

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung:  
Petra Bruxmeier-Quirin,  
Musikpädagogin

Gebühr: 60 Euro  
für 10 Termine

**Kurs: 62255**  
Ort: Familienbildungs-  
stätte **Saarlouis**  
wöchentlich montags,  
10er Block fortlaufend,  
vormittags

**Kurs: 62255**  
Ort: **Saarlouis**, Esther-  
Bejarano-Haus, Zentrum  
für Kinder Jugend  
Familie, Daimlerstraße 1  
wöchentlich freitags,  
10er Block fortlaufend,  
nachmittags

### Musikzwerge

Dieses Angebot richtet sich an Babys im Alter von 6 bis 18 Monaten. Gemeinsam mit ihren Eltern gehen sie in der Gruppe auf musikalische Entdeckungsreise. Babys erkunden in dieser frühkindlichen Entwicklungsphase ihre Umwelt mit allen Sinnen. Ein breitgefächertes Musikerlebnis wie Musizieren mit Klanghölzern, Rasseln, Trommeln und das Hören von Musik fördern über eine vielfältige und umfangreiche Ansprache der Sinne die ganzheitliche Entwicklung der Babys. Durch Singen, Fingerspiele, Bewegung und Tanz tauchen die Kleinsten gemeinsam mit ihren Eltern in die wunderbare Welt der Musik ein.



### "Wir machen Musik"



Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren musizieren gemeinsam mit ihren Eltern. Dieser Musikgartenkurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen Zuhause, Tierwelt, Beim Spiel und Draußen. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird mit interaktiven musikalischen Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Rechnung getragen. Tanzspiele, der Einsatz einfacher Instrumente und der Umgang mit Tüchern fördern Ausdruck und Kreativität.

Leitung: Petra Bruxmeier-Quirin, Musikpädagogin und lizenzierte Musikgartenlehrerin  
Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

**Kurs: 63814**  
Ort: Familienbildungsstätte **Saarlouis**  
wöchentlich dienstags,  
10er Block fortlaufend, vormittags

**Kurs: 63814**  
Ort: **Saarlouis**, Esther-Bejarano-Haus,  
Zentrum für Kinder Jugend Familie,  
Daimlerstraße 1  
wöchentlich freitags,  
10er Block fortlaufend, nachmittags

## Eltern und Kinder

Eltern mit Kindern



Leitung:  
Petra Bruxmeier-Quirin,  
Musikpädagogin und  
lizenzierte  
Musikgartenlehrerin

Gebühr: 60 Euro  
für 10 Termine

Ort: **Saarlouis**, Esther-  
Bejarano-Haus, Zentrum  
für Kinder Jugend  
Familie, Daimlerstraße 1

**Kurs: 54985**  
wöchentlich freitags,  
10er Block fortlaufend,  
nachmittags

### "Der musikalische Jahreskreis" - Musikgarten Phase 2

Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres wahr. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Dieser Musikgartenkurs richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren und ihre Eltern. Mit Liedern, Tänzen, Klanggeschichten rund um die vier Jahreszeiten und über den gezielten Einsatz von Instrumenten erweitern sie ihre musikalischen und sprachlichen Erfahrungen. Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt.



Leitung: Julia Trabant,  
Kinderyogalehrerin und  
Entspannungspädagogin

Gebühr: 18 Euro  
für Erwachsenen-Kind-  
Paare

Ort:  
Familienbildungsstätte  
**Saarlouis**, auch als  
**Onlinekurs** möglich

**Kurs: 63816**  
Samstag, 04.03.,  
10:00 - 11:00 Uhr

**Kurs: 63817**  
Samstag, 03.06.,  
10:00 - 11:00 Uhr

### Familienyoga Für Kinder von 4 bis 10 Jahre

Kinder von 4 bis 10 Jahre erleben Yoga gemeinsam mit ihren Eltern. Dabei geht es anders zu als im Erwachsenen yoga, ganz einfach, weil Kinder Kinder sind. Über eine spielerische Herangehensweise, die durch Geschichten und Massagen unterstützt wird, schaffen wir Abwechslung zu unseren alltäglichen Abläufen und können auf diese Weise Stress abbauen. Partner-, Gruppenübungen und Spiele ermöglichen Gemeinsamkeit, Nähe und Freude an den Bewegungen. Auch für Erwachsene kann es sehr bereichernd sein, eine Yogastunde gemeinsam mit dem eigenen Kind/ den eigenen Kindern erleben zu dürfen. Für Kinder in Begleitung mindestens eines Erwachsenen. Auch Omas und Opas sind herzlich willkommen.



## Erwachsene

Gesundheitskurse



Leitung:  
Margit Both-Weber,  
Gesundheitsberaterin  
GGB

Gebühr: 22 Euro  
plus 10 Euro  
Lebensmittelumlage

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 63844  
Freitag, 05.05.,  
17:00 - 20:30 Uhr

Diese Veranstaltung  
unterstützt die UN-  
Nachhaltigkeitsziele  
**Gesundheit und  
Wohlergehen** sowie  
**Nachhaltiger Konsum  
und Produktion.**

### Fit und gesund älter werden Vortrag und Kochkurs

Wie ist es möglich, die besonders im Alter weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Gicht, Arthrose, Arthritis überhaupt erst nicht aufkommen zu lassen? Was genau braucht der Körper ab 50, um gesund und fit zu bleiben? Wie kann es gelingen, durch eine vitalstoffreiche Ernährung sowie gesunde Lebensführung für Körper, Geist und Seele, also ganzheitlich, die Abwehrkräfte so zu stärken, dass man auch im Alter gut gegen mögliche Infektionen gewappnet ist?

In diesem Workshop werden die Zusammenhänge zwischen den möglichen Ursachen rheumatischer Erkrankungen und ihrer Verhütbarkeit erklärt und es wird auf den Aufbau eines starken Immunsystems eingegangen. Die Ernährung spielt dabei auch eine entscheidende Rolle. Es wird gezeigt, welchen Einfluss eine vitalstoffreiche Vollwerternährung nach Dr. M. O. Bruker hat, und Sie erhalten Tipps zu deren praktischer Umsetzung. Nach dem Vortrag dürfen Sie selbst unter der fachkundigen Anleitung der Referentin ein leckeres und garantiert gesundes Menü zubereiten, mit allen Vitalstoffen, die der Körper mit 50+ so benötigt.



## Erwachsene

Gesundheitskurse



Leitung: Tanja Both,  
Ernährungs- und  
Diätberaterin IFE

Gebühr: 99 Euro  
für 4 Termine

Ort:  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis

Kurs: 63863  
dienstags, 31.01., 14.02.,  
28.02. und 14.03.,  
18:00 - 21:00 Uhr

Diese Veranstaltung  
unterstützt die UN-  
Nachhaltigkeitsziele  
**Gesundheit und  
Wohlergehen.**

### Mentales Schlankheitstraining

Oft ist Übergewicht ein ständiger Begleiter. Dabei liegt es nicht am Unwissen um gesunde Ernährung. Übergewicht, aber auch das Halten des Wunschgewichts nach einer Gewichtsreduktion sind auf mentale Aspekte zurückzuführen. Hier setzt dieses Schlankheitstraining an. Wie komme ich zu meinem Wunschgewicht und wie behalte ich es? Welche Wege gibt es, bestimmtes Essverhalten und Muster zu durchbrechen? Mentales Schlankheitstraining ist ein Workshop, in dem wir gemeinsam gewohnte Bahnen verlassen wollen und uns Wege erarbeiten um unser Traumgewicht zu erreichen.

Leitung: Petra  
Bruxmeier-Quirin,  
Musikpädagogin

Gebühr: 5 Euro pro  
Person, Barzahlung bei  
Teilnahme

Ort: flexibel im Raum  
Saarlouis

Kurs: 63862  
Termine auf Anfrage für  
Gruppen ab 7 Personen  
möglich, bitte melden  
Sie sich hierzu telefo-  
nisch in der Familien-  
bildungsstätte.  
Dauer je Termin:  
ca. 45 Minuten

In Zusammenarbeit mit  
dem Projekt  
"Miteinander der  
Generationen" in  
Saarlouis-Steinrausch

### Fit mit und durch Musik - gemeinsam musizieren im Alter

Wir bringen Musik, Abwechslung und Bewegung in Ihren Seniorenkreis, Ihren Freundeskreis oder in sonstige Gruppen, die Ihnen am Herzen liegen. Musik kennt keine Altersgrenze. Egal wie alt man ist, musikalische Fähigkeiten und die Freude an der Musik lassen sich in jedem Alter entdecken und entwickeln. Das Musizieren in einer Gruppe steigert die Lebenszufriedenheit und verbessert die Allgemeinbefindlichkeit.

Im Kurs wird gesungen (bekannte Lieder, Evergreens, Schlager, Volkslieder...) und leichte Bewegungen werden zur Musik gemacht. Es werden körpereigene Liedbegleitungen oder Begleitungen auf Instrumenten ausprobiert. Im Vordergrund steht die Freude am Gemeinschaftserlebnis.

