PROGRAMM 01/2024

Januar bis Juli

Vorträge | Seminare | Kurse

KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Bonn

Foto: Elke Moorkamp

> VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unübersichtlichen Zeiten ist es nicht nur wichtig sich zu orientieren und aktuelle Themen aufzugreifen, sondern auch in die Geschichte zu schauen. Mit dem Vortrag von René Buchholz über Fundamentalismus sind wir mitten in aktuellen Problemlagen. Historische Einblicke in unübersichtliche Lebenslagen und den Umgang gibt Ihnen Barbara Degen in ihrem Vortrag über Widerstandsfrauen in Bonn während der NS-Zeit. Eine Biographie, die in der Nachkriegszeit Spuren hinterlassen hat, ist die von Hannah Arendt. Aus ihrem unabhängigen und freiheitsliebenden Leben und Denken berichtet Markus Roentgen. Aktuell ist der Beitrag zu moderner Vaterschaft, ein nicht so dramatisches Thema. Trotzdem herrscht hier viel Unsicherheit, der der Väter-Coach Philip Bandholtz begegnen möchte.

Ein Pendant zu dieser gesellschaftlichen Schwere, versuchen wir im deutlich leichteren kulturellen Angebot. Wir starten mit Bernhard Jaumann und einem Krimi aus diesem Jahr. Mit seiner Lesung aus seinem Roman »Banksy und der blinde Fleck« wird er tief in den Kunstbetrieb hinabsteigen. Einen Tag vorher liefert der Vortrag von Stefanie Bornheim-Prang den kunstgeschichtlichen Hintergrund zur Street Art. Mit der Premieren-Lesung des Kinderbuches »Freddy und der Redenwurm« von Judith Merchant und Trixy Royek, mit integrierter Bastelstunde, kommen auch unsere jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer voll auf ihre Kosten. Abschließend der Hinweis auf die Möglichkeit Kunst selber zu machen und zwar als persönlichen Ausdruck: Der Kurs zur Stärkung der Paarbeziehung heißt nicht nur »Paarkunst«, es geht auch um persönlichen Ausdruck mit Pinsel und Farbe. Margit Schmid als freischaffende Künstlerin und Martina Kraemer, systemische Therapeutin, werden Sie dabei unterstützen.

Wir freuen uns auf den Austausch und die Begegnung mit Ihnen. Schauen Sie bitte auch noch auf das weitere Angebot in unserem Programmheft. Es lohnt sich.

Für das Team der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn,
Martina Deutsch

WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 207.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWBG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.

Wir verstehen uns als eine Einrichtung, in deren Mittelpunkt der Mensch und insbesondere die Familie in all ihren Ausprägungen steht. Unsere Bildungsangebote reagieren auf die verschiedenen Lebensphasen und gesellschaftlichen Zusammenhänge. Sie werden durchgeführt von qualifizierten und engagierten Referentinnen und Referenten. Wir bieten vielfältige und kostengünstige Familienbildung für alle, die daran teilnehmen möchten.

> ADRESSE – ÖFFNUNGSZEITEN – ERMÄSSIGUNGEN

Wichtige Informationen für Sie

Kursanmeldungen
Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an
Katholische Familienbildungsstätte Bonn
Telefon 0228 94490-0
Telefax 0228 94490-77

E-Mail postmaster@fbs-bonn.de
Internet www.fbs-bonn.de
Hier finden Sie auch die aktuelle Datenschutzerklärung.

facebook.com/familienbildungsstaette.bonn

Bankverbindung
IBAN DE78 3705 0198 0014 8500 02
BIC COLSDE33XXX

Bürozeiten
Montag – Mittwoch
09.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag
09.00 – 12.00 Uhr
Freitag
09.00 – 11.00 Uhr

Die genauen Schließ- und Bürozeiten in den Ferien entnehmen Sie bitte unseren aktuellen Ankündigungen.

Schulferien NRW 2024 | Haus geschlossen

Osterferien	25.03. – 07.04.2024
Sommerferien	08.07. – 20.08.2024

Für Ferienkurse ist das Haus geöffnet.

Das Haus ist ebenfalls geschlossen

Karneval	08. – 13.02.2024
Pfingsten	20.05.2024
Christi Himmelfahrt	09.05.2024
Fronleichnam	30.05.2024

Kursbeginn
08.01.2024
Das Programmheft 2.2024 erscheint voraussichtlich in der letzten Juni-Woche.

Ermäßigungen
Familien mit Unterstützungsbedarf haben ein Recht auf ermäßigte Kursgebühren. Sprechen Sie uns gerne an. Gebühren bis einschließlich 10,00 € und Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Bitte beachten Sie die allgemeine Ermäßigung (siehe Seite 212).

Allgemeine Geschäftsbedingungen
siehe Seite 210

Die Veranstaltungen sind für alle Personen offen. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Unsere Einrichtung ist gefördert durch das Jugendamt der Stadt Bonn.

> TEAM

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn

Leitung

Martina Deutsch
Religion und Spiritualität,
Persönlichkeitsbildung,
Prävention
0228 94490-60
deutsch@fbs-bonn.de

Stellvertretende Leitung

Dr. Doris Bremm
Kultur, Ausstellungen,
Kochen, Textiles Handwerk
0228 94490-50
bremm@fbs-bonn.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen

Lada Dalbeck
Rund um die Geburt, Erziehung,
Familienzentrum Maria im Walde,
Sozialraum Bonner Norden
0228 94490-30
dalbeck@fbs-bonn.de

Ulrike Hermwille
SchulTag, Qualifizierungen,
Kommunikation
0228 94490-10
hermwille@fbs-bonn.de

Ingrid Schulz
Gesundheit, Bewegung,
Eltern-Kind-Bewegung,
Eltern-Kind-Kochen
0228 94490-90
schulz@fbs-bonn.de

Nadine Vierkotten
Eltern-Kind-Kurse,
Pikler®-Fortbildung,
Familienzentrum St. Nikolaus
0228 94490-40
vierkotten@fbs-bonn.de

