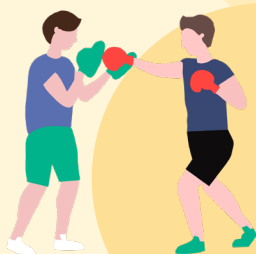
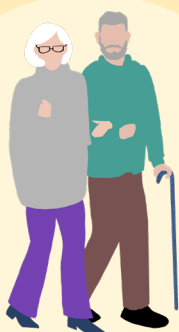




Gesund und Aktiv

2024



Haus der Gesundheit

Trier/Trier-Saarburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

Abhängigkeit & Sucht	3
Baby & Kind	5
Demenz	9
Fitness & Gymnastik	10
Outdoor	14
Pilates	17
Schattenboxen & Kampfkunst	19
Schwangerschaft & Geburt	20
Selbsthilfe & Beratung	23
Senioren	33
Stressless & Achtsamkeit	36
Yoga	40

Abhängigkeit & Sucht

Suchtberatung Diakonisches Werk Trier

Theobaldstraße 10, 54290 Trier
0651-2090057
self.trier@diakoniehilft.de



• Suchtberatung

Wir bieten kostenlose Beratung bei Fragestellungen rund um die Themen Alkohol, Medikamente, THC, illegale Drogen, Computer-/ Internetsucht, Essstörungen und Glücksspielsucht.

Wir beraten alle Ratsuchenden und Angehörige, unabhängig von ihrer Konfessionszugehörigkeit. Wir helfen Ihnen bei der Vermittlung und Beantragung in eine stationäre Entwöhnungstherapie und bereiten Sie auf diese vor. Nach Abschluss des stationären Aufenthalts unterstützen wir Sie dabei, die erlernten Verhaltensweisen im Alltag umzusetzen.

• Ambulante Suchttherapie

Dieses Angebot ermöglicht eine Entwöhnungsbehandlung im bekannten Umfeld. Es gibt wöchentliche Einzel- und Gruppensitzungen, welche zeitlich mit einer Berufstätigkeit vereinbar sind.

Einzelsitzung: individuell vereinbar

Gruppensitzung: donnerstags, 17:30-19:10 Uhr

• Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische-Untersuchung (MPU)(kostenpflichtig)

Wir informieren Sie über Ablauf und Inhalte der MPU und eine Wissensvermittlung zum Thema Alkohol und Drogen findet statt. In Einzelsitzungen haben Sie die Möglichkeit Ihre persönliche Situation zu reflektieren und neue Verhaltensweisen kennenzulernen und umzusetzen.

• Raucherentwöhnungskurs

Einmal im Jahr wird ein Kurs für alle, die mit dem Rauchen aufhören möchten und langfristig rauchfrei leben möchten, angeboten. Das Rauchfrei-Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neuste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet.

• Suchtprävention

Auf Anfrage bieten wir Informationsveranstaltungen und Seminare zum Thema Suchtprävention an.

Suchtberatung Trier e.V. Die Tür

Oerenstraße 15, 54290 Trier
verwaltung@die-tuer-trier.de
Tel. 0651-170360



• Allgemeine Suchtberatung

Wir beraten betroffene Personen und deren Angehörige bei Problemen mit:

- Alkohol, Medikamenten, Drogen
 - Glücksspielsucht, pathologischem PC- und Internetgebrauch
 - Schuldenberatung (nur Personen der Stadt Trier)
- Die Beratung richtet sich an Personen aller Altersgruppen, wir sind konfessionell ungebunden und unterliegen der Schweigepflicht.

Leitung: Interdisziplinäres Team

Termine: Sprechstunden nach Vereinbarung
Mo., Di., Do. jeweils 13:00 bis 17:00 Uhr
offene Sprechstunde Fr. 13:00-17:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

• Ambulante Suchttherapie

Suchterkrankte Menschen können bei uns eine ambulante Entwöhnungsbehandlung machen. Diese ist möglich bei Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, Drogen, pathologischem Glücksspiel sowie pathologischem PC- und Internetgebrauch.

Ansprechperson: Andreas Stamm

Tel: 0651-1703623

E-mail: a.stamm@die-tuer-trier.de

• Psychosoziale Hilfen

Als chronisch suchtkranker Mensch können Sie von uns eine stundenweise, individuelle Unterstützung und Hilfestellung zur Teilhabe an der Gesellschaft und zum Erhalt der Wohnsituation erhalten. Die Begleitung hat keinen Abstinenzanspruch.

Ansprechperson: Rebecca Kraus

Tel: 0651-1703628

E-mail: r.kraus@die-tuer-trier.de

• Suchtprävention

Unsere Beratungsstelle bietet unterschiedliche Präventionsangebote in Form von Schulungen, Fortbildungen, Workshops, Elternabende, Fachtagen und Vorträgen an. Zielgruppe sind Jugendliche, Lehr-, Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Eltern und Interessierte.

Leitung: Fachstelle Suchtprävention

Bianca Mayeh und Viktoria Boesen

Tel: 0651-1703625

E-mail: Praevention@die-tuer-trier.de

by & Kind



Lotsenstelle für Familien mit psychisch- oder suchterkranktem Elternteil



Stephanie Zirbes-Geber
Caritasverband Trier e. V.
Telefon 0151-54095345

zirbes-geber.stephanie@caritasregion-trier.de

• **ZwergRiesen**

Geht es Ihnen aufgrund einer psychischen Belastung oder Suchterkrankung nicht gut, ist dies eine Herausforderung für alle Familienmitglieder. Mit dem Gruppenangebot ZwergRiesen möchten wir Ihnen und Ihrem Kind/Ihren Kindern die Möglichkeit geben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie erhalten in der Gruppe Informationen, wie Sie auch mit Ihrer Belastung ein gutes Familienleben für sich und Ihre Kinder gestalten können. Sie und Ihre Kinder können in der Gruppe die Erfahrung machen, dass es viele Familien gibt, in denen Eltern psychisch erkranken und dies nicht heißt, dass für die Kinder in den Familien schlecht gesorgt ist.

Ort: Räume des Kinderschutzbundes „Meine Burg“ in der Thebäerstraße 46 in Trier.

Leitung: Stephanie Zirbes, Elterngruppe
Isabel Boos, Kindergruppe

Termine: Jeden dritten Mittwoch im Monat.
Ab 16:15 Uhr ist Ankommenszeit im Foyer
Die beiden Gruppen starten dann um
16:30 Uhr bis 18.00 Uhr.

Kosten: kostenfrei

Für nähere Informationen zu Terminen, Veranstaltungsort und Uhrzeit den QR-Code scannen:





Katholische Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier

Tel. 0651-64895
info@fbs-remise.de

• Kinderyoga

Für Kinder im Grundschulalter

Kinder können sich besser als Erwachsene leicht in die Übungen versetzen und ‚verschmelzen‘ sich mit der Katze, dem Hund und dem Baum. So empfinden sie spielerisch auf allen Ebenen das Yoga ganz und entwickeln ein besseres Körperbewusstsein und Spaß an der Bewegung. Konzentrationsübungen können die Lernleistungen verbessern. Das In-der-Gruppe-Üben schult das soziale Miteinander. Kinder dürfen sich in der Yogastunde einbringen, so dass jede Stunde von den Kindern mitgestaltet wird. Je nach Altersgruppe wird die Stunde abgeschlossen mit einer Entspannung oder Meditation, oder mit dem Ausmalen von Mandalas. Die Matte muss unbedingt RUTSCHFEST sein (keine Isomatte o. ä.)

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Remise
Trier-Ehrang
Von-Pidoll-Str. 18, 54293 Trier

Leitung: Astrid Kogelman

Termine: Donnerstags, 6 Termine
15:45-16:45 Uhr

Kosten: 27 Euro für 6 Termine

• Krabbelgruppen für Babys ab 6 Monaten mit Mama, Papa, Oma oder Opa

Ort: Remise, Trier-Quint

Leitung: Anastasia Bremm

Termine: Fortlaufende Kurse im 10er Turnus
Dienstags, 09:30-10:30 Uhr
und 10:40-11:40 Uhr

Kosten: 35€ für 10 Termine

• Wir malen mit Acryl

Malkurs für Kinder ab 6 Jahren

Ort: Familienbildungszentrum Remise,
Trier-Quint

Leitung: Yvonne Drautzborg

Termine: Fortlaufende Kurse im 6er Turnus
Freitags, 15:00-16:30 Uhr
und 16:30-18:00 Uhr

Kosten: 35 Euro für 6 Termine

Angeregt ins Leben starten

Der Kurs vermittelt Informationen zum Handling und bietet Austausch mit Anderen. Zudem erhalten Sie Anregungen zum Bereich Babymassage und Ideen zu „Spielen und Bewegen“ in den ersten Monaten.

