum Mitsingen von Mantras, Kraft- und Herzensliedern aus verschiedenen Kulturen mit kurzen sich wiederholenden Texten und sehr eingängigen Melodien,
- zur Teilnahme an einfachen Tänzen und Bewegungsideen
  - sowie zur Liedbegleitung mit Rhythmusinstrumenten, Meditationen und dem Geschenk des Besungen Werdens.

In diesem Kursangebot wird erfahrbar, dass Singen nicht nur ein wertvolles Kulturgut ist, sondern auch eine wirksame Form um Sicherheit, Verbundenheit, Kreativität und Respekt – sowohl vor der Natur, als auch vor dem Menschen – zu stärken. Achtsames Singen ist somit ein Nährboden für Selbstentwicklung, tragfähige Gemeinschaftsentwicklung und nachhaltige Sinnorientierung.



📅 jeden 2. Donnerstag im Monat  
08.01./19.02./12.03./  
09.04./07.05./11.06.2026  
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr  
💰 Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis

👤 Karin Arndt, zertifizierte Singleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen  
📞 0171 6011460     ✉ karin.arndt@yahoo.de



## Schmuck-Workshop „Funkelnden Schmuck zaubern“

Wollten Sie schon immer ein Schmuck-Unikat besitzen, passend zu Ihrer Kleidung, vielleicht für einen besonderen, festlichen Anlass? Dieser Workshop ist für alle geeignet, egal, ob Sie noch ganz am Anfang stehen oder schon ein Schmuckprofi sind, der mit neuen Ideen glänzen möchte.

Pia Koch, die die kleine Schmuckwerkstatt „JULIMOND“ betreibt, bringt den Teilnehmenden die Basics bei, die für eigene Schmuckkreationen gebraucht werden. Dabei lernen sie einige Tricks für die perfekte Schmuckanfertigung. Danach kann jeder seine ganz persönlichen Schmuckstücke zusammenstellen. Die Werkzeuge und all die funkeln-den Materialien wie Perlen, Edelsteine, Bänder und Anhänger stehen bereit, ohne versteckte Kosten! Jede\*r Teilnehmer\*in zaubert zwei individuelle Schmuckstücke. Auf Wunsch übernehmen wir auch gerne die Fertigstellung der von Ihnen kreierten Schmuckstücke.

Lassen Sie sich auf der Homepage [www.julimond.info](http://www.julimond.info) inspirieren. Das Team von Julimond freut sich auf Sie!

- ⌚ Samstag, 23.05.2026**  
16.00 – 18.00 Uhr
- 📍 Inklusive Material für**  
2 Schmuckstücke:  
35 € pro Teilnehmer –  
mindestens 4 Teilnehmer/  
innen (weniger Teilnehmer/  
innen nach Absprache)

**Anmeldung bitte bis  
spätestens 19.05.2026.**

- 👤 Pia Koch – JULIMOND**
- 📞 06775 1509**
- ✉️ Mobil und WhatsApp: 0177 5978181**
- ✉️ julimond-w@web.de**
- 🌐 [www.julimond.info](http://www.julimond.info)**



## Online-Marktplatz Aar-Einrich



AAR-EINRICH.de

# JUNGE



# FAMILIE



- ❑ freitags  
(außer in den Ferien),  
jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- ⌚ kostenfrei,  
ggf. 3 € Frühstücksbeitrag

## Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern mit und ohne Kinder findet jeden Freitag von 9.30 – 11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent\*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Welche Themen das sind kann man ganz aktuell bei uns, per Whatsapp-Kanal und Statusmeldung erfahren oder unserem monatlichen Newsletter entnehmen.



Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über WhatsApp! Mobil: 0160 95596929

- 👤 Daniela Müller und Heike Tremper, Haus der Familie
- 📞 0160 95596929



- ❑ montags,  
jeweils 09.45 – 11.15 Uhr
- ⌚ kostenfrei

## Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 09.45 – 11.15 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).

- 👤 Daniela Müller, Haus der Familie



- ❑ dienstags,  
jeweils 10.00 – 11.30 Uhr
- ⌚ kostenfrei

## Offenes Eltern-Kind-Treffen Katzenelnbogen

Sie wollen gerne andere (werdende) Eltern und ihre Babys und Kleinkinder zwischen 0 – 3 Jahren kennenlernen? Dann besuchen Sie uns gerne jeden Dienstag von 10.00 – 11.30 Uhr. Wir singen und spielen gemeinsam, tauschen Tipps für den Alltag mit Kindern aus und vieles mehr. Melden Sie sich gerne unverbindlich vorher per Mail oder WhatsApp. Wir freuen uns auf Sie!

Ein Angebot der Frühen Hilfen in Kooperation mit der katholischen Familienbildungsstätte und dem Rhein-Lahn-Kreis.

- 👤 Annalina Mayer, Sozialarbeiterin
- 📞 015788772765
- ✉ annalina-mayer@web.de

## Stillcafé

Zwei Stillberaterinnen aus Leidenschaft freuen sich, euch im Stillcafé willkommen zu heißen! Geboten werden wertvoller Input, das Besprechen von persönlichen Herausforderungen und ein offenes Ohr für alle Fragen. Es ist ein geschützter Ort des Austauschs und des Kennenlernens von „Gleichgesinnten“. Eine Spielecke für Geschwisterkinder ist vorhanden und bei Bedarf auch eine Trageberaterin. Kommt vorbei und lasst euch von der warmen Atmosphäre und der netten Gemeinschaft inspirieren. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Eine Anmeldung ist nicht nötig.



- 📅 jeden 1. Dienstag im Monat 03.02/03.03/07.04/05.05/02.06 jeweils 15.00–16.30 Uhr

⌚ kostenfrei

- 👤 Sandra Balzer, zertif. Trage- und Stillberaterin ☎ 015237649217  
✉ s.balzer@trag-mich.de, IG: *trag\_mich\_still\_mich*
- 👤 Kim Collenbusch Breastkeeperin i.A.  
✉ still.kompass@collenbusch.com, IG: *still\_kompass*

## Trage-Sprechstunde

Was ich anbieten kann:

- Als Fachfrau einen Blick auf Bindetechnik oder die Einstellungen der Tragehilfe werfen, weil diese z.B. nicht bequem ist
- „Geerbte“ Tragen hinsichtlich Sicherheit und Ergonomie nach neuestem Stand prüfen
- Hilfe beim Rückenträgen, weil das Baby vor dem Bauch zu schwer geworden ist
- Tipps zum Kauf einer guten Tragehilfe (ersetzt keine individuelle Trageberatung, diese ist aber jederzeit buchbar)

Probleme oder Fragen zum Baby- oder Kleinkindtragen im persönlichen Rahmen klären. Eine Anmeldung ist erforderlich.



- 📅 nach Absprache
- ⌚ 20 Minuten á 15 €

## Stillvorbereitungskurs

Du bist schwanger und möchtest dich auf die Stillzeit vorbereiten? Wir besprechen den Brustaufbau, Veränderungen während der Schwangerschaft, die Milchbildung, verschiedene Anlegetechniken, verbreitete Mythen und vieles mehr. Ich gebe dir wertvolle Tipps für einen entspannten Stillstart, denn Stillen ist nicht intuitiv, sondern muss erlernt werden. Hol dir wertvolles Stillwissen und starte selbstbewusst in deine Stillzeit!

- 📅 Wähle einen der nachfolgenden Termine für dich aus:  
Mittwoch 18.02., 18:30 Uhr  
Mittwoch 15.04., 18:30 Uhr  
Mittwoch 10.06., 18:30 Uhr
- ⌚ 39 € pro Person  
49 € für Paare

- 👤 *Trag mich, still mich – sicher und geborgen*

Sandra Balzer – Fachkraft für sicheres Babytragen und zertifizierte Stillberaterin

- ☎ Mobil und WhatsApp: 01523 7649217  
✉ s.balzer@trag-mich.de  
🌐 www.trag-mich.de



- 📅 Donnerstags,  
jeweils 09.30 – 11.30 Uhr  
29.01./26.02./26.03.2026
- ⌚ 20 € pro Termin

## Beikost-Workshops

Die Einführung der Beikost ist ein wichtiger Schritt für die gesunde Entwicklung deines Kindes. In diesem Kurs erfährst du, wann der richtige Zeitpunkt für den Start ist, welche Lebensmittel sich besonders gut eignen und wie eine vollwertige Ernährung von Anfang an entspannt gelingt. In einer kleinen Runde besprechen wir, wie gesunde Alternativen zu Zucker gefunden werden können, welche Mahlzeiten sich gut in den Familienalltag integrieren lassen und worauf du beim Einkauf achten solltest. Auch die Frage, ob Brei oder BLW besser zu euch passt, wird thematisiert – individuell und praxisnah. Der nächste Kurs findet im Frühjahr 2026 statt.

- Senta Schifferstein, Drogistin, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Stillberaterin  
Anmeldung erfolgt über die Homepage: [www.vollwert-wunder.de/kurse](http://www.vollwert-wunder.de/kurse)



## Musikmäuse

Singen, Tanzen & Musizieren für Kinder von ca. 1,5 – 3 Jahren mit einer Begleitperson. Bei den Musikmäusen lernen die Kinder ganz spielerisch mit Bewegungsliedern, Fingerspielen und Reimen die Welt der Musik kennen. Als Teil jeder Stunde dürfen erste kleine Instrumente (z.B. Rasseln, Trommeln, Schellen) ausprobiert werden. Einfache Kinderlieder und Klanggeschichten laden zum Mitmachen und Zuhören ein. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Eltern-Kind-Paare begrenzt.

- 📅 Mittwochs, jeweils von 09.30 – 10.15 Uhr  
Kursblock I: 14.01.–18.03.2026, evtl. Nachholtermin am 25.03.  
Kursblock II: 15.04.–17.06.2026, evtl. Nachholtermin am 24.06.
- ⌚ 75 € für 10 Einheiten à 45min

- Camila Dulfer (zert. Eltern-Kind-Kursleiterin, 2-fach-Mama)  
✉ 0177 7159441      ✉ [camila@be-fitter.de](mailto:camila@be-fitter.de)



## Info-Zeit „Junge Familien“

Sie sind mit Ihrer Familie neu zugezogen? Sie sind auf der Suche nach Angeboten für junge Familien oder nach einem passenden Beratungsangebot? Dann sind Sie bei uns genau richtig! – Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und nehmen uns gerne Zeit für Sie! Schreiben Sie einfach eine E-Mail oder rufen Sie an, sodass wir einen für Sie passenden Termin vereinbaren können!

- Haus der Familie

- 📅 auf Anfrage

- ⌚ kostenfrei

## Willkommensbesuche – Willkommen im Leben

Das Haus der Familie bietet allen frisch gebackenen Eltern an der Aar und im Einrich zur Geburt Ihres Kindes einen Willkommensbesuch an. Bei einem persönlichen Gespräch überreicht unsere Projektmitarbeiterin Heike Tremper ein Willkommensgeschenk und informiert über die verschiedenen Angebote und Möglichkeiten, die unsere Verbandsgemeinde, die Region und das Haus der Familie für junge Familien zu bieten hat. Auch hat die dreifache Mutter ein offenes Ohr für alle Sorgen und Nöte, die junge Familien in der ersten Zeit begleiten können. Heike Tremper kontaktiert Sie per Brief und Sie können dann einfach per WhatsApp, per Email oder telefonisch einen für Sie angenehmen Termin vereinbaren. Die Termine können bei Ihnen zu Hause, im Haus der Familie oder im Kreml in Zollhaus stattfinden.



☞ Heike Tremper, Haus der Familie

- 📅 telefonisch oder per E-Mail, nach Vereinbarung
- ⌚ kostenfrei

## „Mama, darf ich dein Handy?“

### Medien und Mediennutzung

Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren!

**Bedeutung des Smartphones im Familienalltag.** Medien in der Familie sind ein hochaktuelles Thema und betreffen viele Familien im Alltag. Smartphones spielen dabei eine immer größere Rolle, sowohl als Informationsquelle als auch zur Unterhaltung oder Organisation des Familienlebens. Es ist wissenschaftlich belegt, daß die Nutzung der Medien vornehmlich des Handys Einfluß auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. Eltern möchten Ihre Kinder natürlich schützen, ihre Gesundheit erhalten und fördern.

So erfahren Eltern an diesem Abend:

- Welche Wirkung haben digitale Medien auf die Entwicklung eines Kinders?
- Welche möglichen Gefahren bergen digitale Spiele und andere digitale Begleiter?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten beabsichtigten Kontakt mit digitalen Medien?
- Welche Aufgaben liegen bei den Eltern?

Referentin: Christiane Stadtfeld, zertifizierte Kess-Kursleiterin, Fachreferentin der Kath. Familienbildungsstätte WW/Rhein-Lahn

- 📅 Dienstag, 03.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
- ⌚ 10 € pro Person/ 12 € pro Elternpaar

Kath. Familienbildungsstätte Westerwald/Rhein-Lahn

☞ Petra Effert päd. Leitung ☎ 02602 680245  
Anmeldung über [www.fbs-ww-rl.bistumlimburg.de](http://www.fbs-ww-rl.bistumlimburg.de)



**FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
WESTERWALD I RHEIN-LAHN  
BISTUM LIMBURG**

## Elternkurs Kess-erziehen – Weniger Stress, mehr Freude für Eltern von Kindern von 2 – 10 Jahren

Der Elternkurs „Kess – erziehen“ begeistert alle Eltern, die sich z.B. die Frage stellen, ob man Kinder ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten erziehen kann. Der Kurs will Eltern ermutigen, auf ihre eigenen Stärken und Kompetenzen zu vertrauen und neue Wege eines entspannten und erlebnisreichen miteinander mit ihren Kindern zu gehen.

Dieser Elternkurs umfasst fünf Einheiten:

- die Grundbedürfnisse des Kindes erkennen
- Verhaltensweisen des Kindes verstehen, die hinter einer Wut, Rückzug etc. stehen und darauf angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumutern
- Konflikte entschärfen - Regeln in der Familie lernen und Problemlösestrategien
- Wie können Sie in der Familie besser zusammenarbeiten und die Selbständigkeit der Kinder fördern?

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

Referentin: Barbara Hase, zertifizierte Kess-Kursleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachreferentin der Kath. Familienbildungsstätte WW/Rhein-Lahn

## Elternkurs Kess-erziehen – Abenteuer Pubertät

Der Weg aus der Kindheit ins Erwachsenensein ist schwer – für Jugendliche und auch für Eltern! Die Hormone spielen verrückt, die Gefühle sind kaum noch kontrollierbar. Streit und Provokation sind an der Tagesordnung.

Die Pubertät ist eine Kraftanstrengung für Körper und Geist. Im Kess-Kurs „Abenteuer Pubertät“ versuchen wir hinter die Geheimnisse dieser Wandlung zu kommen, dass eine oder andere Wunder der Entwicklung zu entdecken und so die Pubertät als Herausforderung und Chance für Jugendliche und Eltern zu begreifen.

Referentin: Barbara Hase, zertifizierte Kess-Kursleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Kath. Familienbildungsstätte Westerwald/Rhein-Lahn

■ Petra Effert päd. Leitung ☎ 02602 680245  
Anmeldung über  [www.fbs-ww-rl.bistumlimburg.de](http://www.fbs-ww-rl.bistumlimburg.de)



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
WESTERWALD | RHEIN-LAHN  
BISTUM LIMBURG

## Kinderquatsch und Kaffeeklatsch – Offenes

### Eltern-Kind-Café

Wie der Name des neuen Angebotes bereits verrät geht es in diesem offenen Eltern-Kind Café darum gemütlich bei Kaffee, Tee und Gebäck ins Gespräch und in den Austausch zu kommen. Für die Kinder gibt es Spielmöglichkeiten. Diese werden auch punktuell pädagogisch angeleitet. Es sind alle Eltern mit Kindern im Alter von null bis zum Eintritt in die Grundschule willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kreml Kulturhaus statt und findet abwechselnd im Haus der Familie und im Kreml Kulturhaus statt. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit auch gemeinsam in den Garten bzw. auf den Spielplatz zu gehen.

📅 mittwochs (gerade KW), jeweils 15.30 – 17.00 Uhr (auch in den Ferien).

Abwechselnd

■ Haus der Familie (ger. KW)

■ Kreml Kulturh. (unger. KW)

⌚ kostenfrei

✉️ Rebecca Egert-Stotz, Nila Moschick

📞 015758850052

✉️ Aileen Federwisch

📞 0178 6367620

## Praktische Hilfe nach der Geburt – wellcome

Ehrenamtliche unterstützen Familien mit Babys. Wellcome-Engel helfen so, wie es sonst Familie, Freund\*innen oder Nachbarn tun – ganz individuell und praktisch im Alltagsgeschehen: 1 – 2 Mal pro Woche für 2 – 3 Stunden für einen begrenzten Zeitraum. Ein Spaziergang mit dem Baby, spielen mit Geschwisterkindern oder Begleitung der Eltern zum Kinderarzt oder Einkauf.

Das Unterstützungsangebot gilt für alle Familien mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Schnell, unbürokratisch, praxisnah und alltagstauglich.



📅 auf Anfrage

⌚ 5 € /Stunde

(einmalige Vermittlungsgebühr von 10 €)

## Praktische Hilfe nach der Geburt – Ihre Beteiligung am wellcome-Projekt

Unterstützen Sie als wellcome-Ehrenamtliche Familien mit Babys. Sie helfen so, wie es sonst Familie, Freund\*innen oder Nachbarn tun. 1 – 2 Mal wöchentlich für 2 – 3 Stunden für einen begrenzten Zeitraum. Sie gehen z.B. mit dem Baby spazieren, spielen mit Geschwisterkindern oder begleiten die Eltern zum Kinderarzt oder Einkauf. Wellcome unterstützt Familien im ersten Lebensjahr des Kindes individuell und praktisch im Alltag zu Hause. Sie fühlen sich angesprochen? Dann melden Sie sich gerne bei uns.



Fotos: ©wellcome/Niemann

Kath. Familienbildungsstätte Limburg ✉️

📞 06433 88776

📞 0177 9779898

Nicole Merz

✉️ limburg@wellcome-online.de

#### **Sprechstunde**

Freitag, 27.02.2026,  
9.00 – 12.00 Uhr,

#### **Elternabend**

Donnerstag, 23.04.2026,  
18.00 – 20.00 Uhr,  
Thema: Infoabend  
„Mutterschutz, Elternzeit,  
Elterngeld & Co“  
kostenfrei



 Haus der Familie

## **Babysitter-Börse**

 Modul 1: Samstag,  
28.02.2026,  
9.00 – 16.00 Uhr  
Modul 2: Samstag,  
14.03.2026,  
9.00 – 17.00 Uhr  
Modul 3: Samstag,  
21.03.2026,  
9.00-16.00 Uhr  
 60 €

 Daniela Müller, Haus der Familie

## **Infoabend und Sprechstunde: Elternzeit, Elterngeld und Co.**

Eltern werden ist eine Zeit intensiver Gefühle, neuer Erfahrungen und Zukunftsplanungen. Viele Fragen stellen sich:

- Was muss ich wo und wann beantragen? Welche finanziellen Hilfen stehen mir zu?
- Was ist Mutterschaftsgeld?
- Wo ist der Unterschied zwischen Elterngeld und ElterngeldPlus und welche Variante ist in der derzeitigen Situation sinnvoll?
- Darf ich in der Elternzeit arbeiten und was muss ich dann bzgl. des Elterngeldes beachten?
- Wo beantrage ich Kindergeld?
- Was müssen wir beachten, wenn wir nicht verheiratet sind?
- Welche Rechte habe ich als Alleinerziehende\*?
- Stehen uns als Familie weitere Hilfen zu?
- Kommen wir als Eltern mit den neuen Anforderungen zurecht, bleibt noch genug Zeit für einander?

Eine Beraterin der pro familia informiert Sie ausführlich zu allen wichtigen Themen rund ums Eltern werden. Ein Schwerpunkt des Infoabends liegt auf den flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten der Elternzeit und des Elterngeldes. Eine Anmeldung zu den jeweiligen Terminen ist unbedingt erforderlich.

## **Babysitter-Börse**

Sie suchen eine\*n Babysitter\*in in Ihrer Nähe? Gerne sind wir Ihnen bei der Suche nach qualifizierten Babysitter\*innen behilflich und unterstützen Sie außerdem bei den anfallenden Formalitäten. Eine Vermittlung läuft in der ersten Phase der Vermittlung immer anonymisiert ab. Erst wenn es zu einer beidseitigen Interessensbekundung kommt, werden persönliche Daten ausgetauscht. Unsere Babysitter\*innen sind mind. 13 Jahre alt und durch Fachpersonal umfangreich geschult, um verantwortungsvoll mit Kindern und Kleinkindern umzugehen.

Falls Sie Fragen zu den Kursinhalten haben, geben wir gerne Auskunft.

Der Kurs beinhaltet einen vollwertigen Erste-Hilfe-Kurs, der für den Führerschein gültig ist.



THE  
H  
H  
E  
SUND  
G



## Hochsensibilität und Stress – Wege in die innere Balance

Fühlen Sie sich oft schneller erschöpft, überreizt oder angespannt als andere?

Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung intensiver wahr – Geräusche, Stimmungen, Erwartungen. Diese Feinfühligkeit ist eine große Stärke, kann aber auch zu Stress und Überforderung führen.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Warum Hochsensible Stress anders erleben
- Welche typischen Stressfallen im Alltag auftreten
- Wie Körper, Emotionen und Gedanken auf Reize reagieren
- Praktische Methoden, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken

## Stress, Ernährung & Nervensystem – Wie Essen Deine innere Balance stärkt

Fühlst Du Dich oft gestresst, erschöpft oder unausgeglichen? Stress beeinflusst nicht nur unsere Gedanken und unseren Schlaf, sondern auch unseren Hunger, unsere Verdauung und sogar Entzündungen im Körper. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung kannst Du Deinen Stresspegel spürbar senken und Deine Resilienz stärken.

In meinem Vortrag erfährst Du:

- Welche Lebensmittel & funktionalen Zutaten Dein Nervensystem beruhigen.
- Welche Hilfsmittel gibt es, um die Stressresistenz zu fördern.
- Warum regelmäßige Mahlzeiten Dein Wohlbefinden steigern können.

Hol Dir alltagstaugliche Tipps, die sofort umgesetzt werden können für mehr Gelassenheit.

📅 Donnerstag, 16.04.2026  
19.00 – 21.00 Uhr  
💰 15 €

✉ Kerstin Otto-Laemmerhirt  
Diplom Sozialpädagogin, Hochsensiblen Beraterin,  
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und  
Entspannungstherapeutin  
📞 06120 9189540  
✉ info@reiki-zentrum-rheingau-taunus.com  
🌐 www.reiki-zentrum-rheingau-taunus.com



## Pilates-Kurs

Der beliebte Pilates-Kurs geht in die nächste Runde. In diesem Kursblock tauchen wir weiter in die Trainings-Methode ein und verwenden für unsere Stunden einen Ball (dieser wird von der Trainerin zur Verfügung gestellt). Sie werden überrascht sein, wie vielseitig das Training damit sein kann und Spaß bereitet. Neueinsteiger sind gerne herzlich willkommen.

Trainieren Sie Pilates für einen starken Rücken, mehr Beweglichkeit und eine tolle Haltung! Pilates ist ein ruhiges aber effektives und hochkonzentriertes Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Ziel ist es, ihren Körper beweglicher zu machen, die Atmung zu trainieren und ihre Kraft, Ausdauer und Stabilität auf schonende Weise zu verbessern. Regelmäßiges Training schult die Körperwahrnehmung, verbessert die Haltung und Rückenschmerzen werden gemindert. Der Fokus liegt dabei darauf, die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren und somit zu kräftigen. Pilates-Training leistet einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg im Ganzen – in jedem Alter!

Dieser Kurs eignet sich für jeden, der auf sanfte Weise etwas für sich und seine Gesundheit tun möchte. Je nach Kondition und Leistungsstand können die Übungen dem Trainingsniveau angepasst werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt!

- Tamila Schipler  
lizenzierte Pilatestrainerin und Fitnesscoach
- 📞 06430 926535 oder ☎ 01773244949

**Wichtige Information:** Innerhalb des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen. Diese werden zeitnah bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Sportbekleidung, Antirutsch-Socken/Schuhe, ggf. kleines Kissen zur Unterlagerung, Trinken

- 📅 mittwochs, ab 14.01.2026  
(10 Einheiten),  
jeweils von 9.30 – 10.30 Uhr  
der Kurs umfasst 10 Einheiten á 60 Minuten
- ⌚ 130 €



## Selbsthilfegruppe:

### Kreatives Gestalten bei Depressionen

Unser Ziel ist es, zusammen etwas zu gestalten und Erfahrungen mit unserer Depression oder Angsterkrankung auszutauschen.

Dazu treffen wir uns einmal im Monat zum Basteln, Malen oder auch zum Handarbeiten.



- 📅 jeden 1. Freitag  
im Monat  
09.01./06.02./06.03./10.04./  
08.05./19.06./10.07.2026  
jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
- ⌚ kostenfrei

- Haus der Familie

## Workshop: Einführung Klangschalen-Meditation

Der Klang harmonisch schwingender Klangschalen ist entspannend und gleichzeitig zentrierend.

Nach einer kurzen Einführung über die Klangschale an sich, ihrer Wirkung und Anwendung, begeben sich die Teilnehmer/Innen auf eine geführte Fantasiereise mit den Klangschalen. Ergänzend kommen auch eine Rahmentrommel, Kalimba und „Regenmacher“ zum Einsatz.

Das Setting findet in einer wertschätzenden und ruhigen Atmosphäre statt.

- 📅 Freitag, 27.02.2026 oder 17.04.2026
- 19.00 – 21.00 Uhr
- 💰 40 €

Bitte kommen sie in bequemer Kleidung und bringen sie, wenn vorhanden eine Yogamatte oder ähnliches mit, gerne auch ein Kissen und eine Decke, sowie etwas zu trinken, so dass sie sich wohlfühlen



- 👤 Ruth Mohr  
Ergotherapeutin und Klangschalentherapeutin
- 📞 0160 6834532
- ✉️ ruth.krisu@web.de



- 📅 jeden 1. Dienstag im Monat, 03.03./07.04./05.05./02.06.2026 jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
- 💰 Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis.

## Familienaufstellung in der Gruppe

Manchmal geraten wir in wiederkehrende Muster oder Konflikte, die uns belasten. In einer Familienaufstellung werden diese Zusammenhänge sichtbar. Mit Unterstützung der Gruppe entsteht ein geschützter Raum, in dem Klarheit und neue Perspektiven möglich werden. So können Blockaden gelöst und Wege zu mehr Leichtigkeit eröffnet werden. Jede\*r Teilnehmende profitiert – auch ohne eigenes Anliegen. Aufstellungen bieten die Chance, innere Stärke zu entwickeln und Veränderungen nachhaltig anzustoßen.



- 👤 Petra Heinemann, Kita-Leitung, Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
📞 06772 5008      📞 0157 86732219
- ✉️ Heinemann.p11@t-online.de
- 🌐 www.coaching-heinemann.de/

## Elternaustausch

Einmal im Monat trifft sich die Elterngruppe um 20.00 Uhr zu einer Austauschrunde. Die Themen richten sich nach den Bedarfen der Eltern/Erziehungsberechtigten.



Thematisiert werden kann z.B. Lernmotivation, aber auch Ängste, Depressionen, Schulverweigerung und Mobbingproblematiken.

Um Anmeldung, gerne mit Themenwunsch, wird gebeten. Geleitet wird der Stammtisch von Ulrike Pflug. Sie ist Integrationsbegleiterin, Hypnosetherapeutin und systemische Beraterin.

- 📅 jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.01/18.02/18.03/15.04/05/17.06.2026 jeweils 20.00 – 22.00 Uhr
- 💰 kostenfrei

👤 Ulrike Pflug  
📞 0157 88259057

✉️ info@ulrikepflug.de

🌐 www.ulrikepflug.de

## Aus dem Chaos in die Stille

Für Eltern, Großeltern und andere Interessierte

Kennen Sie das? Manchmal wird einfach alles zu viel. Zu laut. Zu hektisch. Das Außen stellt Erwartungen und Forderungen an uns und überschüttet uns mit Reizen. Im Kopf dreht sich das Gedankenkarussell und wir versuchen alle Aufgaben im Blick zu behalten und zu erfüllen. Und wir sehnen uns nach Ruhe und Gelassenheit. Nach dem Ausstieg aus dem sich immer schneller drehenden Hamsterrad. Nach einem Moment der Ruhe. Ein Moment, der nur uns gehört.

Wir laden Sie ein, mit der Referentin zusammen darauf zu schauen, wie es gelingen kann, bei all den Herausforderungen einen liebevoll fürsorglichen Blick auf uns selbst in unserem Leben zu integrieren. Was stärkt uns, füllt unsere Akkus wieder auf und lässt uns unsere Aufgaben leichter und freudvoller erfüllen? Wo können wir Energie sparen?

Schenke Dir diesen wertvollen Augenblick in entspannter Atmosphäre, lass uns zusammen Antworten finden und heilsame Stille erleben.

Referentin: Barbara Hase, zertifizierte Kess-Kursleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachreferentin der Kath. Familienbildungsstätte WW/Rhein-Lahn

GESUNDHEIT

Kath. Familienbildungsstätte Westerwald/Rhein-Lahn  
👤 Petra Effert pd. Leitung ☎ 02602 680245  
Anmeldung über 🌐 [www.fbs-ww-rl.bistumlimburg.de](http://www.fbs-ww-rl.bistumlimburg.de)



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
WESTERWALD I RHEIN-LAHN  
BISTUM LIMBURG

# Wir sind auch bei Instagram

Folgen - und immer auf  
dem neusten Stand sein!



jugendarbeit\_vgaareinrich



hdf\_katzenelnbogen





UNIVERSITY

OF

EDINBURGH

UNIVERSITY

OF

EDINBURGH

UNIVERSITY

OF

EDINBURGH



## Beratungsstelle „Vereinbarkeit Familie und Beruf“

Wir bieten Beratung, Unterstützung und Information rund ums Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie suchen Kinderbetreuungsangebote oder haben einen Betreuungsgengpass? Dann hilft die Beratungsstelle „Familie und Beruf“ im Mehrgenerationenhaus Ihnen gerne weiter: mit Informationen zu Ferienbetreuung, Kindertagespflege, unserem wachsenden Betreuungsnetzwerk oder Hilfe bei den Formalitäten. Das kostenfreie Angebot richtet sich nicht nur an Familien, sondern auch an Unternehmen, die ihre Mitarbeiter\*innen durch familienfreundliche Maßnahmen unterstützen wollen, z.B. mit sinnvollen betriebsnahen Lösungen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf! Sprechen Sie uns gerne an.

- nach Vereinbarung

Daniela Müller, Haus der Familie



## Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich Gut vernetzt? Gut betreut!

Im Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich engagieren sich zertifizierte Tagespflegepersonen, Babysittende, Ferienbetreuer\*innen, Notmütter und Familienbegleiter\*innen aus der Region, um Familien bei ihren individuellen Bedürfnissen zu unterstützen – denn so vielfältig wie das Leben selbst, sind die Bedürfnisse junger Familien! Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung und wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer passenden Lösung für Ihre Familie.

- nach Vereinbarung
- kostenfrei

Daniela Müller, Haus der Familie

- auf Anfrage
- kostenfrei

## Jugendberatung und Jugendmigrationsdienst

Junge Menschen zwischen 12 und 27 Jahren mit und ohne Migrationshintergrund erhalten Unterstützung und Beratung bei Fragen und Problemen im schulischen, beruflichen, finanziellen oder persönlichen Bereich. Die Mitarbeitenden unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, bei aufenthaltsrechtlichen Fragen und bei der Suche nach einem Deutschkurs. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

Maria Aßmann Regionale Diakonie  
 0170 1853121 maria.assmann@regionale-diakonie.de

## Beratung für geflüchtete Menschen: Fachstelle für Flüchtlinge, Migration und Integration

Wir bieten Beratungstätigkeiten für geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationsbiographie:

- Asyl- und aufenthaltsrechtliche Beratung / Begleitung
- Beratung und Begleitung für den Familiennachzug
- zu den Themen Schule, Praktikum, Ausbildung und Arbeit
- in sozialen Angelegenheiten

Zudem leisten wir Netzwerkarbeit mit Ehrenamtsinitiativen, Behörden und Institutionen sowie mit Bildungseinrichtungen wie Kitas, Schulen und Anbietern von Sprachkursen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten!

- 📅 Asylberatung und Familiennachzug:  
jeden Dienstag,  
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr  
⌚ kostenfrei

### Asylberatung und Familiennachzug:

👤 Dr. Jeorjos Martin Beyer

📞 06432 920 544 0

📞 0160 70 66 83 2

✉ jeorjos.beyer@regionale-diakonie.de

## Beratung für Kita-Familien



Einmal monatlich dienstags können sich Familien mit Kindern im Kita-Alter an die Beratung der Kita-Sozialarbeit der Regionalen Diakonie Rhein-Lahn wenden. Das Angebot umfasst Beratung und

Unterstützung bei Themen, die das Kind, aber auch die ganze Familie betreffen. Dazu gehören u.a. die Suche nach passenden Unterstützungs- Förderungs- und Freizeitangeboten, die Vermittlung an andere (Beratungs-)Stellen oder auch die Hilfe bei Antragstellungen für z.B. Jugendamt, Anmeldebögen für Diagnostikzentren, Jobcenter oder Bildungs- und Teilhabepakete.

Gerne einfach in der Sprechstunde vorbeikommen oder vorab kurz telefonisch oder per E-Mail anmelden. Auch außerhalb der Sprechstunde können Termine vereinbart werden! Telefonische Beratung sowie Hausbesuche sind ebenso möglich.

- 📅 Dienstag,  
jeweils 14.00 – 16.00 Uhr  
13.01./10.02./10.03./14.04./  
12.05./16.06.2026  
⌚ kostenfrei

👤 Marietta Signus, Regionale Diakonie Rhein-Lahn

📞 0171 5661662

✉ marietta.signus@regionale-diakonie.de

## Psychosoziale Beratung für Geflüchtete und deren Angehörige

Menschen, die vor Krieg, Gewalt, Not und Unterdrückung aus ihrer Heimat geflohen sind, sowie deren Angehörige erhalten professionelle psychosoziale Hilfe. Psycholog\*innen und Sozialarbeiter\*innen bieten psychosoziale Beratung in persönlichen Krisen und Traumata, Diagnostik und Therapie, Weitervermittlung in andere Hilfsangebote sowie bedarfsoorientierte Gruppenangebote. Beratung und Information sind in Deutsch, Russisch, Ukrainisch, Englisch sowie Persisch möglich. Ggf. können weitere Sprach- und Kulturmittler\*innen hinzugezogen werden. Termine können auf Anfrage auch im Haus der Familie oder im Kreml Kulturhaus stattfinden.

- ☐ nur auf Anfrage
- € kostenfrei

⌂ Psychosoziales Zentrum Montabaur ☎ 02602 1068710 ✉ [psz@diakonie-westerwald.de](mailto:psz@diakonie-westerwald.de)

**Hinweis:** Die Fachberatungsstelle kann keinen eigenen Wohnraum bereitstellen und auch keine direkte Wohnungsermittlung durchführen.

- ☐ Nach Vereinbarung
- € kostenfrei

⌂ Kim Wagenbrenner, Regionale Diakonie Rhein-Lahn  
☎ 0151 51674665 ✉ [kim.wagenbrenner@regionale-diakonie.de](mailto:kim.wagenbrenner@regionale-diakonie.de)

## Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung

Die Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung bietet umfassende Unterstützung für Menschen, die von Wohnungslosigkeit bedroht oder betroffen sind. Das Ziel ist es, Wege zu finden, um den Verlust des Wohnraums zu verhindern und bestehende Wohnsituationen zu stabilisieren.

Wir unterstützen bei:

- Mietrückständen
- Kündigung des Mietvertrages
- Räumungsklagen
- Schwierigkeiten mit Vermieter:innen
- Wohnungslosigkeit
- Vermittlung an weitere Hilfsangebote

- ☐ nach Vereinbarung oder während unserer Öffnungszeiten

⌂ Haus der Familie

## Offenes Beratungsangebot im Haus der Familie

Bei uns finden Sie ein vielfältiges Informations- und Beratungsangebot. Sie haben dringend Gesprächsbedarf, benötigen eine erste Anlaufstelle bei Problemen oder sind auf der Suche nach einem passenden Angebot? Wir beraten Sie gerne unverbindlich und selbstverständlich kostenfrei. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie gerne telefonisch einen Termin.

# Unsere Kooperationspartner\*innen in der Beratung

auf einen Blick

<b>Lebens-, Ehe- und Paarberatung der Caritas</b>	<b>Familienbetreuungsstelle Lahnstein</b> 📞 02621 920860 ✉ familienberatung-rl@cv-ww-rl.de 🌐 www.caritas-ww-rl.de
<b>Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamts Rhein-Lahn für Familien</b>	<b>Jugendamt Bad Ems</b> 📞 02603 9720
<b>Berufliche Begleitung und Vermittlung / Integrationsdienst</b>	<b>Diakonisches Werk im Westerwaldkreis</b> 📍 Bahnhofstraße 69, 56410 Montabaur ✉ ifd@diakonie-westerwald.de ☎ Tim Herrmann ☎ 02602 10698-50 ☎ Gabi Czelius ☎ 02602 10698-20 ☎ Anke Cesar ☎ 02602 10698-77
<b>EUTB unabhängige Teilhabe Beratung</b>	<b>Inklusa gGmbH, EUTB</b> 📍 Schanzgraben3, 56130 Bad Ems 📞 02603 931390 ✉ info@inklusa.de 🌐 www.inklusa.de
<b>Beratung für Menschen mit Behinderung und Angehörige</b>	<b>Stiftung Scheuern</b> 📍 Am Burgberg 16, 56377 Nassau 📞 02604 9790 ✉ nfo@stiftung-scheuern.de 🌐 www.stiftung-scheuern.de
	<b>INTEGRA – Chancen für Menschen mit erworbeiner Hirnschädigung</b> 📍 Am Burgberg 16, 56377 Nassau ☎ 02604 9793110 📞 0159 04611050 ✉ m.ressmann@stiftung-scheuern.de 🌐 www.intega-info.de
	<b>INGEPA – Inklusive gemeinde- psychiatrische Angebote</b> 📍 Römerstraße 72, 56130 Bad Ems ☎ 02604 9793130 ✉ aleksandra.baertges@stiftung-scheuern.de 🌐 www.ingepa-info.de
<b>Beratung für Senior*innen</b>	<b>Seniorenbüro „Die Brücke“</b> Kreisverwaltung Rhein-Lahn, Uschi Rustler 📍 Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems ☎ 02603 972-336 ✉ uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de 🌐 www.rhein-lahn-bruecke.de Das Seniorenbüro „Die Brücke“ ist eine Anlaufstelle im Rhein-Lahn-Kreis für alle, die Gesellschaft, Rat, Unterstützung, Weiterbildung, Aktivität oder Möglichkeiten des freiwilligen Engagements suchen.
	<b>Pflegestützpunkt</b> Jan-Erik Wolfgram und Elisabeth Hesse Friedhofstraße 19, 65582 Diez 📞 06432/919813 oder 06432/9528870 ✉ jan-erik.wolfgram@pflegestuetzpunkte-rlp.de oder Elisabeth.hesse@pflegestuetzpunkte-rlp.de 🌐 www.pflegestuetzpunkte-rlp.de

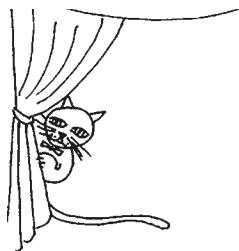


**Liebe Besucher\*innen,**  
hier ein kleiner Einblick in unsere Bücherei:

- 🕒 dienstags  
15.00 – 18.00 Uhr
- donnerstags  
16.00 – 19.00 Uhr



- ✉ Bücherei für den Einrich, Römerberg 12, 56368 Katzenelnbogen
- Ansprechpartner:** Roswitha Schütz, FAMI (Fachrichtung Bibliothek) 0178 3319260
- ✉ bucherei.katzenelnbogen@gmail.com
- 📞 06486 9020013 (nur während der Öffnungszeiten bzw. Anrufbeantworter)



## FÖRDERVEREIN DER BÜCHEREI FÜR DEN EINRICH E.V.

Seit Januar 2020 können Sie in unserem eOPAC online-Katalog in fast 11.000 Medien stöbern und vorbestellen. Zum Vorbestellen benötigen Sie Ihre Lesernummer.

Unter: <https://www.eopac.net/BGX431736/> kommen Sie zu unserem Katalog.

**Abholen können Sie Ihre vorbestellten Medien während unserer Öffnungszeiten.**

**Katalog** \_\_\_\_\_



Kommen Sie einfach einmal vorbei – ein Besuch lohnt sich immer!

Wir würden uns freuen, Sie als Mitglied in unserem Förderverein der Bücherei zu einem monatlichen Betrag von € 1,00 begrüßen zu dürfen.

**Forumlar** \_\_\_\_\_  
**Förderverein**



Das Formular können Sie auf unserer Büchereiseite (Stadtseite Katzenelnbogen) herunterladen. Oder Sie besuchen uns in der Bücherei. Mit den Beiträgen kaufen wir aktuelle Medien.

## Förderverein Haus der Familie e.V.

Der Verein fördert und unterstützt das „Haus der Familie“. Er begleitet die Arbeit der hauptamtlich Tätigen und versteht sich als Bindeglied zwischen den Bürgerinnen und Bürgern aller Generationen und dem Haus der Familie.



Der Verein macht sich stark für Familien und soziale Projekte. Durch verschiedene (Mitmach-)Aktionen generiert er Spenden.

auf Anfrage  
 2 € /monatlich

Sandra Balzer (1. Vorsitzende)

0178 8104845

foerderverein\_hdf@web.de

## Ostereiersuche auf der Weiherwiese

Der Förderverein veranstaltet jährlich die bunte Ostereiersuche auf der Weiherwiese. Nähere Informationen zur Veranstaltung werden vorher im Amtsblatt veröffentlicht. Eine Anmeldung ist erforderlich.



Samstag, 04.04.2026  
 3 €

Sandra Balzer (1. Vorsitzende)

0178 8104845

foerderverein\_hdf@web.de



## Spielmobil

Ideal für den Kindergeburtstag oder die Feier daheim im Garten!

Das Spielmobil der Verbandsgemeinde Aar-Einrich enthält eine große Sammlung von Outdoor-Spielsachen für Kinder wie Pedalos, Bobby-Cars, Bälle, Hüpfpferde und vieles mehr. Die Spielsachen sind für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter geeignet. Nähere Informationen auf Anfrage.

Ausleihe auf Anfrage  
 20 €/pro Tag,  
40 €/pro Wochenende

Verbandsgemeinde Aar Einrich, Bianca Bremser  
 06486 9179-123 b.bremser@vg-aar-einrich.de

Förderverein Haus der Familie  
Römerberg 12  
56368 Katzenelnbogen  
E-Mail: foerderverein\_hdf@web.de

## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Förderverein Haus der Familie zu folgendem

Datum \_\_\_\_\_



Name:	
Straße/Hausnr.:	
PLZ/Ort:	
Telefonnummer:	
Geburtsdatum:	
E-Mail-Adresse:	

Ort, Datum

Unterschrift des Mitglieds (der/des gesetzl. Vertreter/s)

Mit der Aufnahme in den E-Mail-Verteiler bin ich einverstanden. Ich halte ausschließlich aktuelle Vereinsinformationen. Mein Einverständnis kann ich jederzeit per E-Mail widerrufen.

### Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins: DE54ZZZ00001409668  
Mandatsreferenz: FvHdF + Ihre Mitglieds-Nr.

- Einzelmitgliedschaft:** Ich ermächtige den Förderverein Haus der Familie Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der aktuell gültige Beitrag beträgt 24,- €.
- Familienmitgliedschaft:** Wir ermächtigen den Förderverein Haus der Familie Zahlungen von unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der aktuell gültige Beitrag beträgt 36,- €.

Der Mitgliedsbeitrag wird als Jahresbeitrag am 01. März jeden Jahres fällig, der anteilige Mitgliedsbeitrag des Eintrittsjahres am (15.) des auf den Eintritt folgenden Monats. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Förderverein Haus der Familie auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:			
IBAN		BIC	
Kreditinstitut			



# WOCHE N P L A N

Bitte beachten Sie auch unsere Einzeltreffe, Workshops, Vorträge und Fortbildungsveranstaltungen an den Wochenenden!



# Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
8.00						8.00
9.00	Krabbelkreis					9.00
10.00		Offenes Eltern-Kind-Treffen	Asylberatung			10.00
11.00						11.00
12.00						12.00
13.00						13.00
14.00			Beratung für Kita-familien			14.00
15.00			Stillcafé (1. Di. im Monat)			15.00
16.00			Seniorenspielenachmittag (2. Mo. im Monat) Generationentalk (4. Mo. im Monat)			16.00
17.00						17.00
18.00			Familienaufstellung (1. Di im Monat)			18.00
19.00						19.00
20.00						20.00
21.00						21.00



## Öffnungszeiten

### Haus der Familie:

Mo. / Mi. / Fr. 9.00 – 14.00 Uhr  
Di. / Do. 12.00 – 17.30 Uhr

### Bücherei:

Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander – Füreinander

Unsere Förderer:



RheinlandPfalz



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Haus der Familie KATZENELNBOGEN

Römerberg 12 · 56368 Katzenelnbogen

Tel. 06486 7178 · Mobil: 0160 95596929

info@hdf-katzenelnbogen.de

**www.hdf-katzenelnbogen.de**