> TEAM

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn

Büroleitung

Nina Erdmann
0228 94490-33
postmaster@fbs-bonn.de

Verwaltung

Claudia Heinen
0228 94490-13
postmaster@fbs-bonn.de

Melanie Möhl
0228 94490-11
postmaster@fbs-bonn.de

Thomas Schlieber
0228 94490-44
postmaster@fbs-bonn.de

Hausmeister

Clemens Hillen
0157 78864498
hillen@fbs-bonn.de

Das Team ist vollständig mit

Hanim Acikkol

Ayşe Bektaş

Melek Bektaş

Rosi Berchem

Margret Varnus

Foto: Martina Deutsch

Seite 30
Leben mit Kindern

Seite 170
Gesellschaft

Seite 26
Ehe und Partner-schaft

Seite 148
Kultur

Seite 108
Gesundheit Bewegung

Seite 86
Haushalt

Seite 140
Glaube Sinn Werte

Seite 180
Persönliche Entwick-lung

Seite 190
Qualifizierung

Seite 205
Sonstiges

> INHALTSVERZEICHNIS

Im Blickpunkt
Besondere Veranstaltungen 14

Ehe und Partnerschaft
Angebote für Paare 28

Leben mit Kindern
Vor der Geburt 32
Nach der Geburt 35
Erziehung 41
Gesundheit und Kinderernährung 48
Eltern-Kind-Kurse 51
- Pikler® – Kidix 52
- Kreative und religiöse Eltern-Kind-Kurse 60
- Bilinguale Eltern-Kind-Kurse 62
- Vor der Schule 65
- Musikalische Eltern-Kind-Kurse 66
- Natur und Umwelt 68
- Eltern-Kind-Bewegungskurse 70

Familienbildung in den Stadtteilen 73
Angebote für geflüchtete Familien 84

Haushalt und Familienkultur
Kochen 88
Nähen 106

Gesundheit und Bewegung
Entspannung 110
Bewegung 125

Glaube – Sinn – Werte
Kontemplation und Besinnung 134

> INHALTSVERZEICHNIS

Kultur
Kunst 150
Literatur 158
Künstlerischer Ausdruck – Fotografieren 162

Gesellschaft
Kaffeehausgespräche 172
Mehrgenerationen 177
Interkulturelles 178

Persönliche Entwicklung
Persönliche Entwicklung 182
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun 186
Kommunikation 188

Qualifizierung in der Familienbildungsstätte
U3-Qualifizierung 192
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS 195
Prävention im Erzbistum Köln 198
Anti-Gewalt-Training 199
Ehrenamt 201

Sonstiges
Kooperationspartner 206
Qualitätsmanagement 207
Bildungsscheck 208
Nachhaltigkeit 209
Allgemeine Geschäftsbedingungen 210
Online-Angebote 214
Datenschutzerklärung 216
Stichwortverzeichnis 220
Impressum | Bildnachweis 223

Foto: Martina Deutsch

IM BLICKPUNKT

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Foto: Adrian72 | stock.adobe.com

Die Reihe »City-Forum« ist ein Diskussions-Forum für aktuelle theologische, politische und ästhetische Themen an verschiedenen Orten der Bonner und Godesberger Innenstadt. Vom Münster-Carré bis zur Schlosskirche und dem Haus der Evangelischen Kirche, von der Buchhandlung über die Synagoge bis zur Museumsmeile und dem Schauspielhaus markieren Orte und Kooperationspartner die Vielfalt der Themen. Die Vorträge, Workshops und Lesungen sollen helfen, die eigene Position zu kontrovers und oft auch hitzig diskutierten Fragen argumentativ zu schärfen, denn das Denken kann man nicht delegieren.

In Kooperation mit dem katholischen Bildungswerk

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Bonn

Strong Religion

Oder: Was ist Fundamentalismus

Di 05.03.2024 | 19.15 Uhr
Di 12.03.2024 | 19.15 Uhr
Prof. Dr. René Buchholz, Bonn
Online-Vortrag
Anmeldung für beide Abende
über externen Registrierungslink:
https://zoom.us/meeting/register/tJAscuuorTsqHNXB9kBFaLhrxdVv1rCShmLN

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Paarkunst

Paarbeziehung stärken

Der Kurs ist für Paare, die sich wieder neu entdecken wollen und in einem lebendigen Kontakt miteinander sein möchten. Körperwahrnehmungsübungen und andere kommunikative Methoden unterstützen die Teilnehmer, Ihre eigenen und die Gefühle innerhalb ihrer Beziehung zu spüren.

Unter Anleitung kann dann jede und jeder mit Pinsel und Farbe spielerisch den persönlichen Ausdruck für die eigenen Gefühle und Stimmungen auf dem Papier entwickeln. In Partner- und Gruppengesprächen werden die Erfahrungen ausgetauscht und durch fachliche Impulse erweitert.

Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ein neues Repertoire, um Gefühle differenzierter wahrnehmen und über Bedürfnisse miteinander in einen Dialog treten zu können. So kann ein liebevoller Kontakt wachsen, der das Paar auch im Alltag trägt.

Nach Absprache mit den Kursleitern können auch einzelne Personen teilnehmen.

Bitte mitbringen

- Malkittel
- Mallappen
- Gefäß zum Auswaschen der Pinsel
- Malpalette oder ein Plastikteller für die Farben
- Wer möchte kann eigene Farben, Papier in DIN A3, DIN A4 oder/und DIN A2 und Pinsel mitbringen
- Zu Kursbeginn sind 5,00 € Materialkosten zu entrichten.

Do 29.02. – 14.03.2024 | 19.00 – 22.00 Uhr
Margit Schmid, freischaffende Künstlerin
Martina Kraemer, systemische Therapeutin
und Diplom-Sozialpädagogin
55,00 € | 3 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5/3.6
Veranstaltungs-Nr. 2466640010

Foto: Africa Studio/shutterstock.com

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Widerstandsfrauen in Bonn während des Nationalsozialismus

Was gab Ihnen Mut zum Überleben?

Forschungen haben ergeben, wie Frauen Widerstand gegen den Nationalsozialismus geleistet haben – auch in Bonn. Von Hilfen für Juden und politisch Verfolgten über Erinnerungsarbeit in der Nachkriegszeit reicht das große Spektrum in seiner eigenen Freiheit jene Zeichen zu setzen die notwendig waren und sind – die Not zu wenden im Sinne von Menschlichkeit.

Sa 06.01.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Barbara Degen, Frauengeschichtsforscherin
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466740000

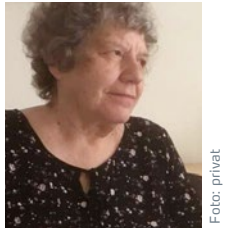


Foto: privat

Dr. Barbara Degen, Juristin und Frauengeschichtsforscherin war langjährig als Anwältin für Gleichstellungsrecht und gegen sexuelle Gewalt am Arbeitsplatz tätig. Sie ist Mitbegründerin des Feministischen Rechtsinstituts e.V. Bonn/Hamburg und des Vereins Haus der Frauen-Geschichte e.V. Bonn zur Gedenkkultur der Frauen. Sie ist Autorin von zahlreichen Büchern, u.a. »Das Herz schlägt in Ravensbrück. Die Gedenkkultur der Frauen«; »Bethel in der NS-Zeit: Die verschwiegene Geschichte«.