Alter: 3-5 Monate

Ort: Remise, Trier-Ehrang

Leitung: Margit Lamacz, Physiotherapeutin

Termine: Mittwochs, 09:00-10:00Uhr

Kosten: 36 Euro für 6 Termine

Angeregt durchs 1. Lebensjahr

Der Kurs bietet Anregungen durch den Austausch mit anderen, Hilfe bei Fragen zur motorischen Entwicklung, Anregungen zu spielen und bewegen im ersten Lebensjahr.

Alter: 6-8 Monate

Ort: Remise, Trier-Ehrang

Leitung: Margit Lamacz, Physiotherapeutin

Termine: Mittwochs, 10:15-11:15 Uhr

Kosten: 36 Euro für 6 Termine

Ayurvedische Babymassage

Für Babys von 6 Wochen bis 6 Monate

Ort: Remise, Trier-Quint

Leitung: Sabine Jaeger

Termine: Fortlaufende Kurse im 6er Turnus

Freitags, 09:00-10:00 Uhr

Kosten: 48 Euro für 6 Termine





ANNIKA ADAM

Beratung · Therapie · Coaching

Systemische Praxis für Beratung, Therapie und Coaching
Trierweilerstraße 11 kontakt@praxis-annika-adam.de
54311 Trierweiler www.praxis-annika-adam.de

• Entspannungskurse für Kinder und Jugendliche

Konflikte, Sorgen oder Anforderungen aus der Schule können bei Kindern und Jugendlichen Stress verursachen. Nervosität, Unruhe und Konzentrationsprobleme können die Folge sein. Für eine gesunde Entwicklung ist es aber wichtig, auch Momente der Ruhe und Entspannung zu finden. Im Entspannungskurs lernen die Kinder und Jugendlichen altersentsprechend anhand von verschiedenen Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bewegungs- und Kreativeinheiten, Phantasie Reisen usw.) zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

Ort: Systemische Praxis für Beratung,
Therapie und Coaching Annika Adam
Trierweilerstraße 11
54311 Trierweiler

Leitung: Annika Adam (Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin und
Therapeutin, Entspannungstrainerin)

Termine: Für Kinder im Grundschulalter:
22.01.2024 – 18.03.2024
25.09.2024 – 27.11.2024
Für Schüler*innen der 5. – 10. Klasse:
10.04.2024 – 19.06.2024
02.12.2024 – 03.02.2025
Weitere Termine auf Anfrage
Die Kurse finden wöchentlich (mit
Ausnahme von Feiertagen und Ferien)
an 8 aufeinander folgenden Terminen
statt. Jeweils 16:30–17:30 Uhr.

Kosten: 120,00 € (inklusive aller Materialien sowie
das Angebot zu einem ausführlichen
Beratungsgespräch zum Thema
Entspannung).

Demenz

Demenzzentrum e.V.

für die Region Trier



Ärztelhaus, Engelstraße 31, Trier
3. Etage, Aufzug vorhanden
Tel. 0651-4604747
info@demenzzentrum-trier.de
www.demenzzentrum-trier.de

Sprechstunden:

Di.-Do. 09:00-16:30

Fr. 09:00-12:30

oder nach Vereinbarung

Informations- und Beratungszentrum für Betroffene,
Angehörige und Interessierte.

(Um Voranmeldung zu allen Angeboten wird gebeten!
Vorträge, Schulungen und Seminare auf Anfrage.)

Ehrenamtliche Helferinnen sind jederzeit herzlich
willkommen!

Leitung: Uschi Wihr, Dipl.-Soz.-Päd.

Schwerpunkt BEKO: Jeanette Kohl, Dipl.-Päd.

Betreuung: Angela Tonner, Dipl.-Psych.

• Betreuungsgruppe Welschbillig

Ort: Gemeindehaus Welschbillig

Termine: Di., 14:30-17:00 Uhr

• Betreuungsgruppe Mariahof

Ort: Am Mariahof 27d

Termine: Di., 14:30-17:00 Uhr

• Betreuungsgruppe Schillingen

Ort: im Pfarrheim

Termine: Do., 14:00-16:30 Uhr

• Sportgruppen

Termine: Montag bis Donnerstag nach Anfrage

• Betreuungsgruppe Gemeinde Zemmer

Ort: Gemeindehaus Daufenbach

Termine: Do., 14:00-16:30 Uhr

Gymna

Fitness & Gymnastik

Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5
54292 Trier

Tel. 0651-74900
info@pst-trier.de

- **Soft Aerobic für Frauen über 40**

Ort: Toni-Chorus-Halle,
Ausoniusstr. 5, 54292 Trier
Leitung: Waltraud Retiene
Termine: Mo., 16:00-17:00 Uhr fortlaufend
Kosten: Bitte erfragen!

- **Bauch – Beine – Po**

Ort: Balthasar-Neumann-Technikum,
Paulinstr. 105, 54292 Trier
Leitung: Vira Hein
Termine: Mo. 18:15–19:15 Uhr, fortlaufend
Kosten: Bitte erfragen!

- **Body-Shaping**

Ort: Friedrich-Wilhelm-Gymnasium,
Olewiger Str. 2, 54295 Trier
Leitung: Lisa Grüneisen
Termine: Di. 18:00–19:00 Uhr, fortlaufend
Kosten: Bitte erfragen!

- **Gyrokinesis®**

Ort: PST Clubraum, Ausoniusstr. 5, 54292 Trier
Leitung: Karin Sattler
Termine: Infos zum Kursbeginn unter: pst-trier.de/kurse
mittwochs: 17:30-18:45 Uhr (Anfänger)
donnerstags: 10:00-11:15 Uhr (Senioren)
donnerstags: 16:50-18:05 Uhr (Fortgeschrittene)
Kosten: Bitte erfragen!

• **Step-Aerobic**

(Mädchen ab 15 Jahren und Erwachsene)

Ort: Angela-Merici-Gymnasium,
Gymnastikhalle, Kuhnstr., 54290 Trier

Leitung: Uschi Dahm

Termine: mittwochs, fortlaufend
18:30-19:30 Uhr: Einsteiger
(bitte auf der Homepage anmelden unter
„Kursangebote“)
mittwochs, fortlaufend
19:30-20:30 Uhr: Fortgeschritten

Kosten: Bitte erfragen!

• **Funktionsgymnastik und Entspannung**

(für Frauen und Männer)

Ort: Grundschule Heiligkreuz,
Rotbachstr. 21, 54295 Trier

Leitung: Helmut Thiel

Termine: Mo. 16:45 - 18:15 Uhr, fortlaufend

Kosten: Bitte erfragen!

• **Haltung und Bewegung 01**

Ort: Angela-Merici-Gymnasium,
Gymnastikhalle, Kuhnstr., 54290 Trier

Leitung: Uschi Dahm

Termine: montags: Fortgeschrittene
(fortlaufend)
mittwochs: Anfänger
(Kursbeginn bitte telefonisch erfragen)
Zeiten bitte erfragen

Kosten: Bitte erfragen!

• **H.I.I.T. (High Intensity Interval Training)**

Ort: Friedrich-Wilhelm-Gymnasium,
Olewiger Str. 2, 54295 Trier

Leitung: Lisa Grüneisen

Termine: dienstags, fortlaufend
19:00-20:00 Uhr

Kosten: Bitte erfragen!

• **Piloxing**

Einsteiger und Fortgeschrittene

Ort: Angela-Merici-Gymnasium,
Gymnastikhalle, Kuhnstr.,
54290 Trier

Leitung: Uschi Dahm

Termine: montags, fortlaufend
20:45-21:45 Uhr

Kosten: Bitte erfragen!



VHS Trier

Domfreihof 1b, 54290 Trier
vhs@trier.de
0651-7182437

• **Tanzen 60+**

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Klassische Standard Tänze und die beliebtesten
lateinamerikanische Tanzarten Salsa, Merengue,
Chachacha in einem Kurs. Tanzen und Leben be-
wegen, tanzen und Lebensfreude tanken.

Für Singles und Paare geeignet

Kurs Nr. 232-30028

Ort: Tanzschule Dance in Trier

Leitung: Helder Rodrigues

Termine: Freitags, 15.30-16.30 Uhr,
12.01. bis 22.03., 10 Termine

Kosten: 82 Euro



**Katholische
Familienbildungsstätte
Remise Trier-Ehrang**

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier

Tel. 0651-64895
info@fbs-remise.de

• **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewe- gung für Erwachsene**

Die Feldenkrais Methode kann helfen, leichter und
beschwingter, mit Freude am Bewegen den Alltag zu
gestalten und damit die Lebensfreude zu fördern. In
der Wahrnehmung und Umsetzung kleiner, leichter
Bewegungen können spielerisch Möglichkeiten
entdeckt werden, die eigenen Bewegungen leichter
und besser koordiniert auszuführen und ungünstige
Bewegungsmuster aufzugeben.

Ort: Remise, Trier

Leitung: Dr. Bernd Steinmetz

Termine: Donnerstags, 17:00-18:30 Uhr

Kosten: 60 Euro für 8 Termine



Katholische Familienbildungsstätte Remise Trier-Ehrang

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier

Tel. 0651-64895
info@fbs-remise.de

• **Bauch-Beine-Po Mix**

In dieser abwechslungsreichen Stunde erlebst Du ein intensives Ganzkörpertraining. Wir bedienen uns verschiedener Elemente aus klassischen Stundenprofilen wie BBP, Pilates, Step und Aerobic. Zudem werden unterschiedliche Trainingsgeräte wie Hanteln, Flexibar, Bälle und Bänder zum Einsatz kommen. Hier ist wirklich für jeden was dabei. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse, der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Remise
Trier-Ehrang
Von-Pidoll-Str. 18, 54293 Trier

Leitung: Kerstin Legendre / Melanie Teixeira

Termine: Freitags, 10 Termine
10:30-11:30 Uhr

Kosten: 44 Euro für 10 Termine

• **Bodystyling**

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedes Alter und jedes Können. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichtes und teilweise Kleingeräten, straffen, formen und definieren wir den Körper. Anfänger, Einsteiger, Fortgeschrittene - hier ist für Jeden die richtige Stufe dabei!

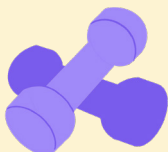
Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Remise
Trier-Ehrang
Von-Pidoll-Str. 18, 54293 Trier

Leitung: Anna Grzeczka-Morin

Termine: Mittwochs, 10 Termine
09:55-10:55 Uhr

Kosten: 44 Euro für 10 Termine



Outdoor



**Katholische
Familienbildungsstätte
Remise Trier-Ehrang**

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier

Tel. 0651-64895
info@fbs-remise.de

- **MamiFIT – Outdoor**

Für Mütter mit Babies ab 3 Monaten im Kinderwagen. Effektives und abwechslungsreiches Training.

Ort: Schweich, Ermesgraben

Leitung: Tamara Monzel

Termine: Fortlaufende Kurse im 8er Turnus
Mittwochs, 10:00–11:00 Uhr

Kosten: 32 Euro für 8 Termine

Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5
54292 Trier

Tel. 0651-74900
info@pst-trier.de

- **Walking für Jedermann**

Ort: Waldstadion (Sommer)
Mattheiser Weiher (Winter)

Leitung: Lothar Gröbel

Termine: Montags, fortlaufend.
Sommer: ab 17:00 Uhr
Winter: ab 16:00 Uhr

Kosten: Bitte erfragen!



Haus der Gesundheit Trier/
Trier-Saarburg e.V.

Tel. 0651-4362217
impuls@hdg-trier.de
www.impuls.hdg-trier.de

- **Spaziergang in Trier Ehrang mit kleinen Gymnastikstopps**

Einfach kommen und mitmachen!

Die Teilnahme am Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ort: Sparkasse/Parkplatz Kyllstraße 69

Termine: Montags, 09:20-10:50 Uhr

Kosten: Kostenfrei

- **Spaziergang mit Gymnastikstopps in Mitte/Gartenfeld**

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen. Wenn es stark regnet oder stürmt, findet das Angebot nicht statt.

Ort: Seniorenbüro Trier, Kochstr. 1a

Tel.: 0651-75566

Termine: Donnerstags, 14:00-15:00 Uhr

Kosten: Kostenfrei

- **Spaziergang mit Gymnastikstopps in Mariahof**

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen. Wenn es stark regnet oder stürmt, findet das Angebot nicht statt.

Ort: Stadtteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 D

Termine: Mittwochs, 15:00-16:00 Uhr

Kosten: Kostenfrei

- **Nordic Walking am Weidengraben**

Walking-Stöcke werden gestellt. Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen.

Ort: treffpunkt am weidengraben e.V.

Am Weidengraben 31a, Trier

Termine: Dienstags, 10:30-11:30 Uhr

Kontakt: taw Trier: 0651-23716

Kosten: Kostenfrei

- **Spaziergang mit Gymnastikstopps in Trier-Nord**

Die Teilnahme am Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ort: Bürgerhaus Trier-Nord

Tel.: 0651-4362217

Termine: Jeden 1. und 3. Montag im Monat
10:00-11:00 Uhr

Kosten: Kostenfrei

- **Laufрад-Spaß in Trier-Nord**

Laufädchen und Helme werden gestellt.

Einfach kommen und mitmachen!

Die Teilnahme am Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ort: Arena Trier Nord

Leitung: Europäische Sportakademie

Termine: Donnerstags, 15:30-17:30 Uhr, ab April

Kosten: Kostenfrei

- **Der Depression Beine machen**

Für alle, die ihre psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen. Einfach kommen und mitmachen! Die Teilnahme am Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Jeden ersten und dritten Montag im Monat zusätzlich mit psychologischer Begleitung.

Ort: Auf der Weismark 1

Ecke Arnulfstraße, Trier

Leitung: Stephan Kolle

Termine: Montags, 18:15-19:15 Uhr

Kosten: Kostenfrei

- **Rauszeit aktiv und achtsam**

Ob groß oder klein, jung oder alt - zu dieser Auszeit in der Natur sind alle herzlich eingeladen.

Ort: Wanderparkplatz

Am Hofgut Mariahof, Trier

Leitung: Klara Weber

Termine: Jeden 1. Freitag im Monat, 10:00-12:00 Uhr

Kosten: Kostenfrei



Pilates



**Katholische
Familienbildungsstätte
Remise Trier-Ehrang**

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier

Tel. 0651-64895
info@fbs-remise.de

• Pilates für Erwachsene

Ort: Remise, Trier-Quint

Leitung: Anna Grzeczka-Morin

Termine: Fortlaufende Kurse im 10er Turnus

Mo. 09:45-10:45 Uhr

Di. 19:15-20:15 Uhr und 20:15-21:15 Uhr

Mi. 10:45-11:45 Uhr

Do. 17:45-18:45 Uhr und 18:55-19:55 Uhr

Kosten: 42 Euro für 10 Termine



**Katholische
Familienbildungsstätte
Trier**

Krahnenstr. 39d
54290 Trier

Tel. 0651-74535
info@fbs-trier.de

• Achtsamkeits-Pilates

für Beginner und alle die achtsam mit sich umgehen wollen.

Ort: Katholische Familienbildungsstätte Trier,
Krahnstr. 39 d, 54290 Trier

Leitung: Petra Fruböse

Termine: Mittwochs, 10 Termine
9:00-10:00 Uhr

Kosten: 40 Euro

• Pilates Mix für Geübte

Ort: Katholische Familienbildungsstätte Trier,
Krahnstr. 39 d, 54290 Trier

Leitung: Petra Fruböse

Termine: Mittwochs, 10 Termine
10:15-11:15 Uhr

Kosten: 40 Euro

- **Pilates für Anfänger*innen**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit bewusster Atmung und innerer Aufmerksamkeit verbindet. Ziele sind eine verbesserte Körperhaltung, Muskelkräftigung, Steigerung von Gelenkbeweglichkeit, Koordination und Kondition sowie die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Die Grundlage aller Übungen ist das Training der Körpermitte – des sogenannten „Powerhouse“: die tiefliegende Bauch- und Rumpfmuskulatur rund um die Wirbelsäule und der Beckenboden werden gezielt gekräftigt. Das Pilates-Training dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, der Vorbeugung, und ist geeignet bei Rücken- und Beckenbodenproblemen.

Wenn Sie an akuten Rückenproblemen leiden, konsultieren Sie bitte vor Kursbeginn einen Arzt. Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlung durch Physiotherapie. Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken mit.

Kurs Nr. 232-30251

Ort: Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

Leitung: Angelika Kiebel

Termine: Dienstags, 17:00-18:30 Uhr,
09.01. bis 19.03., 10 Termine

Kosten: 89 Euro



Schattenboxen & Kampfkunst



VHS Trier

Domfreihof 1b, 54290 Trier

vhs@trier.de

0651-7182437

• Tai Chi für Anfänger/innen

Yin und Yang im Gleichgewicht – Bewegungen, die Körper und Geist entspannen und unser Wohlbefinden fördern. Wir stärken hierbei durch unseren inneren Energiefluss Qi die innere Kraft und Ausdauer. Dies führt zum Abbau muskulärer Verspannungen, Lockerung der Gelenke, Geschmeidigkeit sowie Beweglichkeit und Elastizität der Wirbelsäule. Der Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse konzipiert.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Sportschuhe.

Kurs Nr. 232-30149

Ort: Karl-Berg-Musikschule
Verwaltungsgebäude Raum V1

Leitung: Johannes Nett

Termine: Freitags, 11:15 – 12:30 Uhr,
12.01. bis 22.03., 10 Termine

Kosten: 72 Euro

Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5,
54292 Trier

Tel. 0651-74900
info@pst-trier.de

• Wing Tchun Kung Fu

(für jedermann, ab 18 Jahren)

Ort: Kleine Gymnastikhalle des AVG/MPG,
Sichelstr., 54290 Trier

Leitung: Ralf Müller

Termine: fortlaufend
montags, 19:00-21:00 Uhr
mittwochs, 18:00-20:00 Uhr

Kosten: Bitte erfragen!



Geburt

Schwangerschaft & Geburt

VIVENDA

Praxis für Gestalttherapie & Yoga

Jana Prodius, Diplom-Psychologin, Yogalehrerin
BDY/EYU

Brückenstraße 20, 54290 Trier

www.vivenda-trier.de

Tel.: 0651-2063870

kontakt@vivenda-trier.de

- **Yoga für Schwangere (ab 13. SSW)**

Zu zweit wachsen... den Körper kräftigen und entspannen mit Körper- und Atemübungen, einen Raum haben, in dem Mutter und Kind sich nahe sind und eine Zeit der Liebe und Verbundenheit erleben, sich körperlich und seelisch auf die Geburt vorbereiten.

Siehe Seite 42



pro familia Landesverband RLP e.V. Beratungsstelle Trier

Balduinstraße 6, 54290 Trier
Tel. 0651-46302120, trier@profamilia.de

• Ein Kind erwarten... und eine spannende Zeit mit vielen Fragen beginnt!

Zielgruppe: werdende Eltern und Menschen, die eine Schwangerschaft planen

Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick über psychosoziale/partnerschaftliche sowie finanzielle Aspekte von Schwangerschaft und Elternschaft, über mögliche Hilfestellungen während der Schwangerschaft bzw. in der ersten Zeit mit dem Kind, über Hebammenleistungen, über mit Schwangerschaft und Geburt verbundene Rechtsfragen sowie über mögliche Veränderungen, die sich durch ein Kind in Lebensgestaltung, Beruf und Partnerschaft ergeben. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einen Gesprächstermin für ein Einzel- oder Paargespräch zu vereinbaren, um individuelle Fragestellungen und Problemlagen zu klären oder auch, um eine finanzielle Hilfe zur Babyerstaussstattung zu beantragen, wenn die wirtschaftliche Situation der werdenden Eltern schwierig ist.

Ort: Pro familia Beratungsstelle Trier,
Balduinstr. 6, 54290 Trier oder als
Videochat

Leitung: Claudia Heltemes (Dipl. Psychologin)

Termine: 1x im Monat mittwochs:

24.01.24 21.02.24 20.03.24

24.04.24 15.05.24 26.06.24

10.07.24 28.08.24 25.09.24

30.10.24 27.11.24

jeweils 18:00–19:30 Uhr

Kosten: kostenfrei



• Themenreihe „Zusammen wachsen“

Werden Sie Eltern oder sind Sie vor kurzem Mutter oder Vater geworden? „Zusammen wachsen“ ist eine Veranstaltungsreihe für werdende Eltern und Familien mit Babys- Sie können einzelne Termine der Veranstaltungsreihe oder auch das gesamte Programm besuchen. Sie erhalten nützliche Infos und hilfreiche Tipps rund um die Schwangerschaft und die ersten Monate mit Ihrem Baby von Hebammen und Fachleuten aus den Bereichen Gesundheit, Erziehung oder aus Beratungsstellen. Die Termine der Veranstaltungsreihe „Zusammen wachsen“ können einzeln besucht werden, aber auch die gesamte Veranstaltungsreihe. Einzelne Veranstaltungen finden hybrid statt, so dass sich Teilnehmer*innen auch online über BigBlueButton dazu schalten können. Die Teilnahme an der Veranstaltungsreihe ist, bis auf die Veranstaltung „Baby und Neugeborenen Erste Hilfe“, kostenfrei. Verbindliche Anmeldungen bitte unter trier@profamilia.de

Ort: Pro familia Beratungsstelle Trier, Balduinstr. 6, 54290 Trier

Leitung: Lina Neitscher (Hebamme)

Antero Graser

(B.A. - Soziologie und Philosophie)

Termine: Donnerstags 18:00–19:30 Uhr (Außer: Baby und Neugeborenen Erste Hilfe: Samstag, 24.02.2024)

Kosten: Kostenlos (Außer: Baby und Neugeborenen Erste Hilfe, 30 Euro pro Person; 50 Euro pro Paar)

01.02.2024	Elterngeld, Elternzeit & Co.
08.02.2024	Vorgeburtliche Diagnostik - was ist das?
15.02.2024	Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft
22.02.2024	Babyerstausrüstung - was brauchen wir wirklich?
24.02.2024	Baby und Neugeborenen Erste Hilfe
29.02.2024:	Bindung im Alltag. Was ist Bindung? Was könnte die Bindung möglicherweise gefährden?
07.03.2024:	Väterabend - Vater werden, Mann bleiben (Anmeldung nur für Partner*innen)
14.03.2024:	Schwanger - wo bekomme ich gebündelte Information? - Beratungsstellen und ihre Möglichkeiten
21.03.2024	Geburt - wie stellen wir sie uns vor?
28.03.2024	Stillen/ Fläschchen - Was passt für unsere Familie?
04.04.2024	Die erste Zeit zu Hause/das Wochenbett planen
11.04.2024	Marte Meo - Entwicklungsunterstützung von Anfang an
18.04.2024	Schlafen lernen - Tipps und Tricks
25.04.2024	Partnerschaftliche Kommunikation im ersten Lebensjahr mit Kind
02.05.2024	Selbstfürsorge- Gut für sich sorgen
16.05.2024	Kinderbetreuung - welche Möglichkeiten gibt es?
23.05.2024	Feinzeichen beim Baby erkennen. Schwierige Situationen - weinen und Stress

erans

Selbsthilfe & Beratung

Selbsthilfegruppen im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Nordallee 1, 54292 Trier

- **Gesprächskreis Blasen- und
Darmfunktionsstörungen**

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier

Leitung: Dr. med. Silvia Salm (Leiterin des Mosel-
zentrums für Kontinenz)

Termine: Di., 17:00 Uhr, einmal im Quartal

Tel.: 0651-2082681

Kosten: kostenfrei

- **Selbsthilfe Darmerkrankungen**

in Zusammenarbeit mit der Ilco e. V.

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier

Leitung: L. Folscheid / S. Habscheid

Termine: Jeden zweiten Montag im Monat,
18:00 Uhr

Tel.: 06568-7297

Kosten: kostenfrei

- **Selbsthilfe Hirntumor**

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier

Leitung: A. Mayer

Termine: Einmal im Monat samstags, 14:00 Uhr

Tel.: 0651-99476405

Kosten: kostenfrei

- **Selbsthilfe Lupus Erythematodes
(entzündliche rheumatische Erkrankungen)**

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier

Leitung: A. Schmitges

Termine: Samstags, Termine bitte telefonisch
erfragen

Tel.: 06507-703018

Kosten: kostenfrei

- **Selbsthilfe Parkinson**

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier

Leitung: H. Klas

Termine: Erster Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr

Tel.: 06531-7458

Kosten: kostenfrei

- **Selbsthilfegruppe der Bauchspeicheldrüsen-erkrankten und ihrer Angehörigen**

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier, Lesezimmer

Leitung: A. Born

Termine: Montags, 17:30 Uhr
Termin bitte telefonisch anfragen

Tel.: 0651-26705

Kosten: kostenfrei

- **Selbsthilfegruppe Aphasie für Betroffene und ihre Angehörigen (Sprachstörung nach Schlaganfall, Tumor oder Schädel-Hirn-Trauma)**

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier, Saal Lukas

Leitung: W. Scheid
fachliche Begleitung: M. Scheid

Termine: Jeweils letzter Mittwoch im Monat
18:30-20:30 Uhr

Tel.: 0651-64665 oder 0651-76884

Kosten: kostenfrei

- **Gesprächskreis für Menschen mit einer Herzerkrankung**

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Nordallee 1, 54292 Trier

Leitung: A. Kampmann, R. Freudenreich

Termine: 4x im Jahr, Termine bitte telefonisch anfragen
Tel.: 0651-2081520

Kosten: kostenfrei

Medizinisches Versorgungszentrum der Barmherzigen Brüder Trier

Hausärztliche Versorgung (Diabetologie)

Innere Medizin (Diabetologie)

Nordallee 1, 54292 Trier

Mail: diabetes@mvz-trier.de, www.mvz-trier.de/mvzt

• Diabetiker Treff Insulinpumpen - Stammtisch

• Kurse für:

- Insulinbehandelte Menschen mit Diabetes Typ 1 & Typ 2
- Insulin-Pumpen-Träger
- Diabetiker mit Störung der Unterzuckerungswahrnehmung
- Betreuung von diabetischen Schwangeren
- Schulungen für Typ 2-Diabetiker ohne Insulin
- Menschen mit Bluthochdruck
- Menschen mit diabet. Fußsyndrom

Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Leitung: Dr. med. Bernd Liesenfeld, Dr. med. Iris Delcourt,
Dr. med. Nikolaus Wirtz, Dr. med. Kristin Heinzow

Termine: Auf Anfrage

Tel.: 0651-2082121, Frau Regnery-Diendorf

Patienten- Informationszentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung.

Informationen, Schulungen und Beratung
rund um Gesundheit, Pflege,
Umgang mit Erkrankungen und Prävention

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1 · 54292 Trier

Tel. 0651 208-1520 · E-Mail: piz.bkt@bbtgruppe.de
www.patienteninformationszentrum.de

Mit Kompetenz und Nächstenliebe im Dienst für die Menschen:
Die Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen der BBT-Gruppe

 BBT-Gruppe



KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Informations- und Beratungszentrum

Petrusstraße 29

Tel. 0651-40551

54292 Trier

trier@krebsgesellschaft-rlp.de

• Kostenfreie Beratung für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Trier und der Region Trier-Saarburg

Mit der Diagnose „Krebs“ gerät die Welt betroffener Menschen oft völlig aus den Fugen. Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. – mit ihren psychoonkologisch geschulten Fachkräften – berät und begleitet an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen kostenfrei und vertraulich bei allen Sorgen und Nöten rund um die Krebserkrankung:

- Hilfe und Unterstützung
 - bei der Verarbeitung von Ängsten und Belastungen
 - bei Unsicherheiten im Umgang mit Kindern
- Information, Rat und Hilfe
 - bei Fragen zu Schwerbehinderung, Rehabilitation und Pflege
 - bei finanziellen Sorgen
 - bei Unsicherheiten zur beruflichen Zukunft
- Vermittlung von Unterstützungsmöglichkeiten anderer Einrichtungen der Region
- Hilfestellung beim Recherchieren seriöser Angebote und Leistungen im Internet
- Vorträge/Kurse/Workshops
 - Sport bei Krebs
 - Achtsamkeit, Entspannung, Meditation, Yoga, Qigong
 - Themenspezifische Vorträge
 - Online-Angebote
 - Gesprächsgruppen
 - Selbsthilfegruppen
- und Vieles mehr

Die Sprechstunden finden statt:

Saarburg: Mehrgenerationenhaus,

54439 Saarburg, Staden 130,

Konz: Haus für Kinder, Wiltinger Str. 10,

Hermeskeil: St. Josef Krankenhaus Hermeskeil,

Koblenzer Straße 23.

Zur Terminvereinbarung ist eine vorherige Kontaktaufnahme erforderlich, entweder unter der Rufnummer 0651-40551 oder per Mail an trier@krebsgesellschaft-rlp.de. Neben persönlichen Gesprächen vor Ort bietet die Krebsgesellschaft Rh.-Pf. auch Beratungen per Video oder per Telefon an, auf Wunsch auch anonym. Weitere Informationen unter: www.krebsgesellschaft-rlp.de.

pro familia Landesverband RLP e.V. Beratungsstelle Trier

Balduinstraße 6, 54290 Trier
Tel. 0651-46302120, trier@profamilia.de

- **Vortrag: Das „Wechselmodell“ – eine Betrachtung der rechtlichen Aspekte**

Bei der Vereinbarung eines Wechselmodells zur Betreuung von Kindern nach Trennung der Eltern sind viele rechtliche Aspekte zu berücksichtigen. Vom Unterhalt, über die Steuerklasse bis zum Kindergeld und der Meldeadresse. Der Vortrag gibt eine Übersicht über die zwischen den Eltern zu klärenden Punkte. Eine verbindliche Anmeldung unter 0651-46302120 oder unter trier@profamilia.de ist erforderlich.

Ort: Balduinstr. 6, 54290 Trier

Leitung: Maud Gladen (Fachanwältin für Familienrecht)

Termine: 25.09.2024, ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

Kosten: 5 Euro

- **Treffen für Frauen und Männer mit unerfülltem Kinderwunsch**

Viele Paare trifft es völlig unerwartet, wenn sie feststellen, dass sich die erhoffte Schwangerschaft nicht einstellt. Die Betroffenen haben kaum Gelegenheit in Familie oder Freundeskreis darüber zu sprechen, was sie in dieser Situation empfinden und erleben. Betroffene würden daher gerne in Kontakt mit anderen kommen, die ähnliches erleben. In diesem Kreis ist es einfacher ins Gespräch darüber zu kommen, was zurzeit wichtig ist. Das kann der Austausch über geplante oder laufende Behandlungen sein, darüber wie es möglich ist, die körperlichen und seelischen Belastungen auszuhalten und wie es sich auf die Partnerschaft auswirkt. Aber es kann auch einfach erleichternd sein mit Menschen, die sich in die persönliche Situation einfühlen können Zeit zu verbringen.

Ort: Balduinstr. 6, 54290 Trier

Leitung: Angelika Mazomeit (Dipl. Psychologin)

Termine: Termine nach Vereinbarung,
Dauer ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

- **Infoabend: Rechtsfragen bei Trennung und Scheidung**

Mit der Trennung vom Partner/von der Partnerin gehen häufig wirtschaftliche und rechtliche Veränderungen einher. Der Vortrag gibt einen Überblick über unterhaltsrechtliche Fragen, Ansprüche auf Ehewohnung und Hausrat, vermögensrechtliche Fragen, Sorgerecht, Versorgungsansprüche, Voraussetzungen und Kosten des Scheidungsverfahrens. Eine verbindliche Anmeldung unter 0651 463 021 20 oder unter trier@profamilia.de ist erforderlich.

Ort: Balduinstraße 6, 54290 Trier

Leitung: Maud Gladen (Fachanwältin für Familienrecht)

Termine: 06.03.2024, ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

Kosten: 5 Euro

Betreuungsverein im Diakonischen Werk Trier

Theobaldstr. 10
54292 Trier
Tel. 0651-2090084
btv.trier@diakoniehilft.de

• Erfahrungsaustausch

Unter dem Motto „Betreuer:innen beraten
Betreuer:innen“ besteht die Möglichkeit, eigene Er-
fahrungen oder eigene Fragestellungen mit anderen
rechtlichen Betreuer:innen zu diskutieren.
Für ehrenamtliche Betreuer:innen und Interessierte.

Ort: Diakonisches Werk
Theobaldstr. 10, 54292 Trier
Bitte Anmeldung

Leitung: Jürgen Etzel

Termine: 25.04.2024/10.10.2024, 18:00 Uhr, 90 min.

Kosten: kostenfrei

• Betreuungsrecht und Vorsorge - Seminarreihen

Für ehrenamtliche Betreuer:innen und Interessierte

Ort: Diakonisches Werk Trier
Theobaldstr. 10, 54292 Trier
Anmeldung erforderlich

Leitung: Jürgen Etzel

Termine:

Seminar 1

07.03.2024 Einführung Betreuungsrecht

14.03.2024 Aufgaben des Betreuers

21.03.2024 Ansprüche im Betreuungsrecht und
Änderungsgesetze

28.03.2024 Vorsorgemöglichkeiten

Seminar 2

12.09.2024 Allgemeine Einführung in die
Voraussetzungen für das Tätigwerden
eines Bevollmächtigten und dessen
Aufgaben

19.09.2024 Die Personenfürsorge und weitere
persönliche Angelegenheiten sowie
Vermögens- und Behördenangelegenheiten

Dauer 90 Minuten, jeweils um 18:00 Uhr

Kosten: kostenfrei



Lotsenstelle für Familien mit psychisch- oder suchterkranktem Elternteil

Stephanie Zirbes-Geber
Caritasverband Trier e. V.
Telefon 0151-54095345



zirbes-geber.stephanie@caritasregion-trier.de

• Krabbel Kinder – Ein Gruppenangebot für psychisch belastete Mütter und Väter und ihre Kleinkinder

In der Krabbel Kinder Gruppe bekommen Mütter und Väter Tipps, damit der gemeinsame Alltag mit den Kleinen gut funktioniert:

- welche Spiele mögen die Kleinen? • wie lernen Kinder schlafen?
- was hilft dem Kind, ruhig zu werden? • was tun bei Essproblemen?
- was tun, wenn ich als Mutter oder Vater völlig am Ende bin?

Diese und andere Fragen, die Sie selbst als Eltern einbringen können, werden in der Krabbel Kinder Gruppe besprochen.

Ort: In den Räumen der Gemeinwesenarbeit
Trier-West, Pater-Loskyl-Weg 15,
54294 Trier

Leitung: Dipl. Psychologin Isabel Bosch,
Erzieherin Anke Beling

Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von
10.00 Uhr–11.30 Uhr
In den Schulferien pausiert das Angebot.

Kosten: Ohne Kosten, ohne Anmeldung



• Eltern Sein – Ein Angebot für psychisch- oder suchterkrankte (werdende) Mütter und Väter

Sie erwarten ein Kind oder haben gerade Nachwuchs bekommen und wissen, dass Sie manchmal psychisch labil sind? Die Eltern Sein Gruppe will Sie unterstützen, damit Sie gut für sich und Ihr Kind sorgen können. In der Gruppe können Sie über Ihre Ängste und Nöte sprechen und einen guten Umgang mit Ihrer Erkrankung in Ihrer neuen Rolle als (werdende) Eltern finden. Die Gruppe will Ihnen Raum bieten, sich gemeinsam mit anderen Eltern in einer ähnlichen Situation auszutauschen und Ihnen helfen, sich auf Ihre neue Lebenssituation vorzubereiten.

Ort: FaZIT im Mehrgenerationenhaus am Balduin-Brunnen,
Balduinstraße 6, 54290 Trier

Leitung: Körpertherapeutin Sabine Jaeger

Termine: jeden zweiten Montag im Monat
von 16:30 Uhr–18:00 Uhr

Kosten: Ohne Kosten, ohne Anmeldung





Haus der Beratung Caritasverband Trier e.V.

Petrusstraße 28, 54292 Trier
Tel. 0651-20960
asb@caritas-region-trier.de
www.caritas-region-trier.de/hausderberatung

Allgemeine Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag: 08:00-12:30 Uhr, 13:30-16:00 Uhr
Freitag: 08:00-12:30 Uhr, 13:30-14:00 Uhr

• Allgemeine Sozialberatung

- Hilfe bei alltäglichen und persönlichen Problemen
 - Unterstützung im Umgang mit Behörden, Formularhilfe
 - Existenzsichernde Maßnahmen bei finanziellen Schwierigkeiten
 - Beratung in Fragen der Alltagsbewältigung
- Telefon: 0651-2096-200 und -202
Mail: asb@caritas-region-trier.de

• Ehe-, Familien und Lebensberatung

- Beratung für Menschen in persönlichen Lebenskrisen
 - Allgemeine Lebensberatung
 - Trennungs- und Scheidungsberatung
 - Paarberatung
 - Elternberatung im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung
- Telefon: 0651-2096-200 und -202
Mail: efl@caritas-region-trier.de

• Ambulante Fachberatungsstelle für Menschen ohne Wohnung

- Hilfe für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen
 - Beratung, Vermittlung, Unterstützung
 - Soforthilfe bei Übernachtung und Verpflegung
- Telefon: 0651-2096-0
Mail: wohnungsloshilfe@caritas-region-trier.de

• Gerichtsnahe Hilfen

- Hilfen im Bereich Familien- und Jugendgericht
 - Verfahrensbeistand für Kinder und Jugendliche im familiengerichtlichen Verfahren
 - Beratung von Eltern im Auftrag des Familiengerichts
 - Jugendgerichtshilfe
- Telefon: 0651-2096-200 und -202

- **Kurvermittlung für Eltern und pflegende Angehörige in Belastungssituationen**

- Vermittlung von Kuren, Mutter-Kind-Kuren, Mütterkuren, Schwerpunkt-kuren
- Kurvorsorge und Kurnachsorge

Telefon: 0651-2096-211

Mail: kurberatung@caritas-region-trier.de

- **Kleiderladen & Mehr**

- Kleider und mehr für Menschen, die mit einem geringen Budget haushalten müssen
- Ausgabe gut erhaltener Kleidung für Damen, Herren und Kinder
- Annahme von Kleidung und Haushaltsgegenständen zu den allgemeinen Öffnungszeiten des Haus der Beratung

Telefon: 0651-2096-210

Mail: kleiderladen@caritas-region-trier.de

Aktuelle Öffnungszeiten Ausgabe:

www.caritas-region-trier.de/kleiderladen oder auf telefonische Nachfrage

- **Schuldner- und Insolvenzberatung**

- Hilfe für ver- und überschuldete Menschen
- Für die Stadt Trier und den Landkreis Trier-Saarburg
- Außenstelle Saarburg: Staden 130, 54339 Saarburg

Telefon: 0651-2096-219

Mail: schuldnerberatung@caritas-region-trier.de

Info-Sprechstunde (mit Termin):

Trier: Dienstag: 13:30-15:30 Uhr

Donnerstag: 9:30-12:00 Uhr

Freitag: 9:30-11:30 Uhr

Saarburg: Montag 9:30-12:00 Uhr



Krisentelefon Trier



0651-7184545

Die Hotline ist ein Angebot für Menschen in akuten seelischen Notsituationen und für psychisch erkrankte Menschen aus der Stadt Trier.

Montag-Freitag: ab 17:00 Uhr–9:00 Uhr am Folgetag
An Wochenende und Feiertagen: rund um die Uhr

SEKIS Trier

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V. Trier

Gartenfeldstr. 22, Trier
kontakt@sekis-trier.de
www.sekis-trier.de
Tel.: 0651-141180

Zeit: Mo., Do., Fr., 09:00–12:00 Uhr,
Mo., 16:00–19:00 Uhr und
Mi., 14:00–16:00 Uhr und nach Vereinbarung

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Trier

c/o Sekis Trier

Gartenfeldstr. 22, Trier
pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de
www.pflegeselbsthilfe-rlp.de
Tel.: 0651-4366328

Zeit: Mo. 15:00–17:00 Uhr, Do., 10:30–12:00 Uhr und
nach Vereinbarung

Senioren

Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5
54292 Trier

Tel. 0651-74900
info@pst-trier.de

- **Haltung und Bewegung 02 - für Senioren**

(Schwerpunkt Rücken)

Ort: PST Clubraum, Ausoniusstraße 5,
54292 Trier

Leitung: Mechthild Faber

Termine: Mi., 09:00-10:30 Uhr und
10:30-12:00 Uhr forlaufend

Kosten: Bitte erfragen!

- **Seniorengymnastik**

für Frauen und Männer Ü65

Ort: Angela-Merici-Gymnasium, Gymnastikhalle
Kuhnenstraße, 54290 Trier

Leitung: Susanne Düntzer

Termine: Di., 17:30-18:30 Uhr, fortlaufend

Kosten: Bitte erfragen!

- **Seniorengymnastik**

für Frauen und Männer Ü65

Ort: Angela-Merici-Gymnasium, Gymnastikhalle
Kuhnenstraße, 54290 Trier

Leitung: Uschi Dahm

Termine: Mi., 17:30-18:30 Uhr, fortlaufend

Kosten: Bitte erfragen!



Volkshochschule
Trier

VHS Trier

Domfreihof 1b, 54290 Trier
vhs@trier.de
0651-7182437

- **Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Siehe Seite 41



VHS Trier

Domfreihof 1b, 54290 Trier
vhs@trier.de
0651-7182437

• **Seniorengymnastik**

Gruppe St. Matthias

Ganzheitliches Training für Senioren, das neben körperlichem Training auch kognitive Kompetenzen übt. Die Übungen werden im Sitzen und teils im Stehen ausgeführt. Sie zielen auf die Förderung von Kraft und Koordination, Beweglichkeit des Körpers und des Geistes ab. Durch Elemente aus der Entspannungslehre wird das Programm ergänzt.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Wasser mitbringen.

Kurs Nr. 232-30220

Ort: Pfarrsaal St. Matthias

Leitung: Veronika Sicksch

Termine: Donnerstags, 10:10-11:10 Uhr,
01.02. bis 16.05., 15 Termine

Kosten: 75 Euro



**Katholische
Familienbildungsstätte
Remise Trier-Ehrang**

Von-Pidoll-Str. 18
54293 Trier

Tel. 0651-64895
info@fbs-remise.de

• **Locker vom Hocker - Sport mit Spaß auf einem Hocker**

Die Gymnastik ist auch für Senioren- innen mit Bewegungseinschränkungen bestens geeignet. Mit kleinen Hilfsmitteln wie z.B. Bällen, Therabändern oder Hanteln halten wir uns fit. Das Training fördert Kondition, Koordination und Kraft.

Ort: Pfarrheim St. Peter in Trier-Ehrang
Fröhlicherstr. 22
54293 Trier-Ehrang

Leitung: Elke Kurz

Termine: Fortlaufend Mittwochs
10 Termine
10:45-11:45 Uhr

Kosten: 55 Euro für 10 Termine



seniorenbüro:TRIER

Seniorenbüro Trier e.V.

Telefon: 0651-75566

Kochstraße 1a, 54290 Trier

kontakt@seniorenbuero-trier.de

Das Seniorenbüro ist die Kontakt- und Informationsstelle für Senior*innen der Stadt Trier. Im quartalsmäßig erscheinenden Programmheft finden Sie die umfangreiche Angebotspalette für älter werdende und ältere Menschen in unserer Stadt.

• Angebote des Seniorenbüros Trier

- Vermittlung an Behörden, soziale Einrichtungen und andere Anbieter
- Regelmäßige Veranstaltungen z. B. Sprechstunden und Beratungen, PC-Stammtisch und gesellige Treffen
- Kurse z. B. Computerkurse, Gedächtnistraining, Sport- und Bewegungsangebote, Sprachen
- Kulturangebote
- Broadway Filmtheater „Mimoplus – Mittwochs-Matinee für die ältere Generation“
- Kostenfreies Informationsmaterial

Ort: • Seniorenbüro Trier

Kochstr. 1a, 54290 Trier

• Bürgerhaus Trier-Nord Medienwerkstatt

Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier

Leitung/Termine/Dauer/Uhrzeit/Kosten entnehmen Sie bitte dem jeweils aktuellen Programmheft.



Stressless & Achtsamkeit



Volkshochschule
Trier

VHS Trier

Domfreihof 1b, 54290 Trier

vhs@trier.de

0651-7182437

• Innehalten und entspannen

Vielleicht kennen Sie das: Gefangen in Routinen und Alltag; es fällt schwer, auszusteigen und abzuschalten. Derweil bräuchten die Systeme mal wieder einen Schub neuer Energie oder einfach nur mal ein Bad in Ruhe und wohltuender Entspannung. Wir werden uns einige Stunden Zeit nehmen, die innere Uhr zu verlangsamen, aus- und aufzuatmen. Einfache Übungen aus Meditation, Autogenem Training und Tai Chi werden helfen, wieder mehr „Zu-sich-zu-kommen“. Bitte mitbringen: Matte und Kissen, Kurs Nr. 232-17010

Ort: Karl-Berg-Musikschule,
Verwaltungsgebäude Raum V1

Leitung: Stefan Hartmann

Termine: Samstag, 20.01., 12.00-18.00 Uhr

Kosten: 29,00 Euro

• Wärmende Wintersuppen

Wenn es draußen kalt ist, muss Wärme für den Körper und die Seele her. Was ist da besser als eine wohltuende Suppe? Suppen sind vielseitig und haben ihren Ruf als „arme-Leute-Essen“ längst verloren. Es gibt kaum ein Nahrungsmittel, das nicht in der Suppe Verwendung finden kann. Sie sind zum einen beliebt in deftiger und sättigender Variante, zum anderen aber auch leicht, fruchtig und exotisch ein Genuss. Lassen Sie sich überraschen von den Möglichkeiten, die diese flüssige Wunderwaffe bietet! Wir erleben die Vielseitigkeit der Suppenküche und kochen verschiedene Suppenmahlzeiten. Zur Verwendung kommen frische Bioprodukte. Wir verzehren unsere Gerichte in froher Runde. Lebensmittelkosten von 15 - 18 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für Übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.

Anmeldeschluss: 12.01.2024 – Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage. Kurs Nr. 232-30753

Ort: Medard Förderschule, Schulungsküche

Leitung: Anne Thiel

Termine: Mittwoch, 17.01., 18.00-21.00 Uhr

Kosten: 22 Euro

Achtsamkeit & Dialog BiBär GmbH

Waldstr. 1, 54314 Hentern
Telefon: 0049 171 480 73 09

laurettebergamelli@web.de
www.einfach-hier-und-jetzt.de

• ACHTSAMKEIT- MBSR (Basistraining) : für mehr innere Ruhe und Gelassenheit

„Warum bist du eigentlich so gelassen?“ fragt der Schüler seinen Meister. Der Meister antwortet. „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich. „Aber das tun doch alle“, sagt der Schüler darauf. „Eben nicht!“ lautet die Antwort des Meisters. „Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft – dann seid ihr schon am Ziel.“

Immer mehr Menschen sehnen sich im hektischen und komplizierten Alltag nach dieser Gelassenheit, nach mehr Ruhe und Zufriedenheit. Trotzdem scheint für uns Menschen nichts schwerer zu sein als an einfach nur das zu tun, was man gerade tut, als einfach nur da zu sein, wo wir sind. Das Training der Achtsamkeit kann uns dabei unterstützen. Achtsamkeit ist eine bewährte Methode, um Geist und Bewusstsein zu schulen. Auf diese Weise können wir ein tiefes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt entwickeln. Im einführenden Vortrag wird der Ansatz der Achtsamkeit präsentiert und das praktische Training schon durch einige konkrete Übungen angegangen. Das Training ist für alle ab 18 Jahre geeignet, die sich mehr Lebensqualität wünschen und bereit sind, aktiv etwas dafür zu tun.

Inhalte des Trainings: Ein kostenloses individuelles Infogespräch von 45 Minuten, 8 Wochentermine à 2,5 Stunden, 1 Achtsamkeitstag à 7 Stunden und ein Nachtreffen à 2,5 Stunde.

Ort: Praxis Vivenda, Brückenstr. 20, 54290 Trier

Leitung: Laurette Bergamelli, Dipl.-Psych. und Achtsamkeitstrainerin

Termine: Mittwochs: 17.01.2024 - 17.04.2024,
3 Trainingsmöglichkeiten:
9:30-12:00 Uhr / 15:00-17:30 Uhr / 18:30 Uhr-21:00 Uhr
Achtsamkeitstag am So. 03.03.2024,
von 9:30-16:30 Uhr in Hentern für alle
Nachtreffen am 17.4.2024, gleiche Uhrzeiten.

Kosten: 380 € für ca. 30 Stunden Training mit Unterlagen und CDs
Deutsche Krankenkassen bezuschussen das Training (MBSR)

• BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT UND KOMMUNIKATION

„Wenn du eine Blume magst, pflückst du sie einfach. Aber wenn du eine Blume liebst, gießt du sie täglich“. Derjenige, der das versteht, versteht das Leben. Buddha

Beziehungen machen Arbeit, ob mit dem Partner, den eigenen Eltern oder Kindern, mit den Arbeitskollegen oder mit den Nachbarn oder noch anderen Kontakten. Menschen sind komplexe Wesen und wir haben keine Bedienungsanleitung dafür bekommen. Da man sich selbst auch oft genug nicht versteht, ist der Umgang mit sich und mit den anderen eine tagtägliche Herausforderung. Wenn noch Stressquellen dazu kommen, können wir auf manche Grenzen unserer Beziehungsfähigkeit stoßen: vermehrte Streitigkeiten, Frust und Rückzug, Verlust der Nähe, Gewalt, Abstand oder sogar Trennung. Es muss dennoch nicht so bleiben.

In diesem Training möchte ich anbieten, dass wir zusammen herausfinden und entwickeln, was wir für eine leichtere und zufriedenstellende Gestaltung unserer diversen Beziehungen brauchen, u.a.

- Klärung der eigenen Bedürfnisse,
- eigene Grenzen erkennen und mitteilen,
- Austausch,
- Nähe und Freiheit,
- Selbstverantwortung,
- konstruktiver Umgang mit Unterschieden, z.B. in der Kommunikation, in der Sexualität oder in anderen Bereichen der Lebensgestaltung.

Wir werden das Thema mit den Mitteln der Achtsamkeit, der Gewaltfreien Kommunikation sowie der ACT (Acceptance & Commitment Training) angehen. Inhalte des Trainings: Ein kostenloses individuelles Infogespräch von 45 Minuten, 8 Wochentermine à 2,5 Stunden, 1 Achtsamkeitstag à 7 Stunden und ein Nachtreffen à 2,5 Stunde.

Ort: Online, auf Zoom

Leitung: Laurette Bergamelli, Dipl.-Psych. und Achtsamkeitstrainerin (MBSRMBCT, Kommunikation), Sexualpädagogin und Traumaarbeit

Termine: Donnerstags vom 18.01.2024 - 17.04.2024, 3 Trainingsmöglichkeiten:

- Von 18:30 Uhr-21:00 Uhr
- Übungstag Sa. 02.03.2024, 9:30-16:30 Uhr in Hentern
- Nachtreffen am 18.04.2024

Weitere Trainings werden im Laufe des Jahres angeboten. Infos auf www.einfach-hier-und-jetzt.de

Kosten: 300 € für ca. 30 Stunden Training mit Unterlagen. Deutsche Krankenkassen bezuschussen das Training (MBSR)

• ACHTSAMKEIT- AUFBAU- Training

Der MBSR-Kurs ist eine Weile her. Es macht noch Freude daran zu denken, wie gut man sich während dem Training gefühlt hat. Dennoch ist es mit der Regelmäßigkeit beim Üben nicht mehr so tolle. Und ja, so ist es. Die Gruppe ist eine wichtige Komponente des Übens. Deswegen biete ich Gelegenheiten an, um in einer Gruppe zu praktizieren, online oder in Präsenz.

- Ort: Haus AchtsamZeit in 54314 Hentern (15 km von Trier entfernt) oder online auf Zoom
- Leitung: Laurette Bergamelli, Dipl.-Psych. und Achtsamkeitstrainerin (MBSRMBCT, Kommunikation), Sexualpädagogin und Traumaarbeit
- Termine: Dienstags - Freitags, 6:30-7:00 Uhr
Dienstags - Sonntags: 9:00-9:30 Uhr
<https://www.einfach-hier-und-jetzt.de/seminare/detail/139>
Montags: Aufbautraining von 19:00-20:30 Uhr, ab dem 08.01.2024
Weitere Trainings werden im Laufe des Jahres angeboten.
Infos auf www.einfach-hier-und-jetzt.de
- Kosten: Zoom-Praxis auf Spendenbasis
Montags-Aufbautraining: 210 € für 12 Termine



Yoga



Haus der Gesundheit Trier/
Trier-Saarburg e.V.

Tel. 0651-4362217
impuls@hdg-trier.de
www.impuls.hdg-trier.de

• Yoga für alle in Ehrang

Es ist nie zu spät, mit einem achtsamen, angepassten und dynamischen Yoga zu beginnen. Mach einfach mit! Yoga kann Dich vielfältig unterstützen.

Viele Körperübungen (Asanas) lassen sich ganz einfach und individuell auf Dich anpassen und ausrichten.

Dadurch wirst Du Deine eigene Yoga-Praxis finden, die perfekt auf Dich zugeschnitten ist und zu Dir passt.

Yoga hilft Dir sich den wandelnden Bedingungen und Herausforderungen des Lebens anzupassen und positiv daran zu wachsen.

Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und Decke, Weste.

Der Kurs findet barfuß oder mit Socken statt.

Die Teilnahme am Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ort: Trier Ehrang
Seniorenresidenz St. Peter
Franziskusstrasse 35

Anmeldung/Info: melanie.bergweiler@palais-ev.de

Leitung: Melanie Bergweiler

Termine: Montags, 17:30-19:00 Uhr

Kosten: Kostenfrei



• Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Senioren*innen und an alle, die nicht auf dem Boden turnen wollen. Die Yogaübungen werden auf dem Stuhl sitzend praktiziert, ergänzt durch leichte Übungen im Stehen. Yoga kräftigt den Körper, macht ihn beweglich und löst Verspannungen auf. Yoga wirkt aber auch auf der geistigen Ebene, da alle Übungen sehr bewusst und mit konzentriertem Geist durchgeführt werden. Das Yoga-Programm wird abgerundet durch Entspannungsübungen und Atemübungen. Diese verhelfen zusätzlich zu mehr Gelassenheit sowie zu mehr Frische und Klarheit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Kurs Nr. 232-30152

Ort: Karl-Berg-Musikschule,
Verwaltungsgebäude Raum V4

Leitung: Anja Geishecker

Termine: Montags, 17:20-18:20 Uhr,
08.01. bis 18.03., 10 Termine

Kosten: 59 Euro

• Yoga für den Rücken

In diesem Yogakurs üben wir die klassischen Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga mit Schwerpunkt rückenstärkende und rückenentspannende Asanas und Bewegungsfolgen (flows). Überbelastungen psychischer und physischer Art sowie Fehlhaltungen können zu Verspannungen bis hin zu deutlichen Rückenschmerzen führen. Im rückengerechten Yoga wird zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufgebaut, die Flexibilität der Wirbelsäule wird erweitert, die Körperhaltung insgesamt verbessert. Intensive Dehnungs- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung und Atemregulierung helfen, das allgemeine Stresserleben zu reduzieren. Positive Gedankenpflege, Visualisierungen und Affirmationen während der Yogaübungen unterstützen eine entspannte, aufrechte Haltung. Körper und Geist werden gestärkt und beruhigt, werden wieder in Balance gebracht.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Kurs Nr. 232-30183

Ort: Karl-Berg-Musikschule,
Verwaltungsgebäude Raum V1

Leitung: Angelika Kiebel

Termine: Freitags, 19:45-21:15 Uhr,
12.01. bis 22.03., 10 Termine

Kosten: 89 Euro

VIVENDA

Praxis für Gestalttherapie & Yoga

Jana Prodius, Diplom-Psychologin, Yogalehrerin
BDY/EYU

Brückenstraße 20, 54290 Trier

www.vivenda-trier.de

Tel.: 0651-2063870

kontakt@vivenda-trier.de

• **Yoga für Schwangere (ab 13. SSW)**

Zu zweit wachsen... den Körper kräftigen und entspannen mit Körper- und Atemübungen, einen Raum haben, in dem Mutter und Kind sich nahe sind und eine Zeit der Liebe und Verbundenheit erleben, sich körperlich und seelisch auf die Geburt vorbereiten.

Ort: Praxis Vivenda
Brückenstraße 20, 54290 Trier

Leitung: Jana Prodius, Diplom-Psychologin,
Yogalehrerin BDY/EYU

Termine: Mo. 17:00–18:30 Uhr, Mi. 19:00–20:30 Uhr
Do. 09:00–10:30 Uhr/ 11:00–12:30 Uhr
8 Termine

Kosten: 120 Euro - Krankenkassenerstattung
möglich

• **Yoga mit Baby**

In diesem Kurs bekommen Mutter wie Baby einen Raum zum Wohlfühlen und Entspannen. Am Anfang der Yoga-Stunde ist Zeit zum Ankommen. Im Hauptteil steht die Mutter im Zentrum mit Übungen für den ganzen Körper, schwerpunktmäßig für Rücken, Beckenboden, Schulter-Nacken-Bereich. Das Baby kann bei den Übungen einbezogen werden. In einem Extra-Teil werden Übungen speziell für das Baby gemacht. Die Yoga-Stunde klingt aus mit entspannender Musik.

Ort: Praxis Vivenda
Brückenstraße 20, 54290 Trier

Leitung: Jana Prodius, Diplom-Psychologin,
Yogalehrerin BDY/EYU

Termine: Mo. 10:00–11:30 Uhr (Babys 6–9 Monate)
Mi. 11:00–12:30 Uhr (Babys 3–6 Monate)
8 Termine

Kosten: 120 Euro

Impressum

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Tel.: 0651-4362217 | Fax: 0651-4362219
info@hausdergesundheit-trier.de
www.hdg-trier.de

Für die Richtigkeit der Angebote und Inhalte kann keine
Gewähr übernommen werden!

Falls Sie uns unterstützen möchten:

Der Verein Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e. V. arbeitet
gemeinnützig und betreut in Trier und Trier-Saarburg vielfälti-
ge gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte.

Für eine Spende oder das Schalten einer Anzeige in der nächsten
Ausgabe unseres Veranstaltungskalenders wären wir Ihnen
dankbar!

Auf Wunsch erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle eine Zu-
wendungsbescheinigung oder Auskunft über Anzeigenpreise.
Für gemeinnützige Organisationen und Vereine ist das Schal-
ten einer Anzeige kostenfrei.

Kontakt:

Paulinstraße 60 | 54292 Trier
Tel.: 0651-4362217 | Fax: 0651-4362219
info@hausdergesundheit-trier.de
www.hdg-trier.de
Bankverbindung: Sparkasse Trier
IBAN: DE59 5855 0130 0000 9586 45
BIC: TRISDE55XXX



Haus der Gesundheit

Trier/Trier-Saarburg e.V.