

# Gesund und Aktiv 2025



**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>15</b>
<b>Fitness &amp; Gymnastik</b>	<b>16</b>
<b>Outdoor</b>	<b>21</b>
<b>Pilates</b>	<b>24</b>
<b>Schwangerschaft &amp; Geburt</b>	<b>26</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>30</b>
<b>Selbsthilfe &amp; Beratung</b>	<b>32</b>
<b>Senioren</b>	<b>48</b>
<b>Stressless &amp; Achtsamkeit</b>	<b>51</b>
<b>Yoga</b>	<b>55</b>

## 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.



## Fachambulanz für Suchtkranke und Angehörige Caritasverband Trier e.V.

Kutzbachstr. 15, 54290 Trier  
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, Medikamenten, 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 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.

**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

Suchtkranke 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 0651-170360 oder  
verwaltung@die-tuer-trier.de

### • Psychosoziale Hilfen

Als chronisch suchtkranker Mensch können Sie von uns eine stundenweise, individuelle Unterstützung und Hilfeleistung 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

# by & Kind



## Lotsenstelle für Familien mit psychisch- oder suchterkranktem Elternteil



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

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

## • 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“ in der Thebäerstraße 46 in 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:** Ohne Kosten, ohne Anmeldung



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

**Leitung:** Begleitet wird das Angebot von einer Psychologin und einer Erzieherin

**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 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, Trier

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

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

**Kosten:** Ohne Kosten, 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, Bewegung etc., Einstieg jederzeit möglich,

Anmeldung bei M.Klinger 0179- 4572912

**Ort:** Stadtteiltreff Mariahof  
Am Mariahof 27 d  
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

**Termine:** Jeden Mittwoch (außer in den Schulferien)  
09:30 – 11:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei



## Katholische Familienbildungsstätte Trier

Krahenstr. 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  
Krahenstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Laura Melchisedech

**Termine:** Do. 9:30-11:00 Uhr, fortlaufend

**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  
Krahenstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Laura Melchisedech

**Termine:** Dienstags, 10:30-11:30 Uhr (10er Kurs)

**Kosten:** 38,00 Euro



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Trier**

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

### • **Spiele 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  
Krahenstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Karin Deege

**Termine:** Mi. 10:30-12:00 Uhr (10er Kurs)

**Kosten:** 70,00 Euro

### • **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  
Krahenstraße 39d, 54290 Trier

**Leitung:** Marlies Gerten-Briel

**Termine:** Fr. 9:15-10:45 Uhr (10er Kurs)

**Kosten:** 80,00 Euro

### • **Wildness Workshop – Wilde Zeit**

Für Kinder von 10-12 Jahre

Stell dir vor, du bist im Wald und verbringst die Nacht hier. Die Sterne leuchten am Himmel und du liegst in einem gemütlichen Schlafsack, der dich wärmt und obendrein noch wasserfest ist.

In der „wilden Zeit“ im Wald lernst du dir einen Naturschlafsack zu bauen, Feuer ohne Feuerzeug zu entfachen. Du lernst Kochen am Feuer mit deinen selbst gesammelten Wildkräutern.

Spannende Spiele und Abenteuer im Team machen Spaß und gemeinsam entdecken wir die Natur mit all unseren Sinnen. Wir entdecken Tiere, Pflanzen, Geräusche, Spuren und vieles mehr..

**Ort:** Die Workshops finden in Naturräumen in Stadtnähe statt und werden bei Anmeldung bekannt gegeben

**Leitung:** Gitta Pelzer

**Termine:** 14.6., 15.6., 16.6. von 15:30-18:30 Uhr

**Kosten:** 50,00 Euro

### • **Naturnaher Spielkreis**

Für Kinder die laufen können in Begleitung eines Erwachsenen

Durch verschiedene Sinneseindrücke, Lieder und Reime lernen die Kinder gemeinsam die Natur kennen. Die wöchentlich wechselnde thematische Gestaltung des Kurses sowie ein Spielangebot mit Naturspielsachen unterstützen die motorische sowie kognitive Entwicklung der Kinder. Im Kurs werden wöchentlich echte Naturmaterialien eingeführt, um den Kindern auch in der Stadt eine reale Naturerfahrung zu ermöglichen.

Bitte kleiden Sie sich und Ihr Kind entsprechend nach den Witterungsverhältnissen, denn der Kurs findet in der Regel draußen statt.

**Ort:** Im Park der Kath. Familienbildungsstätte Trier, Krahenstraße 39d

**Leitung:** Annina Sky

**Termine:** Mo. 10:30 – 11:30 Uhr (10er Kurs)

**Kosten:** 40,00 Euro



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Trier**

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



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Remise Trier-Ehrang**

Von-Pidoll-Str. 18    Tel. 0651-64895  
54293 Trier            info@fbs-remise.de

### • Wald- & Wiesenwichtel – Auf den Spuren der Waldfee

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:** Donnerstags 15:30-16:30 Uhr (10er Kurs)

**Kosten:** 40,00 Euro



### • 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:** 35€ 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, 09:00-10:00Uhr

**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



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Remise Trier-Ehrang

Von-Pidoll-Str. 18  
54293 Trier

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

- **Rund um's Baby – PEKiP Elemente & Babymassage**

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

**Leitung:** Christa Franiek

**Termine:** Mo., 10:30-11:30 Uhr

Kurs findet mehrmals im Jahr statt

**Kosten:** 40,00 € für 4 Termine

- **Wir malen mit Acryl**

Malkurs für Kinder ab 6 Jahren

**Ort:** Familienbildungszentrum Remise,  
Trier-Quint

**Leitung:** Yvonne Drautzburg

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

**Kosten:** 35 Euro für 6 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 8er Turnus

**Kosten:** 42,00 € für 8 Termine

# Demenz

## Demenzzentrum e.V. für die Region Trier



Ärztehaus, 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.  
Betreuung: Angela Tonner, Dipl.-Psych.

- **Betreuungsgruppe Welschbillig**

**Ort:** Gemeindehaus Welschbillig

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

- **Sportgruppen**

**Termine:** Montag bis Donnerstag nach Anfrage

- **Betreuungsgruppe Gemeinde Zemmer**

**Ort:** Gemeindehaus Daufenbach

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

- **Tagesbetreuung im Demenzzentrum**

**Ort:** Engelstr. 31, 54292 Trier

**Termine:** Dienstag bis Donnerstag nach Anfrage

# Fitness & Gymnastik

## Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5      Tel. 0651-74900  
54292 Trier      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](http://pst-trier.de/kurse)  
mittwochs: 17:30-18:45 Uhr (Anfänger)  
donnerstags: 10:00-11:15 Uhr (Senioren)  
donnerstags: 16:45-18:00 Uhr (Fortgeschrittene)  
**Kosten:** Bitte erfragen!

### • Step-Aerobic

(Mädchen ab 15 Jahren und Erwachsene)

**Ort:** Angela-Merici-Gymnasium,  
Gymnastikhalle, Kuhnenstr., 54290 Trier  
**Leitung:** Uschi Dahm  
**Termine:** mittwochs, fortlaufend  
18:30-19:30 Uhr: Einsteiger  
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, Kuhnenstr., 54290 Trier  
**Leitung:** Uschi Dahm  
**Termine:** montags: Fortgeschrittene (fortlaufend)  
mittwochs: Anfänger  
Infos zum Kursbeginn unter:  
[pst-trier.de/kurse](http://pst-trier.de/kurse), oder telefonisch erfragen  
**Kosten:** Bitte erfragen! Krankenkassenerstattung  
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, Kuhnenstr., 54290 Trier  
**Leitung:** Uschi Dahm  
**Termine:** Mo. 20:45-21:45 Uhr, fortlaufend  
**Kosten:** Bitte erfragen!



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Remise Trier-Ehrang**

Von-Pidoll-Str. 18      Tel. 0651-64895  
54293 Trier              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!

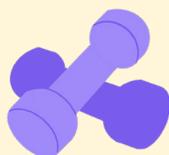
Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters

**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



### • **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

**Kosten:** 64 Euro für 8 Termine



**VHS Trier**

Domfreihof 1b, 54290 Trier

vhs@trier.de

0651-7182437

### • **Tanzen 60+**

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Paartanz und Soloübungen im Walzer, Rumba, Standardtänze und die beliebtesten lateinamerikanischen Tanzarten inkl. Linedance in einem Kurs. Gesunde Tanzbewegungen kombiniert mit wunderschöner Musik. Der perfekte Einstieg in die Tanzwelt „Lets DANCE“ und einer tollen Tanzgemeinschaft. Für Singles und Paare geeignet.  
Kurs Nr. 242-30024

**Ort:** Tanzschule Dance in Trier

**Leitung:** Helder Rodrigues

**Termine:** Freitags, 14:30-15:30 Uhr,  
10.01. bis 07.02., 5 Termine

**Kosten:** 41 Euro

# Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

Engelstr. 31, Trier, Ärztehaus, 3. Etage

Tel: 0651/462 98 64

Mai: info@gesundheitspark-trier.de

www.gesundheitspark-trier.de

**Mitgliedsbeitrag: 25€/Monat**

## Ambulante Herzsportgruppe

Orte: Ärztehaus, Trier- Süd, Trier-West,  
Moselstadion, Kasel

Zeit: tägl. vormittags, nachmittags und abends

## Herz-Kreislauf-Training

Orte: Sommer: im Waldgelände „Am Römerstrudel“, Weißhauswald / Winter: Moselstadion

Zeit: Di. 15:30 -16:30 Uhr,  
Mo. und Mi., jew. 18:30 -19:30 Uhr

## Beckenbodengymnastik

Zeit: Mi. 14:30 - 16:00 und 18:15 - 19:45 Uhr,  
Fr. 10:45 - 12:15 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 Fibro

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

# 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 18:00 Uhr  
Winter: ab 16:00 Uhr

**Kosten:** Bitte erfragen!

## • Laufftreff für Jedermann

**Ort:** Moselstadion

**Leitung:** Franz-Josef Ott

**Termine:** Dienstags, fortlaufend  
18:15 Uhr

**Kosten:** Bitte erfragen!

### • 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 Kürenz

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

**Ort:** Orangerie im Schlosspark  
**Termine:** Jeden 2. und 4. Montag im Monat  
10:00-11:00 Uhr  
**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-Loskyll-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, Trier  
**Termine:** Montags, 18:15-19:15 Uhr  
**Kosten:** Kostenfrei

Weitere Angebote unter:



# 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:** 44 Euro für 10 Termine



**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Trier**

Krahnenstr. 39d      Tel. 0651-74535  
54290 Trier            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



**BildungswerkSport RLP /  
Gemeinwesenarbeit Mariahof  
Caritasverband Trier e.V.**

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

## • Steigere Dein Wohlbefinden mit Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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 27d  
54290 Trier

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

**Termine:** Mittwochs, 10:30 – 11:30 Uhr  
22.01. bis 26.03., 10 Termine

**Kosten:** 60 Euro für 10 Termine



# 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 58



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

Balduinstraße 6, 54290 Trier  
Tel. 0651-46302120, trier@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 Babyerstaussattung 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:** 1x im Monat mittwochs:

29.01.2025                      25.06.2025

26.02.2025                      30.07.2025

26.03.2025                      24.09.2025

30.04.2025                      29.10.2025

28.05.2025                      26.11.2025

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 Veranstaltungsserie 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](mailto:trier@profamilia.de)

06.02.2025	Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, MUK, Jobcenter, WOGe, KiZ usw.
13.02.2025	Babyerstausstattung – an alles Wichtige gedacht? Unfallprävention
18.02.2025	Erste Hilfe: Unabhängiger Termin, Dienstag 17:00 – 20:00 Uhr
20.02.2025	PND – wann wird was angeboten? Recht auf „Nicht-Wissen“; was wäre, wenn....; Hilfen der Beratungsstellen bei auffälligem Befund
06.03.2025	Gesund in der Schwangerschaft
11.03.2025	Wochenbettplanung, Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr
13.03.2025	Termin für Partner, Peer to Peer Austausch
20.03.2025	Geburtsort, Geburtsart (Hausgeburt, Geburtshaus, Klinik), vaginale Geburt/Kaiserschnitt, mögliche Hilfen/Rahmenbedingungen der Geburt
27.03.2025	Rollenidentifikation
03.04.2025	Auswege bei Überlastung durch Selbstfürsorge. Besser mit Stress umgehen

10.04.2025	Umgang mit Stress und Angst – Stress verstehen; Tipps zur Stressvermeidung und Stressreduktion
17.04.2025	Überblick: Angebote der Schwangerenberatungsstellen, Wellcome, Familienbildung, TRIKI
24.04.2025	Bindung im Alltag. Was ist Bindung? Was könnte die Bindung möglicherweise gefährden? Bindung in der Schwangerschaft
08.05.2025	Tipps für gelingende Kommunikation in der Partnerschaft
15.05.2025	Stillen, Fläschchen, Übergang zu fester Kost
22.05.2025	Kernkompetenzen erlangen auf Frustrationen nach Geburt zu reagieren. Grenzen, Prozesse und Aushandeln von Aufgaben
05.06.2025	Schlafrhythmus entwickeln
12.06.2025	Aus eigener Kraft. Kinder stark machen. „Wie Sie Ihre Kinder, ermutigen, stärken und in ihrer Entwicklung fördern können
14.06.2025	Erste Hilfe: Unabhängiger Termin Samstag 9:00 – 12:00 Uhr
19.06.2025	Infos zu Kinderbetreuung: Großeltern, Kita-Portal, Tagespflege; Eingewöhnung und Bindung – worauf ist zu achten?
<b>Ort:</b>	pro familia Beratungsstelle Trier, Balduinstr. 6, 54290 Trier
<b>Leitung:</b>	Lina Neitscher (Hebamme) Antero Graser (B.A. – Soziologie und Philosophie)
<b>Termine:</b>	Donnerstags 18:00–19:30 Uhr Alle Termine können in der FamilienApp abgerufen werden.
<b>Kosten:</b>	kostenfrei (Außer: Baby und Neugeborenen Erste Hilfe, 30 Euro pro Person; 50 Euro pro Paar)

# chwimme

## Schwimmen

### Schwimmschule Delphin Trier

Privatbäder Trier, Saarburg, Bitburg, Wittlich

Tel. 0651 - 99 439 32  
service@delphin-trier.de  
www.delphin-trier.de

- **Baby-Schwimmen ab der 12. Woche mit den Eltern**

**Zeit:** Mo., Mi., Fr., Sa., 9:30 - 12:00 Uhr

**Kosten:** 105€, 10 x 30 Minuten, auch in den Schulferien

- **Kleinkinderschwimmen ab 2 Jahren mit einer Begleitperson**

**Zeit:** Fr. und Sa. 11:00-11:30, 11:30-12:00, 16:30-17:00

**Kosten:** 105€, 10 x 30 Minuten, auch in den Schulferien

- **Schwimmen für Anfänger**

Ab 5 Jahren (Kurs I)

Ab 6 Jahren (Kurs II), Seepferdchen

**Zeit:** **Kurs I:**

Mo., Mi., Fr., 14:30 & 15:30 Uhr

Mo. o. Do., 18:00-19:00 Uhr

Sa. um 13, 14, 15, 16 Uhr

Di., 17:00-18:00 Uhr

Mi., 16:30-17:30 Uhr

**Kurs II:**

Fr., Sa., 08:30-09:30, 17:00-18:00

**Kosten:** 155€, 10 x 1 Stunde - 9 Kinder, auch in den Schulferien

- **Aqua Fitness (I) und Aqua Reha Fit (II)**

Fortlaufend, Terminabsprache (8-10 Teilnehmer\*Innen), auch in den Schulferien, KK-Erstattung möglich

**Zeit:** (I) Mo., 19:00-20:00, Mi., 19:30-20:30

(II) Di., 16:00-17:00, 17:00-18:00,

Do., 19:00-20:00

**Kosten:** 105€, 10 mal eine Stunde

- **Erwachsenenschwimmen-Einzeltraining**

**Ort:** Richterakademie, Trier

**Zeit:** Mi., 19:00-20:00 Brustschwimmen,

Mi., 20:00-21:00 Kraulschwimmen

**Kosten:** 155€, 6 mal 1 Stunde



# erans

## 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 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

**E-Mail:** parkinson.trier@web.de

**Kosten:** kostenfrei

- **Selbsthilfegruppe der Bauchspeicheldrü-  
senkrankten und ihrer Angehörigen**

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

**Leitung:** A. Born / S. Steffens

**Termine:** Montags, 17:00 Uhr

Termin bitte telefonisch anfragen

**Tel.:** 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

**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. Nikolaus Wirtz, Dr. med. Iris Delcourt  
Dr. med. Kristin Heinzow

**Termine:** Auf Anfrage

**Tel.:** 0651-2082121, Frau Regnery-Diendorf

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

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

### • Treffen für Frauen und Männer 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

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

**Termine:** Termine nach Vereinbarung,

Dauer ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • Vortrag: 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

**Leitung:** Lilia Held

**Termine:** 20.03.2025, ca. 2 Std, 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 Ehwohnung 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:** pro familia-Beratungsstelle Trier, Balduinstraße 6

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

**Termine:** 12.03.2025, ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

08.10.2025, ca. 1,5 Stunden, 18:00 Uhr

**Kosten:** 5 Euro pro Person

## 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.**

Petrusstraße 29, 54292 Trier

Tel.: 0651 40551

Mail: [trier@krebbsgesellschaft-rlp.de](mailto:trier@krebbsgesellschaft-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@krebbsgesellschaft-rlp.de](mailto:trier@krebbsgesellschaft-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.krebbsgesellschaft-rlp.de](http://www.krebbsgesellschaft-rlp.de).

#### • **Gesprächsgruppe für Betroffene**

An Krebs erkrankte Menschen

**Ort:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz  
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**

An Krebs erkrankte Menschen

**Ort:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz  
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

#### • **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 Rheinland-Pfalz  
Petrusstraße 29, 54292 Trier

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

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

**Kosten:** kostenfrei



KREBSGESELLSCHAFT  
RHEINLAND-PFALZ E.V.

### **Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.**

Petrusstraße 29, 54292 Trier

Tel.: 0651 40551

Mail: [trier@krebsgesellschaft-rlp.de](mailto:trier@krebsgesellschaft-rlp.de)

#### • 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 Rheinland-Pfalz  
Petrusstraße 29, 54292 Trier

**Leitung:** Kristina Norta, Sozialpädagogin B.A.,  
Bildungs- und Sozialmanagement der  
frühen Kindheit

**Mail:** [knorta@krebsgesellschaft-rlp.de](mailto:knorta@krebsgesellschaft-rlp.de)

**Telefon:** 0651 40551

**Internet:** [www.krebsgesellschaft-rlp.de](http://www.krebsgesellschaft-rlp.de)



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

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



[zirbes-geber.stephanie@caritasregion-trier.de](mailto: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. Gleichzeitig bekommen Sie Erziehungstipps, lernen die Signale Ihres Kindes besser verstehen und erhalten Spielideen, die gemeinsam in der Gruppe ausprobiert werden.

Siehe Seite 7



#### • 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



## Betreuungsverein im Diakonischen Werk Trier

Theobaldstr. 10  
54292 Trier  
Tel. 0651 2090042/84  
btv.trier@diakoniehilft.de

### • 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:** 10.04.2025 und 09.10.2025,  
18:00-19:30/20:00 Uhr, Bitte anmelden

**Kosten:** kostenfrei

### • Betreuungsrecht und Vorsorge - Seminarreihen

Ansprüche im Betreuungsrecht und Änderungsgesetze

- 06.03.25 Einführung in das Betreuungsrecht
- 13.03.25 Aufgaben des Betreuers
- 20.03.25 Ansprüche im Betreuungsrecht und  
Änderungsgesetze
- 27.03.25 Vorsorgemöglichkeiten

### • Vorsorgevollmacht - Seminarreihe

- 04.09.25 Allgemeine Einführung in die  
Voraussetzungen für das Tätigwerden  
eines Bevollmächtigten und dessen  
Aufgaben
- 11.09.25 Die Personenfürsorge und weitere  
persönliche Angelegenheiten sowie  
Vermögens- und Behördenangelegenheiten

Dauer 90 Minuten, jeweils um 18:00 Uhr

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

**Leitung:** Jürgen Etzel

**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:**  
18.02.25 „The Room Next Door“  
29.04.25 „Wann wird es endlich wieder so, wie es nie  
war?“  
16.09.25 „Alles außer gewöhnlich“  
11.11.25 „The Outrun“

**Zeit:** 19:30 Uhr

**Kosten:** Kinopreis



## Haus der Beratung Caritasverband Trier e.V.

Petrusstraße 28, 54292 Trier  
Tel. 0651-20960  
hausderberatung@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-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: eff@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



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

Unter dem Dostler 2A,  
54329 Konz

### • Senior-Generationentandem

Zielgruppe: 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 individuell. Regelmäßig finden auch Tandem übergreifend Netzwerktreffen statt. Ziel ist Generationenaustausch, gegenseitige Anregung und Hilfe, Einsamkeitsbekämpfung.

**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)

### • Gutgeh-Café der Johanniter

Die Trierer Johanniter laden an diesem Tag vor allem Ältere sowie Menschen mit gesundheitlichen Problemen und deren Angehörige ein, Unterstützungschancen kennenzulernen: Bei Kaffee (auch koffeinfrei), Tee und Gebäck gibt es Gelegenheit sich zu treffen, ins Gespräch zu kommen und persönlich von den haupt- und ehrenamtlichen Hilfen zu erfahren: Haus- und Mobilnotruf mit der Besonderheit Familien Assist, Menüservice, ambulante Pflege, Assistenzleistungen, Generationentandem Senior und Projekte zum selbst ehrenamtlich mitwirken etwa.

**Telefon:** 0175-4722257

**Mail:** regina.lueders@johanniter.de

**Ort:** Dienststelle Trier-Ehrang, Unter dem Dostler 2A, 3. OG (Aufzug vorhanden!)

**Leitung:** Regina Lüders

**Termine:** Mi. 29. Januar 2025, Vortrag (1. Stock) 17:00 Uhr  
Offen zwischen 15:00 und 18:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

### • 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.

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

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

**Ort:** Bei Ihnen zu Hause. Infotag  
„Gutgeh-Café“ (29.1.25, 15-18.30 Uhr)  
Johanniter-Dienststelle  
Unter dem Dostler 2A,  
54329 Konz,

**Leitung:** Regina Lüders

**Termine:** Montag, 3.2. bis Sonntag, 16.3.2025

**Kosten:** kostenfrei

### • Lacrima-Trauerzentrum für Familien

Zielgruppe: 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

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

**Ort:** Dienststelle Trier-Ehrang  
Unter dem Dostler 2A  
54293 Trier  
Gruppenräume. 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



## SEKIS Trier

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e. V. Trier

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

Die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Trier e.V. (SEKIS) bietet themenübergreifend Informationen, Kontakte und Unterstützung für Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen in der Region Trier. Das SEKIS-Fachpersonal berät bei der Gruppengründung, hilft dem Einzelnen, Gleichgesinnte 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,  
Gartenfeldstr. 22,  
54295 Trier

**Leitung:** Barbara Zirbes (Projektleitung)

**Termine:** Die Veranstaltungen werden auf der  
Webseite veröffentlicht.

**Kosten:** kostenfrei

## Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Trier

c/o Sekis Trier

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

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

## 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

Impuls  
Trier  
Quartier in  
Bewegung



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

# Senioren

## Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstr. 5      Tel. 0651-74900  
54292 Trier      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! Krankenkassenerstattung  
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, 54292 Trier

**Leitung:** Reza Rostaei

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

**Kosten:** Bitte erfragen!



## VHS Trier

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

### • 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 Entspannungslehre wird das Programm ergänzt.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Wasser mitbringen. Kurs Nr. 242-30219

**Ort:** Pfarrsaal St. Matthias

**Leitung:** Veronika Sicksch

**Termine:** Donnerstags, 09:00-10:00 Uhr,  
30.01. bis 10.04., 10 Termine

**Kosten:** 60 Euro

### • Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren

Siehe Seite 56



**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

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

Siehe Seite 56



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



## Caritasverband Trier e. V. Gemeinwesenarbeit Mariahof

Am Mariahof 27f  
54296 Trier

Vogel.katharina@caritas-region-trier.de  
0651-94873-433

### • 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.

Die angebotenen Termine sind Einzelveranstaltungen!

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

**Leitung:** Dagmar Meurer-Schepers,  
Dipl. Physiotherapeutin (FH), sektorale  
Heilpraktikerin, zertifizierte Achtsam-  
keitstrainerin - MBSR

**Termine:** Samstag, 25.01.2025  
Samstag, 21.06.2025  
4 Stunden, 10.00 bis 14.00 Uhr

**Kosten:** Kostenfrei

## Achtsamkeit & Dialog BiBär GmbH

Waldstr. 1, 54314 Hentern      laurettebergamelli@web.de  
Telefon: 0049 171 480 73 09      www.einfach-hier-und-jetzt.de

### • ACHTSAMKEIT- Einführung

„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.“ In unserem Einführungskurs zur Achtsamkeit lernen Sie, wie Sie im hektischen Alltag mehr Ruhe und Gelassenheit finden können. Durch praktische Übungen und geführte Meditationen erfahren Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit schärfen und den gegenwärtigen Moment bewusster erleben. Der Kurs bietet Ihnen Werkzeuge, um Stress abzubauen und Ihre emotionale Gesundheit zu fördern. Ideal für Anfänger, die Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten. Entdecken Sie die transformative Kraft der Achtsamkeit und stärken Sie Ihr Wohlbefinden! Das Training ist für alle ab 18 Jahre geeignet.

Inhalte des Trainings: Ein kostenloses individuelles Infogespräch von 30 Minuten und 8 Wochentermine à 1,5 Stunden

**Ort:** Praxis Vivenda, Brückenstr. 20  
54290 Trier

**Leitung:** Laurette Bergamelli, Dipl.-Psych. und Achtsamkeitstrainerin (MBSRMBCT, Kommunikation), Sexualpädagogin und Traumaarbeit  
Email: laurettebergamelli@web.de  
Tel : 0049 171 480 73 09

**Termine:** Dienstags, vom 14.01.2025 und 4.03.2025  
Zur Auswahl:  
Vormittagskurs, von 10.00 bis 11.30 Uhr  
oder Abendkurs, von 18.30 bis 20.00 Uhr  
Weitere Trainings werden im Laufe des Jahres angeboten.  
Infos auf [www.einfach-hier-und-jetzt.de](http://www.einfach-hier-und-jetzt.de)

**Kosten:** 230 € für ca. 12 Stunden Training mit Unterlagen und CDs, deutsche Krankenkassen bezuschussen das Training

### • ACHTSAMKEIT- AUFBAU- Training

Der Einführungskurs ist schon 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 bequem online zu praktizieren.

**Ort:** Online auf Zoom

**Leitung:** Laurette Bergamelli, Dipl.-Psych. und Achtsamkeitstrainerin (MBSR-MBCT, Kommunikation) und Sexualpädagogin

**Termine:** Montags, 13.01. bis 30.3.2025  
19:00 - 20:30 Uhr

Weitere Trainings werden im Laufe des Jahres angeboten.

Infos auf [www.einfach-hier-und-jetzt.de](http://www.einfach-hier-und-jetzt.de)

**Kosten:** 230 € für 12 Termine (18 Stunden plus Unterlagen) – Es kann auch an einzelnen Abende teilgenommen werden.



## • DU KANNST MICH EINFACH NICHT VERSTEHEN!!!

Zahlreiche zwischenmenschliche Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder im Privatleben könnten vermieden werden, wenn es mehr Wissen über die unterschiedlichen Kommunikationsverhalten von Menschen und speziell von Frauen und Männern gäbe. Es ist Ihnen wahrscheinlich aufgefallen, dass wir manchmal die gleichen Worte benutzen und doch aneinander vorbeireden?

Miteinander reden ist eines der häufigsten Geschehen des Alltags und immer noch zu oft eine Herausforderung anstelle einer Möglichkeit, sich zu verstehen und zu verbinden. Das Angebot mit Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin, und Axel Bilharz, Achtsamkeits- und NLP-Trainer, bietet Interessierten Orientierung und Wege in diesem komplexen Feld, das sich momentan in einem dynamischen Wandel befindet. Die Dozenten zeigen den Teilnehmenden Möglichkeiten auf, die wir in der deutschen Sprache haben, um uns individuell und geschlechter- und situationsgerecht auszudrücken – ohne sich und die Sprache zu verbiegen. Im Vortrag werden unterschiedliche Kommunikationsstile und Gewohnheiten angesprochen, um sich und andere Menschen diesbezüglich besser verstehen zu lernen. Die Mittel dazu sind Achtsamkeit und das Handlungskonzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

**Ort:** Haus AchtsamZeit  
Waldstr. 1, 54314 Hentern

**Leitung:** Laurette Bergamelli & Axel Bilharz  
Email: laurettebergamelli@web.de  
Tel: 0049 171 480 73 09

**Termine:** Mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr  
4 Termine: am 5.3, 12.3, 19.3 und 26.3.2025  
Alle Infos auf:  
www.einfach-hier-und-jetzt.de  
Weitere Trainings werden im Laufe des Jahres angeboten.

**Kosten:** 150 € für 10 Stunden Training und Unterlagen

# 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      Tel. 0651-64895  
54293 Trier              info@fbs-remise.de

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

**Ort:** Kath. Familienbildungsstätte  
Remise Trier-Ehrang

Siehe Seite 14

### • 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:** 55,00 € für 10 Termine



### **VHS Trier**

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

### • Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Senioren\*innen und an alle, die nicht auf dem Boden turnen wollen. Die Yoga-übungen 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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Kurs Nr. 242-30156

**Ort:** Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude Raum V4

**Leitung:** Anja Geishecker

**Termine:** Freitags, 14:50-15:50 Uhr,  
10.01. bis 14.03., 10 Termine

**Kosten:** 59 Euro

### **Post-Sportverein Trier e.V.**

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

### • Morgen Yoga

für jedermann

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

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

**Termine:** Freitags, 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  
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 vielfältige 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 Zuwendungsbescheinigung oder Auskunft über Anzeigenpreise. 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  
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.