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Hannah Arendt – Gesehen werden und Verstehen

Hannah Arend (1906 – 1975) ist eine der bedeutendsten Denkerinnen des 20. Jahrhunderts. In einer Zeit, als Frauen an der Universität noch eine Ausnahme waren, studierte sie u.a. bei Martin Heidegger und Edmund Husserl und promovierte 1928 bei Karl Jaspers. Später wurden u.a. Hans Jonas und Walter Benjamin zu engen Vertrauten. Von den Nazis ins amerikanische Exil getrieben, stellte sie grundlegende Fragen zur Philosophie und Politik. Den Zwängen der Zeit setzen ihr Leben und Denken eine Haltung der Unabhängigkeit und Freiheit entgegen

Sa 17.02.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Markus Roentgen, Diplom-Theologe, Autor
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466730002

Foto: privat

Markus Roentgen, Theologe und Geistlicher Begleiter. Zuletzt veröffentlichte er das Buch: »... dein Gott, ist drinnen bei dir ...«, Lebens- und Werkbeschreibung von Menschen mit spirituellen Profilen. Gemeinsam mit Bernd Schermuly hat er vier Gedichtbände veröffentlicht.

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Herausforderungen moderner Vaterschaft

Familiensysteme aus väterlicher Perspektive

»Wir wollen es besser machen als unsere Väter, aber wir wollen auch keine zweiten Mütter sein.«

Vaterschaft hat sich in den letzten 50 Jahren stark verändert. Dieser Kurs beantwortet alle Fragen zum bedürfnisorientierten Umgang mit Kindern aus väterlicher Perspektive. Wir sprechen über die optimale Kommunikation, individuelle Förderung, die männliche Vorbildfunktion und Konflikte mit dem anderen Elternteil durch unterschiedliche Erziehungsstile. Es gibt außerdem viel Platz für ganz persönlichen Fragen.

Philip Bandholtz, Systemischer Coach
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Mi 21.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466610023

Mi 26.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466610024

Philip Bandholtz
ist Coach, Blogger und Podcaster zu zu Väter-Themen. Seine Mission ist es Männern zu helfen ihren Platz in der Familie zu finden.

Foto: privat

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Premierenlesung und Bastelstunde: Freddy und der Redenwurm

mit Judith Merchant und Trixy Royek

Freddy redet für sein Leben gern, gern viel, sehr ausführlich – über alles. Aber niemand hat Zeit für ihn. Darüber will Freddy auch reden: Wie kann es sein, dass Papa lieber arbeitet, Oma lieber Kuchen backt und Opa lieber im Garten gräbt, anstatt mit ihm zu reden? Da stimmt doch was nicht! Wenn er doch nur einen Papagei hätte! Der würde mit ihm reden, den ganzen langen Tag. Doch dann trifft Freddy im Garten diesen verrückten knallbunten Wurm, und alles kommt ganz anders als gedacht …

Autorin Judith Merchant und Illustratorin Trixy Royeck stellen ihr nagelneues Bilderbuch vor, antworten auf Fragen großer und kleiner Leserinnen und Leser und basteln mit Kindern von 4 bis 44 Jahren! Material muss nicht mitgebracht werden.

Mo 18.03.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Judith Merchant, Autorin
Trixy Royeck, Illustratorin
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466760004

Judith Merchant
schreibt neben Kinderbüchern auch Romane und Kurzgeschichten. Sie studierte Literaturwissenschaft an der Bonner Uni und arbeitet als Dozentin und Moderatorin.

Foto: Koska

Trixy Royeck
lebt mit ihrer Familie in Bonn. Neben ihren Bilderbuchillustrationen entwirft sie Bühnenbilder und Kostüme fürs Theater.

Foto: privat

»Freddy und der Redenwurm«
EMF-Verlag
Hardcover | 48 Seiten | 16,00 €
978-3-7459-1778-9

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Sprechende Flächen im urbanen Raum – Street Art

Highlights der Kunstgeschichte

Mit dem Wallpaper in den 60iger Jahren bis zur Street Art in unserem 21. Jahrhundert ist eine neue bildnerische Kunstgattung entstanden. Die Flächen von Hauswänden, Brücken aber auch Straßenmobiliar werden mit Markern, Pinseln, Malerrollen, Sprühdosen, Aufklebern und Schablonen gestaltet. Mal werden sie zu provokanten Protesten, ein anderes Mal beherbergen sie geheimnisvolle Bildbotschaften.

Die Werke von Künstlern wie Werner Nöfer, Dieter Glasmacher und dem nicht zu identifizierenden Künstler Banksy treten in Kontakt mit dem Betrachter im urbanen Raum. Lassen Sie sich überraschen!

Mi 17.01.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466770012

Foto: EQRoy/shutterstock.com

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Banksy und der blinde Fleck

Lesung und Gespräch mit Bernhard Jaumann

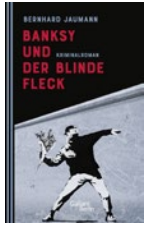
Der Friedrich-Glauser-Preisträger Bernhard Jaumann liest aus seinem Roman »Banksy und der blinde Fleck«: Mit einer Ratte fängt es an, schnell folgen weitere Graffiti in der ganzen Stadt: Ist Banksy in München unterwegs? Auf der Suche nach dem mysteriösen Sprayer stößt die Kunstdetektei von Schleewitz auf immer weitere Rätsel.

Die Agentur des Künstlers leugnet die Echtheit der Graffiti, und doch liefern sich reiche Sammler wahre Bieterschlachten um die Werke des Münchner Banksys. Die Kunstdetektei von Schleewitz soll herausfinden, was gespielt wird. Aber dem Ermittlerteam eröffnen sich dabei immer neue Abgründe. Sie geraten mitten hinein in den Konflikt um Guerillakunst und gnadenlose Kunstvermarktung – und müssen erkennen, dass bei ihrer Recherche nicht nur die Wahrheit auf der Strecke bleibt.

Do 18.01.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Bernhard Jaumann, Autor
Judith Merchant, Moderation
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466760013

Foto:Isolde Ohlbaum

Bernhard Jaumann, lebt er in Bayern und Italien. Er schrieb mehrere Krimiserien, für die er vielfach ausgezeichnet wurde, u.a. mit dem Friedrich-Glauser-Preis für den besten deutschsprachigen Kriminalroman 2003 und für die beste Kurzgeschichte 2008. Für seinen Roman »Die Stunde des Schakals« erhielt er 2011 den Deutschen Krimipreis. Seit 2018 erscheint bei Galiani seine Krimireihe um die Münchner Kunstdetektei von Schleewitz, deren ersten beiden Bände von der Presse als »raffiniert konstruierte Unterhaltung« (NDR) und »große Kunst« (Berliner Zeitung) gelobt wurden.



Bernhard Jaumann
»Banksy und der blinde Fleck«
Roman | 320 Seiten
€ 17,00
ISBN 978-3-86971-273-4
Galiani-Berlin

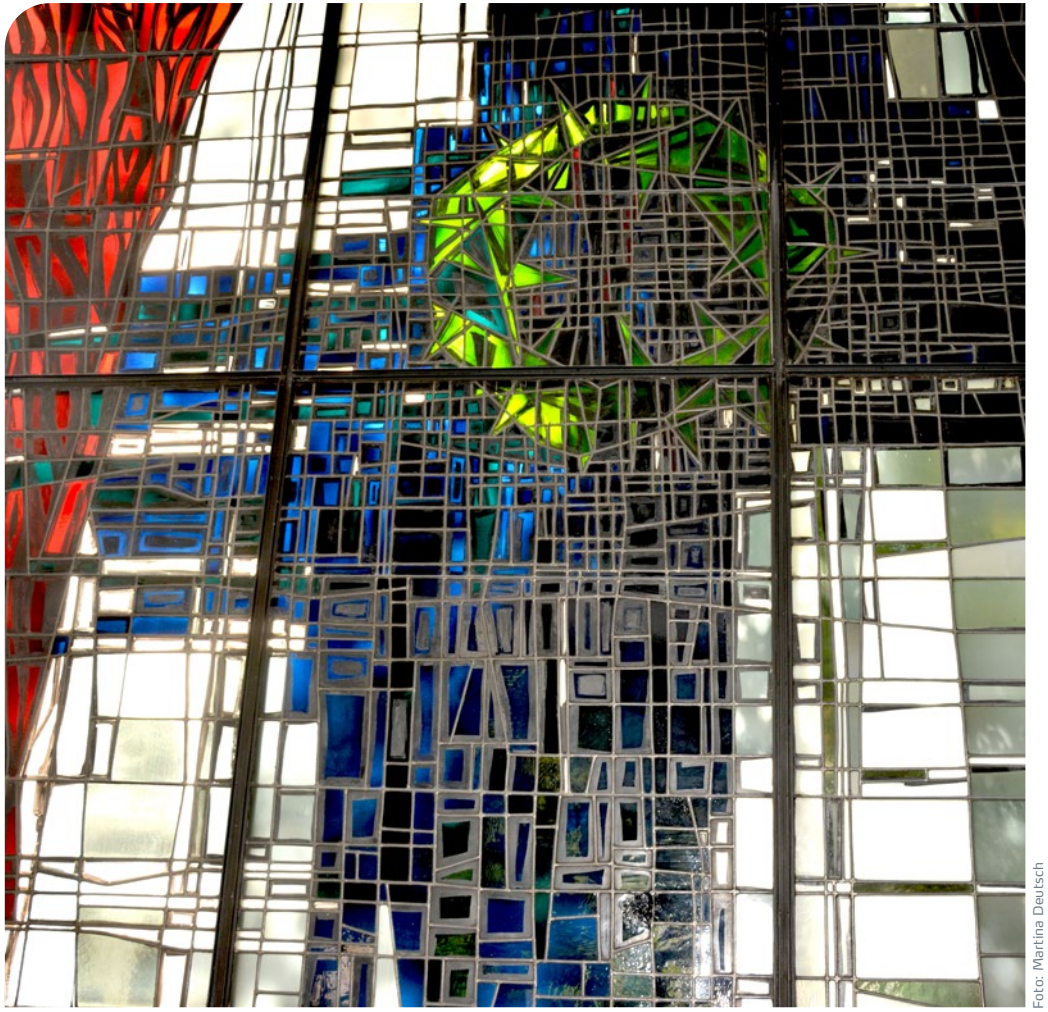


Foto: Martina Deutsch

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

JANUAR

Widerstandsfrauen in Bonn während des Nationalsozialismus
Was gab Ihnen Mut zum Überleben?
Kaffeehausgespräch
Barbara Degen
Sa 06.01.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Gemeinsam Schlafstress reduzieren
Elternworkshop
Hanna Willhoff-Zielezny
Mi 10.01.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter
Dr. med. Winfried Lehnen
Di 23.01. – 25.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

FEBRUAR

Smartphone, Tablet, Fernsehen und Co. im Familienalltag
Elternworkshop
Hanna Willhoff-Zielezny
Di 06.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Hannah Arendt
Gesehen werden und Verstehen
Kaffeehausgespräch
Markus Roentgen
Sa 17.02.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Herausforderungen moderner Vaterschaft
Familiensysteme aus väterlicher Perspektive
Philip Bandholtz
Mi 21.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Stressfreier und gelassener Familienalltag
Elternworkshop
Gudrun Beckmann
Do 29.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

MÄRZ

Ich bin doch wer!
Zum Selbst-Verständnis in einer Zeit gesellschaftlichen Umbruchs
Kaffeehausgespräch
Bertrand Stern
Sa 02.03.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Grenzen setzen ohne Grenzen zu verletzen
Liebevolle elterliche Führung
Hanna Willhoff-Zielezny
Di 12.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Trotz und Aggression bei Klein- und Vorschulkindern
Elternworkshop
Gudrun Beckmann
Do 14.03.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

APRIL

Muss die Islamische Republik im Iran abgeschafft werden?
Kaffeehausgespräch
Hossein Pur Khassalian
Sa 06.04.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Elterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus
Informationsveranstaltung
Marcel Petermann
Di 16.04.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter
Dr. med. Winfried Lehnen
Di 16.04. – 18.04.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Mehrsprachigkeit als Chance
Elternworkshop
Dr. Tatiana Klasik
Mi 17.04.2024 | 18.30 – 20.45 Uhr

Auf Wiedersehen Machtkämpfe!
Familienalltag ohne Strafen und Belohnungen meistern
Hanna Willhoff-Zielezny
Mi 24.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

Väter, wir schaffen das!
Workshop für Väter
Martin Verlinden
Do 25.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

MAI

Bedingungslose Friedfertigkeit und Feindesliebe im Angesicht des Krieges
Kaffeehausgespräch
Yesche Udo Regel
Sa 04.05.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Eingewöhnung im U3-Alltag
Elternworkshop zum Thema »Sichere Bindung«
Gudrun Beckmann
Di 14.05.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

JUNI

Von der Sinneserfahrung zum Sinn-Erlebnis
Die Begegnung mit Musik im Licht der Existenzanalyse von Viktor E. Frankl
Kaffeehausgespräch
Volker Perplies
Sa 01.06.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Alles rund um Babybrei
Beikosteinführung
Anja Roth
Mo 03.06.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Kleinkindernährung
Essregeln und Vielfalt am Familientisch
Anja Roth
Mo 10.06.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Herausforderungen moderner Vaterschaft
Familiensysteme aus väterlicher Perspektive
Philip Bandholtz
Mi 26.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Foto: Alexandr Markin/shutterstock.com

EHE UND PARTNERSCHAFT

Paare sind heutzutage mehr denn je gefordert, ihre Wünsche an das Beziehungsleben gleichberechtigt zu formulieren und in Übereinstimmung zu bringen.

Welche Werte sind bindend? Soll ein traditionelles oder ein moderneres, flexibles Rollenmodell gelten? Wie viel Freiheit ist erlaubt?

Und wie lassen sich die oft unterschiedlichen Vorstellungen in ein nachhaltiges Gleichgewicht bringen? Unser Bildungsangebot liefert Anregungen, wie sich Paargespräche führen lassen – und wie gemeinsames Erleben möglich wird, die Basis von gelungenen Beziehungen.

> ANGEBOTE FÜR PAARE

Paarkunst

Paarbeziehung stärken

Der Kurs ist für Paare, die sich wieder neu entdecken wollen und in einem lebendigen Kontakt miteinander sein möchten. Körperwahrnehmungsübungen und andere kommunikative Methoden unterstützen die Teilnehmer, Ihre eigenen und die Gefühle innerhalb ihrer Beziehung zu spüren.

Unter Anleitung kann dann jede und jeder mit Pinsel und Farbe spielerisch den persönlichen Ausdruck für die eigenen Gefühle und Stimmungen auf dem Papier entwickeln. In Partner- und Gruppengesprächen werden die Erfahrungen ausgetauscht und durch fachliche Impulse erweitert.

Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ein neues Repertoire, um Gefühle differenzierter wahrnehmen und über Bedürfnisse miteinander in einen Dialog treten zu können. So kann ein liebevoller Kontakt wachsen, der das Paar auch im Alltag trägt.

Nach Absprache mit den Kursleitern können auch einzelne Personen teilnehmen.

Bitte mitbringen

- Malkittel
- Mallappen
- Gefäß zum Auswaschen der Pinsel
- Malpalette oder ein Plastikteller für die Farben
- Wer möchte kann eigene Farben, Papier in DIN A3, DIN A4 oder/und DIN A2 und Pinsel mitbringen
- Zu Kursbeginn sind 5,00 € Materialkosten zu entrichten.

Do 29.02. – 14.03.2024 | 19.00 – 22.00 Uhr
Margit Schmid, freischaffende Künstlerin
Martina Kraemer, systemische Therapeutin und Diplom-Sozialpädagogin
55,00 € | 3 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5, 3.6
Veranstaltungs-Nr. 2466640010

> ANGEBOTE FÜR PAARE

Gewaltfreie Kommunikation in der Partnerschaft

Lernen Sie Ihre/n Partner/in NEU kennen und lieben

Eine lebendige Partnerschaft ist nach Jahren des Zusammenseins für viele Paare gar nicht so leicht. Routinen schleifen sich ein, ein herausfordernder Alltag fordert seinen Tribut und allmählich wird ein tiefgründiger Kontakt zur Partnerin oder zum Partner immer mehr zu einer schönen Erinnerung. Was also tun?

In diesem Seminar laden wir Sie ein, mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation zu einer neuen Qualität des Miteinanders zu finden. Gewinnen Sie zunächst eine neue Perspektive auf das, was Ihnen wichtig ist und finden Sie Worte dafür, die Ihr Gegenüber auch versteht. Kommen Sie zu diesem Kurs gern allein oder als Paar – am liebsten jedoch freiwillig.

Foto: ArtFamily/shutterstock.com

Stefan Voth, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
Hannah Hartenberg, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
126,00 € | 3 x = 18 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Fr 19.30 – 21.00 Uhr
Sa 09.30 – 18.00 Uhr
So 09.30 – 16.00 Uhr

Fr 08.03. – So 10.03.2024
Veranstaltungs-Nr. 2466640006

Fr 24.05. – 26.05.2024
Veranstaltungs-Nr. 2466640007

Foto: Elke Moorkamp

LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren?

Die Vorträge, Kurse und Gespräche in den Familienbildungsstätten stärken Eltern für ihre Erziehungsaufgabe, sie weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung und geben Anregung für die religiöse Erziehung. Sie ermuntern dazu, sich auszutauschen und zu lernen, offen zu sein für Neues und die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu bestärken – ob in der Kita, in der Schule oder im familiären Alltag.

> VOR DER GEBURT

Foto: schalke fotografie/shutterstock.com

Familie zu werden, Vater und Mutter zu sein, ist ein bedeutendes Ereignis in der Partnerschaft. In unseren Kursen rund um die Geburt möchten wir Sie auf Ihre neue Rolle als Eltern, die sich verändernde Partnerschaft und das neue Leben zu dritt vorbereiten.

Es begleiten Sie:
- Hebammen
- Kinderkrankenschwestern
- Krankengymnastinnen
- Diplom-Ökotrophologinnen

Unsere geburtsvorbereitende Arbeit ist von dem Bemühen um Ausgewogenheit geprägt. Im Mittelpunkt unseres Interesses stehen die Gesundheit und Sicherheit des Kindes und seiner Mutter, ohne dass Werte wie Glück und Wärme zu kurz kommen.

Säuglingspflege und Erstausstattung

Praktische Tipps zur Babypflege

Unser Wunsch ist es, Sie gut auf die Ankunft Ihres Kindes vorzubereiten, damit Sie alle großen und kleinen Entwicklungsschritte verstehen und einfühlsam begleiten können und einen guten Start mit Ihrem Baby haben. In unseren Kursen erhalten Sie die Gelegenheit mit naturgetreuen Babypuppen das Wickeln, Waschen, Baden, An- und Ausziehen einmal selbst zu probieren, sich ein richtiges Kinderzimmer anzusehen und dabei gleich auf Besonderheiten und Gefahren aufmerksam gemacht zu werden. Die Frage der Grundausstattung für das Baby wird ebenso Thema sein wie Fragen zur Ernährung, Krankheiten und Besonderheiten im 1. Lebensjahr.

Melanie Engel, Kinderkrankenschwester
24,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Fr 26.01.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650025

Sa 23.03.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650002

Sa 15.06.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650003

> VOR DER GEBURT

Crashkurs Geburtsvorbereitung

Für Paare am Wochenende

Dieser Kurs bereitet Sie als Paar auf die Geburt Ihres Kindes vor und wird Sie auf die erste gemeinsame Familienzeit einstimmen. Empfohlen wird er in der 28. bis zur 32. Schwangerschaftswoche. Sie erhalten kompakt alle wichtigen Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie lernen als Schwangere u.a. verschiedene Gebärhaltungen sowie Atem- und Entspannungstechniken kennen, die Ihnen die Geburtsarbeit erleichtern. Sie erfahren als Partner, welche wichtigen Aufgaben Sie im Kreißsaal haben. Für die ersten Wochen zu Hause erhalten Sie als frischgebackene Eltern hilfreiche Ratschläge und Anleitungen. Auch für individuelle Fragen und Wünsche sowie den Austausch untereinander bleibt Zeit.

Bitte beachten Sie
Von der **gesetzlichen Krankenkasse** werden derzeit bis zu 14 Stunden für Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen. Unsere Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Daher bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit in den Kurs.

Private Krankenkassen übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind. Die Höhe des Teilnehmerbeitrages für Männer liegt bei 50,00 €. Für werdende Väter gibt es bei einigen Krankenkassen einen Zuschuss. Die Väter-Gebühr wird direkt bei der Hebamme entrichtet.

Versäumte Stunden können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden und müssen daher privat in Rechnung gestellt werden.

Sa 13.04. – 14.04.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr
Meike von Aswege, Hebamme
gebührenfrei | 2 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4
Veranstaltungs-Nr. 2466650019

> VOR DER GEBURT

Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft für werdende Väter

Gesprächsrunde zum Thema Geburt und Vaterschaft

Der Kurs ist ideal für werdende Väter, die sich kurz und prägnant auf Geburt und Vaterschaft vorbereiten wollen. Es geht um die gezielte Vorbereitung auf die Geburtssituation, veränderte Rahmenbedingungen und Herausforderungen an die Partnerschaft. Die Teilnahme an diesem Angebot schließt einen gemeinsamen Geburtsvorbereitungskurs nicht aus.

Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Di 16.04.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650011

Di 02.07.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650012

Yoga für Schwangere

Entspannte Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist es wichtig, sich für das Kind und sich selbst Zeit und Phasen der Ruhe zu nehmen. Wir arbeiten mit Yogaübungen, die möglichen Problemen in der Schwangerschaft vorbeugen können. Wir lösen mit einfachen Übungen Verspannungen und Stress und setzen Energie und Lebenskraft frei.

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Mi 10.01. – 20.03.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466650005

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466650006

> NACH DER GEBURT

Yoga für Mütter mit Babys

Stärkung, Rückbildung und Entspannung

Besondere Asanas, also Körperübungen im Yoga, helfen den Milchfluss zu regulieren, vermindern das Spannungsgefühl in den Brüsten und festigen die Muskelfasern. Der Tendenz zur Gewebeerschlaffung wird entgegengewirkt, sodass Bauch- und Beckenbodenmuskeln ihre frühere Festigkeit zurückgewinnen können. Atem- und Körperarbeit steigern das Körpergefühl und helfen, seelische Schwankungen zu überwinden. Dies schenkt neue Kraft für die Zeit mit dem Baby.

Die Säuglinge können bei einer natürlichen Geburt nach 15 Tagen und bei einem Kaiserschnitt nach 6 bis 8 Wochen, mitgebracht werden.

Monkey Business Images/shutterstock.com

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Mi 10.01. – 20.03.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466650008

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
72,00 € | 12 x = 24 UStd
Veranstaltungs-Nr. 2466650009

> NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik

Hybridkurs für Mütter mit ihren Babys

In der Schwangerschaft und bei der Geburt haben Sie Unglaubliches geleistet. Jetzt ist es an der Zeit, den Körper zu stärken, damit Sie aus Ihrer Mitte die Kraft wiedererlangen, die Sie für den Alltag mit Ihrem Kind brauchen. Der Kurs beinhaltet, Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehneinheiten. Wir werden verschiedene Übungen durchführen, die Sie in den Alltag einbauen können. Eine besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden und der Rektusdiastase.

Der Kurs kann sowohl mit als auch ohne Baby besucht werden, die Aufmerksamkeit gilt aber eurer Rückbildung. Der Kurs findet in Hybrid statt. d.h. sowohl live vor Ort als auch online. Bitte nutzen Sie die online Version nur in »Notfällen«, ich würde gerne mit Ihnen vor Ort arbeiten.

Bitte beachten Sie
Die Kosten für den Kurs werden bei Teilnahme von Ihrer Krankenkasse übernommen. Versäumte Termine müssen Ihnen jedoch privat in Rechnung gestellt werden (15,00 € für jeden versäumten Termin). Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Ihre Krankenversichertenkarte mit, damit diese eingelesen werden kann.

Alina Vandevelde, Hebamme
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Do 18.01. – 29.02.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650022

Do 07.03. – 25.04.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650023

Do 16.05. – 27.06.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650024

> NACH DER GEBURT

Elternstart NRW

Für Eltern mit ihrem Baby ab der 9. Woche

Foto: Halfpoint/shutterstock.com

Bei insgesamt fünf Treffen tauschen sich die Eltern über den neuen Familienalltag aus. Dabei stehen Themen von Babyschlaf über Beikost bis hin zum Tragen mit im Zentrum des Kursgeschehens. Anschließend folgt eine Massageeinheit mit dem Baby.

Eine erfahrene Hebamme begleitet die Gespräche. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt den Namen und das Geburtsdatum des Kindes an.

Meike von Aswege, Hebamme
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Mo 29.01. – 04.03.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650007

Mo 15.04. – 13.05.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650018

»Elternstart NRW« *ist ein gebührenfreies Angebot der Familienbildung, das über das Land NRW gefördert wird. Für jedes geborene Kind kann dieses einmalig im ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.*

> NACH DER GEBURT

Geburt? Das habe ich mir anders vorgestellt!

Ein von Fachkräften moderiertes Erzählcafé für Eltern

Erzählen ist heilsam: Damit aus einer belasteten Erfahrung kein Tabu wird, gibt es ab Mai 2021 in Bonn ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern. Denn jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders und nicht immer verläuft alles wie erwartet. Wünsche und Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Vielleicht sind wir enttäuscht oder gar verletzt vom Geburtserlebnis oder dem Wochenbett, fühlen uns missverstanden oder finden uns in der Mutter- bzw. Vaterrolle schwerer zurecht.

Ihr seid eingeladen, mit erfahrenen Fachkräften aus dem Bonner Netzwerk Frühe Hilfen im geschützten Raum des Erzählcafés über Eure Erfahrungen zu sprechen, auch wenn sie schon länger zurückliegen. Ihr könnt einmal kommen oder mehrfach, so wie es euch guttut. Hier wird nicht bewertet oder diskutiert, aber mitfühlend zugehört.

Wir sind für Euch da – Wir sind Pädagog/innen, Psycholog/innen und Therapeut/innen im Bereich Schwangerschaftsberatung und Familienbildung und aktiv im Bonner Netzwerk Frühe Hilfen.

Vormittagstermin
Mi 17.04.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Erika Idel, Psychotherapeutin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4
Veranstaltungs-Nr. 2466650004

Abendtermin für Väter
Di 23.01.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr
Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4
Veranstaltungs-Nr. 2466650010

Vormittagstermin
im Haus der Familie, Bad Godesberg
Fr 21.06.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr
Mareike Gies, Hebamme
Anmeldung unter: www.hdf-bonn.de

Eva – Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Pränataldiagnostik
esperanza
HAUS DER FAMILIE

Foto: Sunny studio/shutterstock.com

auf Honorarbasis für die Bereiche

Eltern-Kind-Kurse | Bewegung und Spiel
Sport und Bewegung | Kochen

Wenn Sie interessiert sind im pädagogischen Bereich mit Erwachsenen und Kindern zu arbeiten, über eine abgeschlossene Berufsausbildung und fachliche Qualifikation verfügen, dann nehmen Sie bitte Kontakt auf.

Ingrid Schulz | schulz@fbs-bonn.de
Telefon 0228 94490-90
postmaster@fbs-bonn.de | Telefon 0228 94490-0

Foto: Elke Moorkamp

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Gemeinsam Schlafstress reduzieren

Elternworkshop

Man wusste es vorher, dennoch trifft er einen wie aus heiterem Himmel – der Schlafmangel der Säuglingseltern. Übermüdet stellen sich viele die gleichen Fragen: Wann schläft mein Baby endlich durch? Was bedeutet überhaupt »durchschlafen«? Muss mein Baby abends alleine einschlafen? Wird mein Baby besser schlafen, wenn ich abstille? Die Ratschläge vom Umfeld sind vielfältig.

Aus unterschiedlichen Blickwinkeln der Entwicklungspsychologie und Schlafforschung erlangen Sie ein Grundwissen über die kindliche Schlafentwicklung und lernen Ihren individuellen Weg zu finden, der Ihre und die Bedürfnisse Ihrer Kinder in Einklang bringt. Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil dieses Workshops.

Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Mi 10.01.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Hanna Willhoff-Zielezny, Psychologin, Systemische Familienberaterin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466610001

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Smartphone, Tablet, Fernsehen und Co. im Familienalltag

Elternworkshop

Digitale Medien spielen heute eine wichtige Rolle im Alltag von jungen Familien. Mit dem Konsum unterschiedlichster Medien tun sich jedoch für Eltern einige Fragen auf. Wie lange darf mein Kind Medien konsumieren? Welche Inhalte sind für mein Kind geeignet? Schadet es meinem Kind, Kinderserien auf dem Tablet zu schauen?

In diesem Kurs geht es nicht um eine Wissensabfrage oder die Vermittlung von technischem Medienwissen. Belehrungsfrei und offen im Umgang mit dem Thema Medienkonsum sollen Eltern die Möglichkeit erhalten, die eigene Haltung zu entwickeln bzw. zu reflektieren.

Richtige oder falsche Antworten, Verbote und Maßregelungen kann es dabei so nicht geben. Im Fokus dieses Kurses stehen der gemeinsame Austausch untereinander und die Sensibilisierung für den persönlichen Umgang mit Medien im Familienalltag. Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil dieses Workshops.

Di 06.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Hanna Willhoff-Zielezny, Psychologin, Systemische Familienberaterin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466610002

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Foto: Vasily Koval/shutterstock.com

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Herausforderungen moderner Vaterschaft

Familiensysteme aus väterlicher Perspektive

»Wir wollen es besser machen als unsere Väter, aber wir wollen auch keine zweiten Mütter sein.«

Vaterschaft hat sich in den letzten 50 Jahren stark verändert. Dieser Kurs beantwortet alle Fragen zum bedürfnisorientierten Umgang mit Kindern aus väterlicher Perspektive. Wir sprechen über die optimale Kommunikation, individuelle Förderung, die männliche Vorbildfunktion und Konflikte mit dem anderen Elternteil durch unterschiedliche Erziehungsstile. Es gibt außerdem viel Platz für ganz persönlichen Fragen.

Philip Bandholtz, Systemischer Coach
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Mi 21.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466610023

Mi 26.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466610024

Foto: 4_PM_production/shutterstock.com

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Stressfreier und gelassener Familienalltag

Elternworkshop

Geht es auch ohne Stress im familiären Alltag? Das fragen sich viele Eltern, aber wie kann das gehen? Vor allem morgens wird es oft hektisch: Die Kinder wollen lieber spielen, statt sich anzuziehen oder plötzlich mit dem Roller fahren, statt wie vereinbart, zu Fuß zur Kita gehen.

Wenn Eltern aus unterschiedlichen Gründen Stress haben, überträgt sich das elterliche Verhalten auf die Kinder, das wissen Eltern. Doch welche Lösungen gibt es und was können Eltern für sich und ihre Kinder tun, damit sich alle wohlfühlen?

An diesen Abend bekommen Sie praktische Tipps und Anregungen, für den Familienalltag, so dass Sie mit unvorhersehbarem und vorhersehbarem Stress konstruktiv umgehen können und Ihre Kräfte und Ressourcen stärken können. Im Fokus stehen Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Kinder.

Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil dieses Workshops.

Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Do 29.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin,
Systemische Therapeutin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466610007

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Grenzen setzen ohne Grenzen zu verletzen

Liebevolle elterliche Führung

Das Thema Grenzen begegnet einem im Leben mit Kindern täglich. Es ist die elterliche Aufgabe, Kindern im Alltag Grenzen zu zeigen, um ein liebevolles und wertschätzendes Miteinander zu ermöglichen. Eine klare Haltung bietet dem Kind Orientierung – Orientierung bietet Sicherheit. Erfahren Sie, wie eine liebevolle Führung es ermöglicht, Grenzen gewaltfrei zu kommunizieren. Denn ein »Nein« kann langfristig Halt und Orientierung bieten, auch wenn es zunächst schwer auszuhalten scheint. Auch die eigenen Grenzen werden regelmäßig überschritten und dadurch werden die Grenzen der Kinder ungewollt verletzt. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie die eigenen Grenzen und mögliche Trigger erkennen, diese formulieren, um eine authentische Elternschaft zu leben. Ihr Kind wird durch Ihr Vorbild erlernen, seine eigenen Grenzen zu spüren und zu äußern.

Di 12.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Hanna Willhoff-Zielezny, Psychologin,
Systemische Familienberaterin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6
Veranstaltungs-Nr. 2466610003

Trotz und Aggression bei Klein- und Vorschulkindern

Elternworkshop

Wutanfälle aus heiterem Himmel, ständiges Nein-Sagen, Schubsen, Schlagen, Treten und Kratzen anderer Kinder ..., dies sind Verhaltensweisen von Kleinkindern, die Eltern erschrecken und oft ratlos machen.

Kenntnisse über die aggressionsanfälligen Perioden in der Persönlichkeitsentwicklung helfen, angemessener und gelassener zu reagieren. Manch kräftezehrender Machtkampf zwischen Eltern und Kindern lässt sich dann vermeiden. Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil dieses Workshops.

Do 14.03.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr
Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin,
Systemische Therapeutin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466610005

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Mehrsprachigkeit als Chance
Elternworkshop

Ein Kind mehrsprachig zu erziehen, ist für viele Eltern eine Herausforderung. Sie sind oft unsicher in der Verwendung der verschiedenen Sprachen innerhalb der Familie und haben viele Fragen zum mehrsprachigen Aufwachsen.

Häufige Fragen von Eltern sind beispielsweise: Sprechen mehrsprachige Kinder später? Soll ich in meiner Sprache oder auf Deutsch mit meinen Kindern sprechen? Mein Kind antwortet mir nicht in meiner Sprache, wie soll ich damit umgehen?
In diesem zweistündigen Workshop beantworten wir die Fragen der Eltern und geben wertvolle Tipps im Umgang mit den verschiedenen Sprachen in der Familie.

Mi 17.04.2024 | 18.30 – 20.45 Uhr
Dr. Tatiana Klasik, Sprachwissenschaftlerin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466610022

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Auf Wiedersehen Machtkämpfe!
Familienalltag ohne Strafen und Belohnungen meistern

»Wenn du jetzt nicht mitkommst, geh ich eben ohne dich!«, oder »Wenn du jetzt mitkommst, kaufe ich dir noch ein Eis am Kiosk!« – kommen Ihnen diese Sätze und vor allem das unangenehme Gefühl dabei bekannt vor? Belohnungen und Bestrafungen helfen Eltern oft zügig und effektiv aus einer aussichtslosen Situation zwischen ihnen und ihrem Kind zu gelangen. Doch langfristig geht dieser Weg mit häufigen Machtkämpfen, Schamgefühlen und Versagensängsten einher. Der Teufelskreis beginnt.
Mit dem Wissen der Entwicklungspsychologie erfahren Sie, wie sich Belohnungen und Bestrafungen auf die Entwicklung und auf die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind auswirken. Gemeinsam erarbeiten wir an konkreten Beispielen neue Wege, in Verbindung zu treten und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wertzuschätzen, um ein selbstbewusstes Kind in seiner Entwicklung zu begleiten.

Mi 24.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Hanna Willhoff-Zielezny, Psychologin, Systemische Familienberaterin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6
Veranstaltungs-Nr. 2466610004

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Väter, wir schaffen das!
Workshop für Väter

Wir prüfen neue und wirksame Werkzeuge mit denen wir die Herausforderungen des Familienalltags als Mann und Vater bewältigen können. Wir finden heraus, wie Männer als Väter die Zeit mit Kindern, Partnerin, Beruf und Freizeit erfolgreich unter einen Hut bringen können.

Do 25.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Martin Verlinden, Diplom-Psychologe, Genderforscher, Dozent für Kinderpädagogik und Familienbildung
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4
Veranstaltungs-Nr. 2466610009

Eingewöhnung im U3-Alltag
Elternworkshop zum Thema »Sichere Bindung«

Die U3-Betreuungsmöglichkeiten verkürzen die Zeit, die ein Baby oder Kleinkind mit seinen Eltern verbringt. Doch Bindungserfahrungen macht das Kleinkind auch in der Außer-Haus-Betreuung. Wie entsteht eine »sichere Bindung«? Warum ist sie so wichtig für die Entwicklung des Kindes und für seine Lernerfahrungen? Welchen Einfluss hat die Bindungserfahrung für spätere Beziehungen? Wie können Eltern die Bindungserfahrungen im außerfamiliären Kontext unterstützen? Diesen Fragen gehen wir an diesem Abend nach und werden sehen, wie wichtig die Bindungsentwicklung für das Selbstwertgefühl und Wohlergehen unserer Kinder ist. Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil dieses Workshops.

Di 14.05.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr
Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466610008

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

Alles rund um Babybrei
Einführung von gesunder Beikost

In den ersten Lebensmonaten ist Ihr Baby durch Milchmahlzeiten (Mutter– oder Fertigmilch) bestens versorgt. Im Laufe der Zeit aber steigt sein Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Milch alleine reicht nicht mehr aus. Nun muss zugefüttert werden. Die Milchmahlzeiten werden dabei schrittweise durch Breimahlzeiten ersetzt. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, ist von Kind zu Kind verschieden. Frühestens mit dem 5. Monat und spätestens mit Beginn des 7. Monats sollte es die ersten Löffel Brei geben. Ob Sie den Babybrei selber kochen oder fertig kaufen, entscheiden Sie als Familie. Worauf Sie bei Zubereitung und Einkauf achten sollten, erfahren Sie an diesem Abend. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben.

Mo 03.06.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr
Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466650016

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Kleinkindernährung
Essregeln und Vielfalt am Familientisch

Nach dem ersten Lebensjahr kann Ihr Kind das Gleiche essen wie die ganze Familie. