

# Gesund und Aktiv 2026



**Haus der Gesundheit**

Trier/Trier-Saarburg e.V.

<b>Abhängigkeit &amp; Sucht</b>	<b>3</b>
<b>Baby &amp; Kind</b>	<b>6</b>
<b>Demenz</b>	<b>14</b>
<b>Fitness &amp; Gymnastik</b>	<b>15</b>
<b>Outdoor</b>	<b>22</b>
<b>Pilates</b>	<b>25</b>
<b>Schwangerschaft &amp; Geburt</b>	<b>26</b>
<b>Selbsthilfe &amp; Beratung</b>	<b>30</b>
<b>Senioren</b>	<b>52</b>
<b>Stressless &amp; Achtsamkeit</b>	<b>56</b>
<b>Yoga</b>	<b>58</b>
<b>Impressum</b>	<b>63</b>

# Abhängigkeit & Sucht



## **Fachambulanz für Sucht- kranke und Angehörige Caritasverband Trier e.V.**

Kutzbachstr. 15, 54290 Trier  
Tel. 0651-1453950  
[Suchtkrankenhilfe@caritas-region-trier.de](mailto:Suchtkrankenhilfe@caritas-region-trier.de)

### • Unser Angebot

Die Ursachen einer Suchterkrankung sind so vielfältig wie das Krankheitsbild selbst. Deshalb beraten und behandeln wir jede Person individuell bei Auffälligkeiten mit:

- Suchtmitteln (wie Alkohol, Medikamente, Drogen)
- Suchtverhalten (wie Essstörungen, Internet-/ Spielsucht)

Unser Angebot gilt auch für Angehörige, Partner und Freunde.

Ihre persönlichen Daten werden absolut vertraulich behandelt.

Unsere Angebote im Speziellen:

- Allgemeine Suchtberatung
- Fachstelle Frauenspezifische Suchtberatung und Behandlung
- Ambulante Rehabilitation
- Vermittlung in stationäre Rehabilitation
- MPU



## Suchtberatung Diakonisches Werk Trier

Theobaldstraße 10, 54290 Trier  
Tel. 0651-20900 – 47/57/58  
self.trier@diakoniehilft.net

### • 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, 17:00 – 18:40 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  
Tel. 0651-170360  
verwaltung@die-tuer-trier.de



### • 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.

**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.

Weitere Informationen unter:

**Telefon:** 0651-170360

**E-Mail:** verwaltung@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:** Yasmin Reschmann

**Telefon:** 0651-1703628

**E-Mail:** y.reschmann@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

**Telefon:** 0651-1703625

**E-mail:** praevention@die-tuer-trier.de

# Baby & Kind



## Lotsenstelle für Familien mit psychisch- oder suchterkranktem Elternteil



zirbes-geber.stephanie@caritas-region-trier.de

Stephanie Zirbes-Geber  
Caritasverband Trier e. V.  
Tel. 0151-54095345  
0651-2096 223

### • ZwergRiesen – Ein Gruppenangebot für Eltern und ihre Kinder

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“, Thebäerstraße 46, 54292 Trier

**Leitung:** Stephanie Zirbes-Geber, 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:



### • 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?
  - was hilft dem Kind, ruhig zu werden?
  - wie lernen Kinder schlafen?
  - 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. Gleichzeitig bekommen Sie Erziehungstipps, lernen die Signale Ihres Kindes besser verstehen und erhalten Spielideen, die gemeinsam in der Gruppe ausprobiert werden.

**Ort:** Räume der Gemeinwesenarbeit Trier-West  
Pater-Loskyll-Weg 15, 54294 Trier

**Leitung:** Begleitet wird das Angebot von einer Psychologin und einer pädagogischen Fachkraft

**Termine:** jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr. In den Schulferien pausiert das Angebot.

**Kosten:** kostenfrei, 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 möchte 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. Von der Geburtsvorbereitung bis zu den Bedürfnissen des Kindes und der eigenen Selbstfürsorge – diese und viele weitere Themen können bei Eltern Sein besprochen werden.

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

**Leitung:** Begleitet wird das Angebot von der Hebamme Lina Neitscher

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

**Kosten:** kostenfrei, ohne Anmeldung





## Gemeinwesenarbeit Mariahof Caritasverband Trier e.V.

Am Mariahof 27f, 54296 Trier  
Tel. 0651-94873-433  
vogel.katharina@caritas-region-trier.de

### • Elternfrühstück „Krümeltreff“

Zielgruppe: Eltern/Bezugspersonen mit Babys/  
Kleinkindern von 0 – 3 Jahren  
Elterntreff zum Frühstück, Plaudern mit Tipps  
rund ums Kleinkind: Schlafen, Ernährung, Bewe-  
gung etc. Einstieg jederzeit möglich.  
Anmeldung bei M.Klinger 0179- 4572912

**Ort:** Stadtteiltreff Mariahof  
Am Mariahof 27 f  
54296 Trier

**Leitung:** Miriam Klinger

**Termine:** Jeden 4. Donnerstag im Monat  
(außer Schulferien)  
9:30 – 11:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Krabbelgruppe für Kinder von 0 – 3 Jahren – offener Treff

**Ort:** Hort Mariahof Palais e.V.  
Am Mariahof 27b  
54296 Mariahof

**Leitung:** Dorothee Straub, Gesundheits- und  
Kinderkrankenpflegerin

**Termine:** Jeden 2. Mittwoch (außer Schulferien)  
09:30 – 11:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



## Gemeinwesenarbeit Alt-Kürenz Caritasverband Trier e.V.

Domänenstraße 92, 54295 Trier  
Tel. 0651-94873-435  
steinert.julia@caritas-region-trier.de

### • Krabbelgruppe Alt-Kürenz für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahren

Erste Erfahrungen im Zusammensein mit anderen  
Kindern, Altersgerechte Spiel- und Bewegungs-  
angebote, Informationen zu Themen wie Ernährung  
und Schlaf

**Ort:** Pfarrheim St. Bonifatius,  
Domänenstraße 92  
54295 Trier

**Leitung:** Anna Coura

**Termine:** Kurs 1: Freitags (10 Termine)  
16.01.2026 bis 27.03.2026  
Kurs 2: Mittwochs (10 Termine)  
15.04.2026 bis 17.06.2026  
Kurs 3: Mittwochs (10 Termine)  
02.09.2026 bis 18.11.2026  
je 09:30 – 10:45 Uhr

**Kosten:** kostenfrei





Katholische  
Familienbildungsstätte  
Trier

Krahnenstr. 39d  
54290 Trier

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

### • Baby-Cafe

Für Eltern mit Babys bis 10 Monate - Das „Baby-Café“ ist ein offenes Angebot. Sie sind herzlich Willkommen - eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Die erste Zeit mit dem Baby verläuft sehr unterschiedlich. Es ist eine Zeit der Freude und des Glücks, mit Herausforderungen, Anforderungen und manchmal Überforderungen. Das „Baby-Cafe“ bietet Müttern/Vätern mit ihren Babys die Möglichkeit des Austauschs mit anderen Eltern. Eine erfahrene Kursleitung hilft bei der Beantwortung der vielen „kleinen“ und „großen“ Fragen rund um die erste Elternzeit. Sie können aber auch einfach bei einer Tasse Kaffee oder Tee ausspannen und mit anderen Müttern/Vätern ins Gespräch kommen.

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte Trier  
Krahnstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Sive Zaunseder

**Termine:** Do. 09:30 – 11:00 Uhr,  
erster Termin am 26.02.2026

**Kosten:** kostenfrei

### • Spielkreis

Alterspassende Spielangebote vielfältiger Art unterstützen die Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen. Es wird Zeit eingeräumt zum Beobachten und zum Staunen, denn Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Informationen zur Entwicklung von Kindern, aber auch zu Ernährung, Schlafverhalten u.v.m. gehören zum Kurskonzept.

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte Trier  
Krahnstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Karola Oberbillig

**Termine:** Mo. 15:30 – 16:30 und 16:45 – 17:45 Uhr  
(9er Kurs)

**Kosten:** 36€

### • Spielen und Bewegen

Innerhalb dieses Kurses werden durch Spiel- und Bewegungsanregungen die vorhandenen Fähigkeiten unterstützt und gefördert. Lagen und Haltungen gezeigt, in denen das Baby selbst aktiv werden kann. Eltern erhalten Anleitung zur Massage ihrer Babys sowie Gesprächsmöglichkeiten zu verschiedenen Themenbereichen (Ernährung, Entwicklung, etc.). Die Babys haben Freude am Kontakt miteinander und regen sich gegenseitig zu Bewegung und Entwicklungsschritten an. Die Gruppen werden altershomogen zusammengestellt.

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte Trier  
Krahnstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Karin Deege

**Termine:** Di, 09:15 – 10:45 Uhr, Mi, 10:30 – 12:00 Uhr (10er Kurse)

**Kosten:** 80€

### • PEKIP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm PEKIP ist ein Konzept zur Entwicklungsbegleitung des Kindes im wichtigen ersten Lebensjahr. Durch gemeinsames Erleben, Bewegung und Spiel wird sich die Beziehung zwischen Baby und Eltern vertiefen. Die Plätze werden bei Anmeldung je nach Geburtsmonat des Kindes von uns vergeben, damit möglichst homogene Gruppen entstehen.

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte Trier  
Krahnstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Karin Deege

**Termine:** Ab April dienstags und mittwochs (10er Kurse)

**Kosten:** 90€

### • Wald- & Wiesenwichtel

Für Kinder von 2 bis 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Auf den Streifzügen durch Wald und über Wiesen wollen wir etwas über die Eigenheiten der Tiere und Pflanzen erfahren: Gibt es im Wald ein Internet? Haben alle Tiere eine Familie? Und die Bäume? Was lernen kleine Bäume in der Baumschule? Wir bauen uns einen Unterschlupf aus Ästen und Zweigen und machen ein Picknick im Freien.

**Ort:** Treffpunkt Grillhütte Fusenich

**Leitung:** Marlies Gerten-Briel

**Termine:** Ab März, Do. von 16:00 bis 17:00 Uhr (10er Kurs)

**Kosten:** 45€



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Remise Trier-Ehrang**

Von-Pidoll-Str. 18  
54293 Trier

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

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

**Ort:** Remise, Trier-Quint

**Leitung:** Vanessa Gasber

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

**Kosten:** 40€ für 10 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 – 10:00 Uhr

**Kosten:** 36€ 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€ für 6 Termine

### • Rund um's Baby – PEKiP Elemente & Babymassage

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

**Leitung:** Christa Franiek

**Termine:** Montags, 10:30 – 11:30 Uhr  
Kurs findet mehrmals im Jahr statt

**Kosten:** 40€ für 4 Termine

### • Yoga für Mamas mit (oder ohne) Baby

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

**Leitung:** Cornelia Lustig

**Termine:** Freitags, 09:30 – 10:30 Uhr  
Fortlaufender Kurs im 6er Turnus

**Kosten:** 42€ für 6 Termine



**Kindergesundheit Trier**

info@kindergesundheit-trier.de  
www.kindergesundheit-trier.de

- Kindernotfallkurse
- Kurse und Einzelberatungen rund um die Kindergesundheit, Kindesentwicklung und Babyschlaf
- Babyschlafcoaching

# 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: Nicole Dahm, Sozialpäd.  
Inklusionsangebote: Angela Tonner, Dipl.-Psych.

### • Betreuungsgruppe Welschbillig

Ort: Gemeindehaus Welschbillig  
Termine: Di. 14:30 – 17:00 Uhr

### • Sportgruppen

Termine: Montag bis Donnerstag nach Anfrage

### • Tagesbetreuung im Demenzzentrum

Ort: Engelstr. 31, 54292 Trier  
Termine: Dienstag bis Donnerstag nach Anfrage

### • Gedächtnistraining, Bücherclub, inclusiver Chor, Museumsbesuche und Fortbildungen sowie Info-Nachmittage auf Anfrage

# Fitness & Gymnastik



## BildungswerkSport RLP

und

## Gemeinwesenarbeit Mariahof Caritasverband Trier e.V.

Nils Kritzler  
Tel. 0651-1468015  
N.Kritzler@BildungswerkSport.de

### • Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung | Mehr Energie, bessere Haltung – spürbar im Alltag!

ZPP zertifiziert

(Zuschuss durch Krankenkasse möglich)

Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmerinnen, die nach einer Phase der Inaktivität oder nach der Geburt ihres Kindes wieder aktiv werden möchten. Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmerinnen, die ihren Körper sanft kräftigen, ihre Körperhaltung verbessern und ihr allgemeines Wohlbefinden steigern wollen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Ort: Stadtteiltreff Mariahof  
Am Mariahof 27f, 54290 Trier

Leitung: Sibylle Mann-Weber, Trainer B-Lizenz für Haltung und Bewegung im Präventionsbereich, Trainer B-Lizenz für orthopädische Rehabilitation, Speedo-Aquafitnesstrainerin,

Termine: Mittwochs, 10:30 – 11:30 Uhr,  
14.01.2026 bis vsl. 18.03.2026,  
10 Termine

Kosten: 70€



## Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5  
54292 Trier

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

### • 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!

### • 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!

### • Gyrokinesis®

**Ort:** PST Clubraum, Ausoniusstr. 5, 54292 Trier

**Leitung:** Karin Sattler

**Termine:** Infos zum Kursbeginn unter: pst-trier.de/kurse  
Mi. 17:30 – 18:30 Uhr (Anfänger)  
Do. 10:00 – 11:00 Uhr (Senioren)  
Do. 17:00 – 18:00 Uhr (Fortgeschrittene)

**Kosten:** Bitte erfragen!

### • Haltung und Bewegung 02 – für Senioren

Siehe Seite 52

### • Haltung und Bewegung 01

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

**Leitung:** Uschi Dahm

**Termine:** Mo. Fortgeschrittene (fortlaufend)  
Mi. Anfänger  
Infos zum Kursbeginn unter: pst-trier.de/kurse,  
oder telefonisch erfragen

**Kosten:** Bitte erfragen!  
Eine Krankenkassenerstattung ist möglich!

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

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

**Leitung:** Lisa Grüneisen

**Termine:** Di. 19:00 – 20:00 Uhr, fortlaufend

**Kosten:** Bitte erfragen!

### • Piloxing

Einsteiger und Fortgeschrittene

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

**Leitung:** Uschi Dahm

**Termine:** Mo. 20:45 – 21:45 Uhr, fortlaufend

**Kosten:** Bitte erfragen!

### • Step-Aerobic

Mädchen ab 15 Jahren und Erwachsene

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

**Leitung:** Uschi Dahm

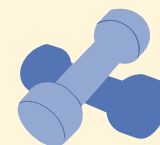
**Termine:** Mi. 18:30 – 19:30 Uhr, fortlaufend (Einsteiger)  
Mi. 19:30 – 20:30 Uhr, fortlaufend  
(Fortgeschrittene)

**Kosten:** Bitte erfragen!

### • Seniorengymnastik

Für Frauen und Männer Ü65

Siehe Seite 52





## 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:** 48€ für 10 Termine

### • Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung 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:** Dienstags, 19:15 – 20:15 Uhr  
ab dem 11.08.2026

**Kosten:** 64€ für 8 Termine

### • MamiFIT – Outdoor

Siehe Seite 23

### • 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:** 48€ für 10 Termine



## Katholische Familienbildungsstätte Trier

Krahenstr. 39d  
54290 Trier

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

### • Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit gesundheitsbezogenen Sport in einer entspannten Atmosphäre durchzuführen. Im Fokus stehen Freude an Bewegung und Sport im Sinne der allgemeinen Gesundheitsförderung. Somit finden sich Funktionsgymnastik (Schwerpunkt: Rücken/Bauch/Beckenboden) ebenso in dem Programm wieder, wie die Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte Trier  
Krahenstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Helmuth Baatz

**Termine:** Montags, 10 Termine  
19:30 – 20:30 Uhr

**Kosten:** 48€

# Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

Engelstr. 31, Trier, Ärztehaus, 3. Etage  
Tel. 0651-462 98 64

E-Mail: [info@gesundheitspark-trier.de](mailto:info@gesundheitspark-trier.de)  
[www.gesundheitspark-trier.de](http://www.gesundheitspark-trier.de)

Mitgliedsbeitrag: 25€/Monat

## Ambulante Herzsportgruppe

Orte: Ärztehaus Engelstr., Trier-Süd, Trier-West,  
Moselstadion oder Kasel

Zeit: tägl. vormittags, nachmittags und abends

## Herz-Kreislauf-Training

Orte: Sommer: Weißhauswald  
Winter: Moselstadion

Zeit: Di. 16:00 – 17:00 Uhr,  
Mo. und Mi., jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

## Beckenbodengymnastik

Zeit: Mi. 14:30 – 16:00 Uhr,  
Fr. 10:00 – 11:00 Uhr

## Bewegung und Gymnastik

Zeit: Mo. 17:30 – 18:00 Uhr  
Do. 17:00 – 18:00 Uhr

## Sport nach Brustkrebs

Zeit: Do. 14:30 – 16:00 Uhr

## Präventive Rückenschule

Zeit: Di. 18:00 – 19:00 und 19:00 – 20:00 Uhr,  
Fr. 17:15 – 18:15 und 18:15 – 19:15 Uhr

## Sanfte Gymnastik bei Fibromyalgien

Zeit: Di. und Do. 16:00 – 17:00 Uhr

## Pilates

Zeit: Mo. 16:30 – 17:30 Uhr,  
Do. 18:15 – 19:15 und 19:15 – 20:15 Uhr

## Yoga

Zeit: Mo., Mi., Fr. abends und Mi, Fr. morgens

## Volleyball (für Herzsportler)

Zeit: Mo. und Fr., jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

und weitere Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung auf unserer Homepage einsehbar.

# RV Fit

4 Tage  
von der Arbeit  
freigestellt!

## Das kostenfreie Trainingsprogramm

der Deutschen Rentenversicherung  
für Berufstätige im ZAR

## Dein halbes Jahr für ein gesundes Ich!

Das Gesundheitspaket für deine Work-Life-Balance

Vier Tage  
Individualprogramm  
von der Arbeit freigestellt



Sechs Monate  
regelmäßiges Training  
motiviert dranbleiben

Mehr Energie!  
Besseres Körpergefühl!  
Ausgeglichenes Arbeitsleben!



Starten Sie bei uns im ZAR Trier!  
Mit wenigen Klicks zu Ihrer Anmeldung

**ZAR Trier**

Zentrum für ambulante Rehabilitation  
Metternichstraße 6 · 54292 Trier  
Tel. 0651. 998 967-0 · [zar-trier.de](http://zar-trier.de)



# Outdoor



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

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

## • Nordic Walking am Weidengraben

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

**Ort:** treffpunkt am weidengraben e.V. (taw)  
Am Weidengraben 31a, Trier

**Termine:** Di. 09:30 – 10:30 Uhr (Mai-September)  
Di. 10:30 – 11:30 Uhr (Oktober-April)

**Kontakt:** taw Trier: 0651-23716

**Kosten:** kostenfrei

## • Spaziergang mit Gymnastikstopps in Trier-West/Pallien

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

**Ort:** Gemeinwesenarbeit Trier-West/Pallien  
Pater-Loskyl-Weg 15, Trier

**Termine:** Dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr

**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  
(Parkbank hinter dem Restaurant), Trier

**Termine:** Montags, 18:15 – 19:15 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

## • Spaziergang mit Gymnastikstopps in Trier-Ehrang

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

**Telefon:** 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



Weitere Angebote unter:



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:** 36€ für 8 Termine

## Netz G - Landesnetzwerk Selbsthilfe Seelische Gesundheit

in Kooperation mit dem Eifelverein OG Trier  
Tel. 0651-1707967 f.j.wagner@gmx.net

### • Beim Wandern die Seele baumeln lassen

Trier zu Fuß erkunden – 1½ – 2 stündige einfache geführte Wanderungen, zwischen 4 und 6 Kilometern. Wandern ist für alle gut, ganz besonders aber für Menschen in psychischen Krisen.

#### Termine und Orte:

- So. 15.03.26, 14:00 Uhr: Kleiner Rundweg über die Höhen von Tarforst, Treffpunkt: Sportplatz Tarforst – Wanderparkplatz, Bushaltestelle: Tarforster Straße
- So. 10.05.26, 14:00 Uhr: Kleiner Rundweg im Mattheiser Wald, Treffpunkt: Parkplatz Mariahof, Bushaltestelle: Mariahof (Gut)
- So. 16.08.26, 14:00 Uhr: Kleiner Rundweg durch den Weißhauswald, Treffpunkt: Kaiser Wilhelm Brücke/Peter Caesar Haus (Bushaltestelle Bitburger Straße) oder um 14:20 Uhr am Haus des Waldes
- So. 25.10.26, 14:00 Uhr: Kleiner Rundweg im Ruwertal und um Mertesdorf, Treffpunkt: Schwimmbad Mertesdorf, Bushaltestelle: Grünhaus

**Wanderbegleitung:** Reinhard Müller und Winfried Müller (Eifelverein) und Franz-Josef Wager (Netz G – Landesnetzwerk Selbsthilfe Seelische Gesundheit).

## Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5 Tel. 0651-74900  
54292 Trier info@pst-trier.de

### • Walking für Jedermann

**Ort:** Waldstadion (Sommer)  
Mattheiser Weiher (Winter)  
**Leitung:** Lothar Gröbel  
**Termine:** Mo. fortlaufend,  
Sommer: ab 18:00 Uhr, Winter: ab 16:00 Uhr  
**Kosten:** Bitte erfragen!

### • Lauftreff für Jedermann

**Ort:** Moselstadion  
**Leitung:** Franz-Josef Ott  
**Termine:** Di. 18:15 Uhr, ganzjährig  
**Kosten:** Bitte erfragen!

# Pilates



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Remise Trier-Ehrang

Von-Pidoll-Str. 18 Tel. 0651-64895  
54293 Trier 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:** 48€ für 10 Termine



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Trier

Krahenstr. 39d Tel. 0651-74535  
54290 Trier info@fbs-trier.de

### • Pilates 50+

Schwerpunkt dieses Kurses ist eine therapeutische Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Pilates. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining auf der Matte und dient der Kräftigung der gesamten Muskulatur. Dieser Kurs ist geeignet für Senioren. Dehnung und Mobilisierung und Beckenbodenübungen stehen ebenso auf dem Programm wie das Üben gezielter Atmung, Entspannung und Spaß.

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte Trier  
Krahenstraße 39d, 54290 Trier  
**Leitung:** Christa Linz  
**Termine:** Mo. 17:00 – 18:00 Uhr (10er Kurs)  
**Kosten:** 48€

# Geburt

## Schwangerschaft & Geburt



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Trier**

Krahnenstr. 39d  
54290 Trier

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

### • SchwUNG - Projekt für Schwangere

Die Schwangerschaft ist eine bedeutsame und sensible Zeit für Sie und Ihr Baby. Freude und Spannung, eventuell aber auch Unsicherheiten und Sorgen, begleiten häufig diese Lebensphase. Mit anderen Schwangeren können Sie in diesem Kurs wertvolle Informationen und Erfahrungen sammeln und sich untereinander austauschen. Durch das freundliche und gemütliche Miteinander erhalten Sie in diesem Kurs die Gelegenheit Ihnen wichtige Fragen zu stellen. Dadurch können Sie sich bestmöglich auf Ihre Schwangerschaft, sowie auf ein Leben mit Ihrem Kind vorbereiten.

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte Trier  
Krahnstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Birgit Kuhlmeier, Infos und Anmeldung:  
Tel. 0162/8885919, kuhlmeier@fbs-trier.de

**Termine:** Ab 19.01.2026 jeweils 3 x wöchentlich,  
9:00 – 12:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



### VIVENDA Praxis für Gestalttherapie & Yoga

Jana Prodius, Diplom-Psychologin,  
Yogalehrerin BDY/EYU

Brückenstraße 20, 54290 Trier  
Tel. 0651-2063870  
kontakt@vivenda-trier.de  
www.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 61**



### Lotsenstelle für Familien mit psychisch- oder suchterkranktem Elternteil



Stephanie Zirbes-Geber  
Caritasverband Trier e. V.  
Tel. 0151-54095345  
0651-2096 223

zirbes-geber.stephanie@caritas-region-trier.de

### • 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.

**Siehe Seite 7**

## pro familia Landesverband RLP e.V. Beratungsstelle Trier

Balduinstraße 6  
54290 Trier

Tel. 0651-46302120  
trier@rlp.profamilia.de

### • Elternzeit/Elterngeld - 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

**Leitung:** Claudia Heltemes (Schwangerschaftsberatung, Dipl. Psychologin)

**Termine:** jeweils Mittwochs 18:00 – 19:30

14.01.2026	28.01.2026
11.02.2026	25.02.2026
18.03.2026	01.04.2026
15.04.2026	29.04.2026
13.05.2026	27.05.2026
10.06.2026	24.06.2026
29.07.2026	12.08.2026
30.09.2026	28.10.2026
18.11.2026	02.12.2026

**Kosten:** kostenfrei

### • Themenreihe "Zusammen wachsen" für (werdende) Eltern

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. Verbindliche Anmeldungen bitte unter [trier@profamilia.de](mailto:trier@profamilia.de)

**Ort:** pro familia-Beratungsstelle Trier  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Lina Neitscher (Hebamme); Antero Graser (B.A. – Soziologie und Philosophie)

**Termine:** Alle Termine können in der FamilienApp abgerufen werden:

<https://familienapp.trier.de/einrichtungen/selbsthilfe-und-unterstuetzungsangebote-376/zusammen-wachsen>

**Kosten:** kostenfrei, außer:  
Baby und Neugeborenen Erste Hilfe  
(30€ pro Person; 50€ pro Paar)



# Selbsthilfe & Beratung

## Selbsthilfegruppen im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Nordallee 1, 54292 Trier

### • Selbsthilfe Darmerkrankungen

in Zusammenarbeit mit der Ilco e. V.

**Ort:** Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Nordallee 1, 54292 Trier  
**Leitung:** L. Folscheid / T. Poth  
**Termine:** Jeden 2. Montag im Monat, 18:00 Uhr  
**Telefon:** 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  
**Telefon:** 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 anfragen)  
**Telefon:** 06507-703018  
**Kosten:** kostenfrei

### • Selbsthilfe Parkinson

**Ort:** Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Nordallee 1, 54292 Trier  
**Leitung:** H. Klas und J. A. Christiansen  
**Termine:** Erster Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr  
**Telefon:** 06531-7458  
**E-Mail:** parkinson.trier@web.de  
**Kosten:** kostenfrei

### • Selbsthilfegruppe der Bauchspeicheldrüsenerkrankten und ihrer Angehörigen

**Ort:** Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Nordallee 1, 54292 Trier, Lesezimmer  
**Leitung:** A. Born / S. Steffens  
**Termine:** Montags, 17:00 Uhr  
(Termine bitte telefonisch anfragen)  
**Telefon:** 0651-26705 oder 0151-42894361  
**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  
**Telefon:** 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)  
**Telefon:** 0651-2081520  
**Kosten:** kostenfrei



## Medizinisches Versorgungszentrum der Barmherzigen Brüder Trier

Hausärztliche Versorgung (Diabetologie)  
Innere Medizin (Diabetologie)  
Nordallee 1, 54292 Trier  
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. Nikolaus Wirtz, Dr. med. Iris Delcourt  
Dr. med. Kristin Heinzow

**Termine:** Auf Anfrage

**Telefon:** 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



Petrusstraße 29  
54292 Trier

Tel. 0651-40551  
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, Staden 130
- Konz: Haus für Kinder, Wiltinger Str. 10,
- Hermeskeil: Mehrgenerationenhaus, Martinusstraße 5A

Zur Terminvereinbarung ist eine vorherige Kontaktaufnahme erforderlich, entweder unter der Rufnummer 0651-40551 oder per Mail an [trier@krebsgesellschaft-rlp.de](mailto: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](http://www.krebsgesellschaft-rlp.de).

### • Café Horizont

Für Angehörige, die ein an Krebs erkranktes Familienmitglied im Sterben begleiten oder verloren haben: Reden, Zuhören oder einfach nur einen Kaffee trinken.

**Ort:** Krebsgesellschaft RLP, Petrusstraße 29, 54292 Trier

**Leitung:** Carlita Metzendorf-Klos, Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin

**Termine:** 2. Mittwoch im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Café Horizont 2.0 – auf neuen Wegen

Gesprächsangebot für Angehörige, die ein an Krebs erkranktes Familienmitglied verloren haben und sich mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation treffen und auf Ihrem Trauerweg gegenseitig unterstützen möchten. In geschützter Atmosphäre ins Gespräch kommen, einander zuhören, Rat und Trost teilen. Inmitten von Trauer behutsame neue Schritte ins Leben wagen und das eigene Leben, trotz des schmerzhaften Verlustes, wieder in die Hand nehmen.

**Ort:** Krebsgesellschaft RLP, Petrusstraße 29, 54292 Trier

**Leitung:** Fachl. Leitung: Carlita Metzendorf-Klos, Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin  
Gruppenleitung: Jutta Scheiderbauer, Markus Pflüger

**Termine:** 4. Montag im Monat, 17:00 – 18:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Wohlfühlseminar: Kosmetik und Pflege für Frauen mit Krebserkrankung

Eine Fachkosmetikerin berät in Fragen zur Hautpflege vor und nach der Therapie, zum Umgang mit Hautveränderungen, Wimpern- und Augenbrauenverlust und gibt Tipps, wie die äußerlichen Folgen der Therapie typgerecht kaschiert werden können.

**Ort:** Krebsgesellschaft RLP, Petrusstraße 29, 54292 Trier

**Leitung:** Carlita Metzendorf-Klos, Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin  
Fachl. Leitung: Christine Jostock, Fachkosmetikerin

**Termine:** jeweils am 3. Montag/alle 2 Monate  
14:00 – 16:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Gesprächsgruppe für Betroffene

Für an Krebs erkrankte Menschen

**Ort:** Krebsgesellschaft RLP, Petrusstraße 29, 54292 Trier

**Leitung:** Fachliche Leitung: Carlita Metzendorf-Klos, Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin  
Gruppenleitung: Marianne Legrand

**Termine:** 2. Donnerstag im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Männer und Krebs – Gesprächsrunde mit Betroffenen für Betroffene

Für an Krebs erkrankte Menschen

**Ort:** Krebsgesellschaft RLP, Petrusstraße 29, 54292 Trier

**Leitung:** Fachliche Leitung: Carlita Metzendorf-Klos, Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin  
Gruppenleitung: Friedhelm Werle

**Termine:** 4. Mittwoch im Monat, 18:30 – 20:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Familienprojekt Mama/Papa hat Krebs

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

**Ort:** Krebsgesellschaft RLP, Petrusstraße 29, 54292 Trier

**Projektverantwortliche:** Kristina Norta, Sozialpädagogin B.A., Bildungs- und Sozialmanagement der frühen Kindheit (knorta@krebssgesellschaft-rlp.de) und Diana Retterath, Dipl. Sozialpädagogin/ Dipl. Sozialarbeiterin (dretterath@krebssgesellschaft-rlp.de)

**Telefon:** 0651-40551

**Internet:** www.krebssgesellschaft-rlp.de

### • Yoga für junge Mütter oder Väter, die an Krebs erkrankt sind

Siehe Seite 59

## pro familia Landesverband RLP e.V. Beratungsstelle Trier

Balduinstraße 6  
54290 Trier

Tel. 0651-46302120  
trier@rlp.profamilia.de

### • Treffen für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch

**Zielgruppe:** Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch

Viele Menschen trifft es völlig unerwartet, wenn sie feststellen, dass sich eine erhoffte Schwangerschaft nicht einstellt. Die Betroffenen haben kaum Gelegenheit in Familie oder Freundeskreis darüber zu sprechen, was sie in dieser Situation empfinden und erleben. Ihnen begegnen Unverständnis und „gutgemeinte“ Ratschläge.

Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch 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:** pro familia-Beratungsstelle Trier  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Angelika Mazomeit (Dipl. Psychologin)

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

**Kosten:** kostenfrei

### • Infoabend: Verhütungsmittel

Es werden verschiedene Verhütungsmittel, ihre Anwendung sowie Vor- und Nachteile vorgestellt. Der Abend soll einen Überblick über die Auswahl an Verhütungsmitteln geben. Bitte beachten Sie: Der Infoabend ersetzt keine ärztliche Beratung. Eine verbindliche Anmeldung unter 0651-463 021 20 oder unter trier@rlp.profamilia.de ist erforderlich.

**Ort:** Gruppenraum der pro familia-Beratungsstelle Trier  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Maike Jubelius

**Termine:** Di. 24.03.2026 und Di. 27.10.2026  
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

**Kosten:** Kostenbeitrag von 5€ pro Person

### • Will ich eigentlich Kinder?

Viele Menschen kommen im Laufe des Lebens an den Punkt, sich zu fragen, ob sie Eltern werden möchten, oder nicht. Die Entscheidung kann mit vielen Fragen, Zweifeln und gesellschaftlichen Erwartungen verbunden sein und es kann verdammt schwer sein, sie zu treffen.

Bei unserem Austauschtreffen bekommst du Impulse zum Thema und Raum, um dich mit anderen auszutauschen, die sich dieselbe Frage stellen. Du bist auch willkommen, wenn du die Entscheidung, ohne eigene Kinder leben zu wollen, getroffen hast und dir hierüber einen Austausch wünschst.

**Ort:** pro familia Beratungsstelle  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Lilia Held (Lilia.held@rlp.profamilia.de)

**Termin:** 20.05.2026, 18:00 – 19:30

**Kosten:** kostenfrei

### • Wie das schlechte Image der Kinderlosigkeit Frauen zur Mutterschaft drängt

Vortrag von Sarah Diehl, Autorin des erfolgreichen Buches „die Uhr, die nicht tickt“ und weiteren feministischen Büchern. Zielgruppe: alle Interessierten. Die Veranstaltung findet als Teil der Veranstaltungsreihe des Bündnis gegen Antifeminismus statt

**Ort:** Palais, Großer Konferenzraum,  
Christophstraße 1, 54290 Trier

**Leitung:** Lilia Held

**Termin:** Info unter 0651-46302120 oder Lilia.held@profamilia.de

**Kosten:** kostenfrei

### • Elternabend zum Thema kindliche Sexualentwicklung

**Zielgruppe:** Eltern von Kindern im Kitaalter

Zwei Sexualpädagog\*innen klären zum Thema psychosexuelle Entwicklung in der frühen Kindheit auf. Welches Verhalten ist normal? Wie reagiert man am besten auf die Neugierde des Kindes? Wie kann ich mein Kind schützen? Wieso ist Sexuelle Bildung auch schon in diesem Alter wichtig?

Eine verbindliche Anmeldung unter 0651-463 021 20 oder unter trier@rlp.profamilia.de ist erforderlich.

**Ort:** Gruppenraum der pro familia-Beratungsstelle Trier  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Antero Graser & Maike Jubelius

**Termin:** 23.06.2026, 18:00 – 20:00

**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](mailto:trier@profamilia.de) ist erforderlich.

**Ort:** pro familia Beratungsstelle  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Maud Gladen (Fachanwältin für Familienrecht)

**Termin:** 18.03.2026, ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

**Kosten:** 5€ pro Person

## • 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 0651-463 021 20 oder unter [trier@profamilia.de](mailto:trier@profamilia.de) ist erforderlich.

**Ort:** pro familia Beratungsstelle  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Maud Gladen (Fachanwältin für Familienrecht)

**Termin:** 07.10.2026, ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

**Kosten:** 5€ pro Person

## • Menstruations-Workshop für Mädchen zwischen 9 und 13 Jahren

Im Laufe der Pubertät bekommen alle Mädchen ihre Periode. Ziel des Workshops ist es Mädchen auf ihre Periode vorzubereiten. Wir lernen gemeinsam mit einer Sexualpädagogin über den weiblichen Körper, Menstruationsprodukte und den Umgang mit der Regelblutung und nehmen so die Angst vor dem Blut.

Eine verbindliche Anmeldung unter 0651-463 021 20 oder unter [trier@rlp.profamilia.de](mailto:trier@rlp.profamilia.de) ist erforderlich.

**Ort:** Gruppenraum der pro familia-Beratungsstelle Trier  
Balduinstraße 6, 54290 Trier

**Leitung:** Maike Jubelius

**Termine:** Mi. 01.04.2026 und Mi. 14.10.2026  
Jeweils 09:30 – 13:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



## Lotsenstelle für Familien mit psychisch- oder suchterkranktem Elternteil

Stephanie Zirbes-Geber  
Caritasverband Trier e. V.  
Tel. 0151-54095345  
0651-2096 223

[zirbes-geber.stephanie@caritas-region-trier.de](mailto:zirbes-geber.stephanie@caritas-region-trier.de)



## • Lotsenstelle für Familien

Ist ein Elternteil psychisch- oder suchtkrank, ist das eine Belastung für die ganze Familie. Die Lotsenstelle steht betroffenen Familien in dieser Situation mit Rat und Tat zur Seite. Wir beraten und begleiten individuell und suchen gemeinsam nach Lösungen und geeigneten Hilfsangeboten in der Stadt Trier.

**Ort:** Haus der Beratung  
Petrusstr. 28, 54292 Trier

**Leitung:** Stephanie Zirbes-Geber

**Kosten:** kostenfrei



## • 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?
- was hilft dem Kind, ruhig zu werden?
- wie lernen Kinder schlafen?
- 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.

**Siehe Seite 7**

## Betreuungsverein im Diakonischen Werk des ev. Kirchenkreises Trier e.V.

Theobaldstr. 10  
54292 Trier

Tel. 0651-20900 42/84  
btv.trier@diakoniehilft.de

### • Betreuungsrecht und Vorsorge – Seminarreihe

**Ort:** Diakonisches Werk Trier  
Theobaldstr. 10, 54292 Trier

**Leitung:** Jürgen Etzel, Dipl. Päd.

**Termine:**

05.03.26 Einführung in das Betreuungsrecht

12.03.26 Aufgaben des Betreuers

19.03.26 Ansprüche im Betreuungsrecht und  
Änderungsgesetze

26.03.26 Vorsorgemöglichkeiten  
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr, bitte anmelden

**Kosten:** kostenfrei

### • Vorsorgevollmacht – Seminarreihe

**Ort:** Diakonisches Werk Trier  
Theobaldstr. 10, 54292 Trier

**Leitung:** Jürgen Etzel, Dipl. Päd.

**Termine:**

03.09.26 Allgemeine Einführung in die Vorausset-  
zungen für das Tätigwerden eines Bevoll-  
mächtigten und dessen Aufgaben

10.09.26 Die Personensorge und weitere persön-  
liche Angelegenheiten sowie Vermögens-  
und Behördenangelegenheiten

jeweils 18:00 – 19:30 Uhr, bitte anmelden

**Kosten:** kostenfrei

### • Erfahrungsaustausch

Unter dem Motto „Betreuer beraten Betreuer“ besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungen oder eigene Fragestellungen mit anderen rechtlichen Betreuern zu diskutieren.

**Ort:** Diakonisches Werk  
Theobaldstr. 10, 54292 Trier

**Leitung:** Jürgen Etzel, Dipl. Päd.

**Termine:** 16.04.2026 und 22.10.2026  
18:00 – 19:30 Uhr, bitte anmelden

**Kosten:** kostenfrei

### • Psychiatrie im Film – Filmreihe

Im Anschluss an die Filme besteht die Möglichkeit zu einem Filmgespräch oder Fragen zum Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten

**Ort:** Broadway-Filmtheater  
Paulinstraße 18, 54292 Trier

**Leitung:** Caroline Klasen und Jürgen Etzel

**Termine:**

24.02.26 „Ezra“

21.04.26 „Die Ironie des Lebens“

22.09.26 „Märzengrund“

24.11.26 „Ganzer halber Bruder“

jeweils ab 19:30 Uhr

**Kosten:** Kinopreis

### 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 – 09:00 Uhr am Folgetag  
**An Wochenende und Feiertagen:** rund um die Uhr



## 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

**E-Mail:** asb@caritas-region-trier.de-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

**E-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

**E-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

**E-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

**E-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

**E-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

## Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Trier-Mosel

Unter dem Dostler 2A, 54293 Trier-Ehrang

### • Senior-Generationentandem

für Menschen im Seniorenalter (von Frührente bis geistig rege Hochbetagte) und Jüngere (wobei schon eine Generation Unterschied reicht – auch 60 – Jährige können Junioren zu 80 – Jährigen sein!).

Inhalt: Die Projektleitung lernt Interessierte und ihre Wesensart kennen und sucht einen passenden Tandem-Partner. Sie begleitet das Kennenlernen und bleibt dauerhaft Ansprechpartner für beide Seiten, gibt Anregungen. Die Tandems gestalten ihre Treffen bezüglich Inhalt und Frequenz individuell. Regelmäßig finden auch Tandem übergreifend Aktionsangebote und Netzwerktreffen statt. Ziel ist Generationenaustausch, gegenseitige Anregung und Hilfe, Einsamkeitsbekämpfung. Die Jüngeren sollten sich idealerweise als Tandempartner in einer Win-win-Situation empfinden.

**Telefon:** 0651-27090 – 327

**E-Mail:** melanie.laudenberg@johanniter.de

**Ort:** Variabel: Dienststelle Trier-Ehrang, zu Hause, in der Stadt, Outdoor, Theater, Museum....

Auch mobilitätseingeschränkte Personen müssen sich nicht scheuen sich zu melden: Motorisierte Tandempartner können kommen/abholen!

**Leitung:** Melanie Laudenberg

**Termine:** Variabel, wechselnd, nach Absprache. Mehrmals jährlich Gruppentreffen.

**Kosten:** kostenfrei (Spendenfinanziert)

### • Johanniter-Sicherheitswochen

Für Ältere, Kranke, Gesundheitsgefährdete, Vorsichtige und deren Angehörige.

Während der Sicherheitswochen kann der Johanniter-Hausnotruf kostenlos vier Wochen lang getestet werden. Die Trierer Mitarbeiter kommen persönlich zur Installation vorbei und können alles erklären sowie über besondere Johanniter-Extras informieren: Exklusiv bieten die Johanniter nicht nur den Mobilnotruf für unterwegs, sondern auch Familien Assist, womit selbst Vertrauenspersonen automatisch informiert werden können, wenn spezielle Sturzdetektoren auslösen oder Sensoren im Haus nicht passiert werden, um Sicherheit für alle Lebenslagen zu gewährleisten.

**Telefon:** 0800 32 33 800 (gebührenfrei)

**E-Mail:** hausnotruf.trier@johanniter.de

**Ort:** Bei Ihnen zu Hause und Johanniter-Dienststelle  
Unter dem Dostler 2A, 54293 Trier-Ehrang

**Leitung:** Regina Lüders

**Termine:** Anfang Februar – Mitte März 2026

**Kosten:** kostenfrei

### • Lacrima-Trauerzentrum für Familien

Für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige (nach Trauerfall), Institutionen (Schulen, Kindergärten o.ä.) für Vorträge etc., Ehrenamtliche (die immer zur Unterstützung gesucht werden)  
Inhalt: Beratung, Hilfestellung, Vorträge, Workshops und Seminare zu Trauer/Trauma.

Kern: In regelmäßigen altersgerechten Gruppentreffen unter ehrenamtlicher Leitung geben wir der Trauer Zeit und Raum. Gemeinsame Aktionen zur Vernetzung der Familien ergänzen.

**Telefon:** 0651-27090 – 329

**E-Mail:** lacrima.trier@johanniter.de

**Ort:** Dienststelle Trier-Ehrang, Gruppenräume  
Unter dem Dostler 2A, 54293 Trier-Ehrang  
Oft auch Outdoor oder zu gemeinsamen Aktionen anderenorts.

**Leitung:** Margret Henn

**Termine:** Alle 14 Tage wechselweise Gruppentreffen mittwochs und unregelmäßige gruppenübergreifende Aktionen, 17:00 – 18:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



### • Selbst ist der Mann - ran an den Kochtopf!

Dieser Kurs richtet sich an alle Kocheinsteiger, die genug haben von Fertiggerichten, aber ratlos in der Küche stehen. Vom Umgang mit Küchengeräten über Tipps zum organisierten Einkauf bis zum praktischen Kochen von einfachen, schnellen und alltagstauglichen Gerichten lernen Sie, was nötig ist zum erfolgreichen Start. Wir kochen gesund und vitaminschonend mit überwiegend regionalen und saisonalen, frischen Produkten. In fröhlicher Runde verzehren wir bei einem Glas Wein unsere Gerichte. Lebensmittelkosten von 15 – 18 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für „Übriggebliebenes“ und eigenes, nichtalkoholisches Getränk. Nach dem Anmeldeschluss am 09.01.2026 entstehen Gebühr und Umlage.

**Ort:** Schulungsküche, Medard Förderschule  
Medardstr. 2, 54294 Trier

**Leitung:** Anne Thiel, Ernährungsberaterin

**Termin:** Mittwoch, 14.01.26 (1 Abend)  
18:00 – 21:00 Uhr

**Kosten:** 23€

### • Selbst ist der Mann - ran an den Kochtopf! (2)

Sie haben die ersten Gehversuche am eigenen Herd erfolgreich abgeschlossen und wollen Ihre Fertigkeiten erweitern? Wir kochen schmackhafte, schnelle und alltagstaugliche Gerichte aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis und mehr. Eigene Menüwünsche können berücksichtigt werden! Kleine Tipps und Kniffe zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Speisen besonders vitaminschonend und geschmackserhaltend zubereiten und ansprechend anrichten können. In fröhlicher Runde verzehren wir unsere Gerichte bei einem passenden Glas Wein.

Lebensmittelkosten von 15 – 18 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für „Übriggebliebenes“ und eigenes, nichtalkoholisches Getränk. Nach dem Anmeldeschluss am 23.01.2026 entstehen Gebühr und Umlage.

**Ort:** Medard Förderschule  
Medardstr. 2, 54294 Trier  
Schulungsküche

**Leitung:** Anne Thiel, Ernährungsberaterin

**Termin:** Mittwoch, 28.01.26 (1 Abend)  
18:00 – 21:00 Uhr

**Kosten:** 23€

### Betreuungsvereine des **Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V. (SkF)**

Krahenstr. 33/34, 54290 Trier, Caroline Klasen,  
Tel. 0651-9496-132, c.klasen@skf-trier.de

und

### **Katholischer Verein für Soziale Dienste Trier e.V. (SKM)**

Röntgenstr.4, 54292 Trier, Günter Cramés,  
Tel. 0651-14788-13, cramés@skm-trier.de

### • Forum Rechtliche Vorsorge „Vertrauenssache Vollmacht“

Kleiner werdende Familienverbände mit der Tendenz hin zu Single-Haushalten und zunehmende Verrechtlichung des alltäglichen Lebens zwingen jeden dazu, für Krisensituationen rechtliche Vorsorge zu treffen. Diese Vorsorge kann man durch Vollmachten verschiedenster Art treffen. Welche Arten von Vollmachten gibt es? In welchen Situationen sollte man davon Gebrauch machen und wie sicher sind sie?

Referenten: Caroline Klasen, SkF Trier/Günter Cramés, SKM Trier

**Ort:** VHS Trier, Domfreihof 1, Raum 5  
Online-Teilnahme möglich.  
Anmeldung über die VHS erforderlich.

**Kontakt:** 0651-718-2437, www.vhs-trier.de

**Termin:** 04.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Forum Rechtliche Vorsorge „Selbstbestimmen bis zuletzt – die Patientenverfügung“

Grundlage jeder medizinischen Behandlung ist die Einwilligung des Patienten. Dies ist jedoch nicht möglich, wenn der Patient sich nicht mehr äußern kann. Um für diese Situation rechtliche Vorsorge zu treffen, gibt es das Instrument der Patientenverfügung. Was sollte man vor der Abfassung einer Patientenverfügung bedenken?

Referenten: Dr. med. Lorenz Fischer, Caroline Klasen, SkF Trier und Günter Cramés, SKM Trier

**Ort:** VHS Trier, Domfreihof 1, Raum 5  
Online-Teilnahme möglich.  
Anmeldung über die VHS erforderlich.

**Kontakt:** 0651-718-2437, www.vhs-trier.de

**Termin:** 11.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



• **Forum Rechtliche Vorsorge  
„Erbe, Testament, Pflichtteilsrecht“**

Auch wer kein größeres Vermögen hinterlassen wird, sollte an die Regelung seines Erbes denken. Ein Testament ist die einzige Möglichkeit, seinen Besitz so zu verteilen, wie es den eigenen Vorstellungen entspricht. Streitigkeiten der Familienangehörigen werden so vermieden oder verringert. Ohne Testament oder Erbvertrag tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft; diese regelt die (teilweise gemeinsame) Erbfolge von Ehegatten und Verwandten je nach Verwandtschaftsgrad. In der Veranstaltung wird erläutert, was bei einem Testament oder Erbvertrag beachtet werden sollte und in welcher Reihenfolge Verwandte bei der gesetzlichen Erbfolge berücksichtigt werden.

Referenten: Petra Kirsten, Rechtspflegerin am Nachlassgericht Trier; Günter Cramés, SKM Trier und Caroline Klasen, SkF Trier

**Ort:** VHS Trier, Domfreihof 1, Raum 5  
Online-Teilnahme möglich.  
Anmeldung über die VHS erforderlich.

**Kontakt:** 0651-718-2437, [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)

**Termin:** 18.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

• **Forum Rechtliche Betreuung: „Rechtliche/r  
Betreuer/in oder Bevollmächtigte/r –  
So behalten Sie den Überblick!“**

Welche Rechte und Pflichten hat der Gesetzgeber für den rechtlichen Betreuer definiert? Wie kann ein Bevollmächtigter verantwortungsvoll und abgesichert handeln? Welche Bedeutung hat der Wille des Betreuten? An welchen Grundsätzen sollte sich ein rechtlicher Betreuer oder ein Bevollmächtigter orientieren? Wie läuft das Verfahren zur Bestellung eines rechtlichen Betreuers? Wem ist ein Bevollmächtigter rechenschaftspflichtig? Was hat sich durch die Reform des Betreuungsrechtes zum 01.01.2023 geändert?

Referenten: Caroline Klasen, SkF Trier/Günter Cramés, SKM Trier

**Ort:** VHS Trier, Domfreihof 1, Raum 5  
Online-Teilnahme möglich.  
Anmeldung über die VHS erforderlich.

**Kontakt:** 0651-718-2437, [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)

**Termin:** 25.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

• **Forum Rechtliche Betreuung: „Gesundheit,  
Wohnen und das liebe Geld – Aufgaben von  
Betreuer/innen und Bevollmächtigten“**

Es ist Aufgabe des Betreuers und des Bevollmächtigten, den rechtlichen Rahmen für das Leben einer fürsorgebedürftigen Person zu organisieren. Dazu gehören Einwilligungen in ärztliche Heilbehandlungen wie Operationen ebenso wie die Entscheidung über Umzug in ein Seniorenheim, Kündigung und Auflösung der Mietwohnung, freiheitsentziehende Maßnahmen zum Schutze des Betreuten, weitreichende Geldanlagen, Erbausschlagungen usw. In der Veranstaltung wird erläutert, wie man verantwortbare Entscheidungen treffen kann und in welchen Fällen (auch Bevollmächtigte) beim Betreuungsgericht Genehmigungen einholen müssen.

Referenten: Caroline Klasen, SkF Trier/Günter Cramés, SKM Trier

**Ort:** VHS Trier, Domfreihof 1, Raum 5  
Online-Teilnahme möglich.  
Anmeldung über die VHS erforderlich.

**Kontakt:** 0651-718-2437, [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)

**Termin:** 15.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

• **Forum Rechtliche Betreuung: „Diagnose  
Demenz – Kann man Demenz verhindern?“**

Jeder kennt heute jemanden, der an Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung leidet. Die Furcht vor der Diagnose einer solchen Erkrankung ist groß, da sich das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen grundlegend ändern wird. Sind es zunächst kleinere Gedächtnislücken, mit denen man noch irgendwie leben kann, so tritt später durch das Fortschreiten der Erkrankung eine Persönlichkeitsveränderung der Betroffenen ein, die sie selbst und ihr Umfeld auf eine harte Probe stellen. Den Betroffenen entgleitet die Erinnerung bis dahin, dass sie ihre nächsten Angehörigen nicht mehr erkennen – ein Abschied vom Ich auf Raten. In dieser Situation müssen Betroffene und Angehörige auf medizinische und psychosoziale Hilfen zurückgreifen, die uns die Referentin vorstellen wird. Sie wird auch darauf eingehen, welche Rolle Bewegung, Gedächtnistraining und Ernährung für die Vorsorge spielen.

Referenten: Uschi Wihr, Demenzzentrum für die Region Trier/Caroline Klasen, SkF Trier und Günter Cramés, SKM Trier

**Ort:** VHS Trier, Domfreihof 1, Raum 5  
Online-Teilnahme möglich.  
Anmeldung über die VHS erforderlich.

**Kontakt:** 0651-718-2437, [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)

**Termin:** 22.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



## SEKIS Trier

Stresemannstr. 5–9, 54290 Trier  
Tel. 0651-141180  
kontakt@sekis-trier.de  
www.sekis-trier.de

Die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Trier e.V. (SEKIS) bietet themenübergreifend Informationen, Kontakte und Unterstützung für Selbst-hilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen in der Region Trier. Das SEKIS-Fachpersonal berät bei der Gruppen-gründung, hilft dem Einzelnen, Gleichge-sinnnte zu finden, sorgt für die Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen untereinander und unterstützt sie bei der Öffentlichkeitsarbeit.

### • Seelische Gesundheit im Blick

Vorträge und Workshops rund um die Themen der seelischen Gesundheit für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

**Ort:** SEKIS Trier, Stresemannstr. 5–9, 54290 Trier  
**Leitung:** Eva Müller (Projektleitung)  
**Termine:** Siehe [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)  
**Kosten:** kostenfrei

## Kompetenznetz Depression Mosel-Eifel/Jugendamt Trier

Bettina Mann 0651-7183547  
[www.netzwerkdepressionen.de](http://www.netzwerkdepressionen.de)

In diesem Jahr kooperieren das Kompetenznetz Depression Mosel-Eifel und die Volkshochschule beim Programm rund um das Thema Depression. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und richten sich an alle Menschen, die sich mit dem Thema Depression auseinandersetzen wollen, ob aufgrund der eigenen Erkrankung an Depression, als Angehörige oder Angehöriger Erkrankter oder einfach nur aus Interesse.

**Ort:** Tuchfabrik Trier, kleiner Saal  
**Termin:** 14.03.2026, 19:00–21:00 Uhr: „How does it feel (to be such a freak)?“ Ein Bob-Dylan-Abend mit Geschichten und Songs zum Wahnsinnigwerden

#### Weitere Veranstaltungen:

- Hochfunktionale Depression: Krank und doch funktionieren müssen (wollen)?
- Aufbruch ins Helle – Nach Seelischer Krankheit wieder Lebensmut schöpfen – Dokumentationsfilm von Cornelia Schäfer und Ellen Rudnitzki
- Die Gedanken sind Blei – Lesung mit Eva Jähnen

Termine und weitere Informationen auf der Webseite.

## Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Trier

c/o Sekis Trier  
Stresemannstr. 5–9, 54290 Trier  
Tel. 0651-4366328  
pflege selbsthilfe@sekis-trier.de  
[www.pflegeselbsthilfe-rlp.de](http://www.pflegeselbsthilfe-rlp.de)

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

## Sozialdienst katholischer Frauen

Jonathan Reiß  
Tel. 0651-9496 173 [j.reiss@skf-trier.de](mailto:j.reiss@skf-trier.de)

### • Café wahnsinnig lebendig

Das Café wahnsinnig lebendig ist ein Ort der Begegnung und des Austausches für alle Menschen, ob jung oder alt, klein oder groß, Mann, Frau oder Divers. Das Café wahnsinnig lebendig bietet ein vielfältiges kostenfreies Programm: von Konzerten, Lesungen und Malerei bis hin zu Gesellschaftsspielen oder gesundem Essen. Bei jedem Treffen gibt es auch Informationen zum Thema psychische Gesundheit.

**Termine:** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 17:00–19:00 Uhr

**Orte:** Am 1. Dienstag im Monat:  
Café Haltepunkt, Krahenstraße 35, 54290 Trier  
Am 3. Dienstag im Monat findet das Café wahnsinnig lebendig an verschiedenen Orten in Trier statt.

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos ebenso wie der kleine Imbiss und die Getränke. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, zuzuhören oder / und mitzumachen.

### • Trialoge – Wahnsinnig lebendig

Veranstaltungskooperation mit der VHS Trier.  
Ein Diskussionsforum zu psychischen Krisen und Chancen, die sich aus den Krisen entwickeln können. Ein Austausch auf Augenhöhe zwischen psychisch Erkrankten, Angehörigen psychisch Erkrankter und verschiedenen Fachleuten.

**Ort:** Palais Walderdorff am Domfreihof, Bildungs- und Medienzentrum, Raum Beletage oder Raum 05.

**Termine:** 12.02.26, 18:00–19:30 Uhr: Suche, Sehnsucht und Sucht  
09.04.26, 18:00–19:30 Uhr: Steh' ich zu meinem Ärger?  
11.06.26, 18:00–19:30 Uhr: Stabilisierung kann man lernen

Weitere Informationen finden Sie im Programm der VHS Trier 1. Halbjahr/2026.

# 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,  
fortlaufend

**Kosten:** Bitte erfragen!  
Eine Krankenkassenerstattung ist möglich!

### • 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!

### • Seniorengymnastik

Für Frauen und Männer Ü65

**Ort:** Toni-Chorus-Halle, Ausoniusstr. 5, Trier

**Leitung:** Reza Rostaei

**Termine:** Fr. 20:00 – 21:30 Uhr, fortlaufend

**Kosten:** Bitte erfragen!



Volkshochschule  
Trier

Domfreihof 1b  
54290 Trier

Tel. 0651-718-1431  
vhs@trier.de

### • Seniorengymnastik

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 Entspannungstherapie wird das Programm ergänzt. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Wasser mitbringen.

**Ort:** Pfarrsaal St. Matthias,  
Medardstr. 1, 54294 Trier

**Leitung:** Veronika Sicksch

**Termine:** Do. 10:10 – 11:10 Uhr,  
18.12.25 bis 05.03.26 (10 Termine)

**Kosten:** 62€



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:** Remise, Trier-Quint

**Leitung:** Elke Kurz

**Termine:** Fortlaufend Mittwochs  
10 Termine, 11:00 – 12:00 Uhr

**Kosten:** 55€ für 10 Termine

### • Yoga für Senior\*innen auf dem Stuhl

Siehe Seite 59



seniorenbüro:TRIER

Kochstraße 1a, 54290 Trier  
Tel. 0651-75566  
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, Internetcafé und gesellige Treffen
- Kurse z. B. Computerkurse, Gedächtnistraining, Sport- und Bewegungsangebote, Sprachen
- Kulturangebote, Kulturfahrten, Stadtführungen, Museumsbesuche
- Broadway Filmtheater „Mimoplus – Mittwochs-Matinee für die ältere Generation“
- kostenfreies Informationsmaterial

**Orte:** 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.



### Gemeindeschwester plus

Gabriele Merkel  
Stadtverwaltung Trier  
Eurener Straße 15  
Tel. 0651-718-3534  
gabriele.merkel@trier.de

#### • Offener Seniorentreff Barbara

Wechselnde jahreszeitliche Angebote, Sitzgymnastik, Gedächtnistraining, Spiele, Basteln, Singen, geselliges Beisammensein...

1x jährlich gemeinsamer Ausflug

**Ort:** Nebenraum der Kita Herz-Jesu  
Friedrich-Wilhelm-Straße 53b  
54290 Trier

**Leitung:** Gabriele Merkel

**Termine:** 14-tägig dienstags, i.d.R.:  
1. Dienstag im Monat vormittags,  
09:30 – 11:00 Uhr  
3. Dienstag im Monat nachmittags,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



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

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

#### • Spaziergang mit Gymnastikstopps in: Mitte/Gartenfeld, Trier-Ehrang, Mariahof und Trier-West/Pallien

Siehe Seite 22 und 23

# Stressless & Achtsamkeit



## Gemeinwesenarbeit Alt-Kürenz Caritasverband Trier e.V.

Domänenstraße 92, 54295 Trier  
Tel. 0651-94873-435  
steinert.julia@caritas-region-trier.de

### • Workshop Achtsamkeit im Alltag

Mit Achtsamkeit ist es möglich, das Geschehen um uns herum unmittelbar zu erleben und unsere Reaktionen darauf zu beobachten. Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Übungen, um zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

**Ort:** Pfarrheim St. Bonifatius  
Domänenstraße 92, 54295 Trier

**Leitung:** Dagmar Meurer-Schepers,  
Dipl. Physiotherapeutin (FH), MBS Trainerin

**Termin:** 07.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Achtsamkeitskurs MBSR: Weniger Stress – mehr Ruhe im Alltag

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst zu erleben, ohne zu bewerten. Jede/r kann Achtsamkeit üben – jederzeit und überall. MBSR ist ein Programm, das zeigt, wie man Achtsamkeit praktiziert und Stress besser bewältigt.

**Ort:** Pfarrheim St. Bonifatius  
Domänenstraße 92, 54295 Trier

**Leitung:** Dagmar Meurer-Schepers,  
Dipl. Physiotherapeutin (FH), MBS Trainerin

**Termine:** 29.01.2026      05.02.2026  
26.02.2026      05.03.2026  
12.03.2026      19.03.2026

Jeweils 14:00 – 16:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



## Gemeinwesenarbeit Mariahof Caritasverband Trier e.V.

Am Mariahof 27f, 54296 Trier  
Tel. 0651-94873-433 und 0151-67541529  
vogel.katharina@caritas-region-trier.de

### • Achtsamkeit im Alltag

Mit Achtsamkeitsübungen ist es möglich, das Geschehen um uns herum unmittelbar zu erleben und unsere Reaktionen darauf zu beobachten.

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Übungen, um zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

**Ort:** Stadtteiltreff Mariahof  
Am Mariahof 27f, 54296 Trier

**Leitung:** Dagmar Meurer-Schepers, Dipl.PhT (FH),  
MBSR Trainerin

**Termin:** Sa. 14.03.2025  
10:00 – 14:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Weniger Stress – mehr Ruhe im Alltag

MBSR – Achtsamkeitskurs

Ein MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Kurs ist ein besonderes Programm, das auf Achtsamkeit basiert.

MBSR bedeutet Stressbewältigung unter Einsatz von Meditationen. Sie erlernen Methoden zur Stressbewältigung mit einfachen Übungen wie bewusstem Atem, achtsamen Bewegungen und kurzen Meditationen

**Ort:** Stadtteiltreff Mariahof  
Am Mariahof 27f, 54296 Trier

**Leitung:** Dagmar Meurer-Schepers, Dipl.PhT (FH),  
MBSR Trainerin

**Termine:** 12.01.2026      19.01.2026  
26.01.2026      02.02.2026  
23.02.2026      02.03.2026  
Montags, jeweils 17:30 – 19:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

# 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:** Jugendtreff Ehrang/Quint e.V.  
Merowingerstrasse 66, 54293 Trier

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

**Leitung:** Melanie Bergweiler

**Termine:** Montags, 17:30 – 19:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Remise Trier-Ehrang

Von-Pidoll-Str. 18  
54293 Trier

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

## • Yoga für Mamas mit (oder ohne) Baby

Siehe Seite 13

## • Yoga für Senior\*Innen auf dem Stuhl

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

**Leitung:** Anja Geishecker

**Termine:** Donnerstags, 16:25 – 17:25 Uhr  
Fortlaufend im 10er Turnus

**Kosten:** 50€ für 10 Termine



KREBSGESELLSCHAFT  
RHEINLAND-PFALZ E.V.

Petrusstraße 29  
54292 Trier

Tel. 0651-40551  
trier@krebbsgesellschaft-rlp.de

## • Yoga für junge Mütter oder Väter, die an Krebs erkrankt sind

Wöchentlicher Yoga- und Achtsamkeits-Kurs in Trier oder online von zu Hause. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Der Einstieg und das Ausprobieren sind jederzeit möglich.

**Ort:** Petrusstr. 29, 54292 Trier

**Leitung:** Projektverantwortliche: Kristina Norta, Sozialpädagogin B.A., Bildungs- und Sozialmanagement der frühen Kindheit (knorta@krebbsgesellschaft-rlp.de) und Diana Retterath, Dipl. Sozialpädagogin/ Dipl. Sozialarbeiterin (dretterath@krebbsgesellschaft-rlp.de)  
Fachl. Leitung: Sandra Laus, zertifizierte Yoga-Lehrerin

**Termine:** Mittwochs, 09:30 – 10:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

## Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5  
54292 Trier

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

### • Morgen Yoga

für jedermann

**Ort:** PST Clubhaus  
Ausoniusstr. 5, 54292 Trier

**Leitung:** Nicole Steffen (zertifizierte Yoga-Lehrerin)

**Termine:** Fr. 10:30 – 11:30 Uhr

**Kosten:** Alle Infos auf unserer Homepage:  
pst-trier.de/kurse

### • Yoga für alle

für jedermann

**Ort:** AVG, Gymnastikhalle  
Dominikanerstraße, Trier

**Leitung:** Sophia Paulus (zertifizierte Yoga-Lehrerin)

**Termine:** Mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr

**Kosten:** Alle Infos auf unserer Homepage:  
pst-trier.de/kurse



## VIVENDA

### Praxis für Gestalttherapie & Yoga

Jana Prodius, Diplom-Psychologin,  
Yogalehrerin BDY/EYU

Brückenstraße 20, 54290 Trier  
Tel. 0651-2063870  
kontakt@vivenda-trier.de  
www.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€ - 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€





## Leichte Wege in Trier



„Leichte Wege“ sind relativ kurz, leicht zu begehen und barrierearm. Sie eröffnen einen niederschweligen Zugang zur Bewegung für alle Menschen. Die in der Broschüre ausgewiesenen Wege laden zu Spaziergängen mit der ganzen Familie ein.

QR-Code scannen und Broschüre downloaden



oder besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.impuls.hdg-trier.de/leichte-wege/](http://www.impuls.hdg-trier.de/leichte-wege/)

Die gedruckte Version können Sie bei uns bestellen.

Paula Orlt  
Tel.: 0651 436 22 17  
Email: [impuls@hdg-trier.de](mailto:impuls@hdg-trier.de)

## Impressum

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

Telefon: 0651-4362217 | Fax: 0651-4362219

[info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

[www.hdg-trier.de](http://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  
vielfältige gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte.

Für eine Spende oder das Schalten einer Anzeige in der nächs-  
ten Ausgabe unseres Veranstaltungskalenders wären wir Ihnen  
dankbar! Auf Wunsch erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle  
eine Zuwendungsbescheinigung oder Auskunft über Anzeigen-  
preise. Für gemeinnützige Organisationen und Vereine ist das  
Schalten einer Anzeige kostenfrei.

### Kontakt:

Paulinstraße 60 | 54292 Trier

Tel.: 0651-4362217 | Fax: 0651-4362219

[info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de)

Bankverbindung: Sparkasse Trier

IBAN: DE59 5855 0130 0000 9586 45

BIC: TRISDE55XXX

Mit der Unterstützung von:







**Haus der Gesundheit**

Trier/Trier-Saarburg e.V.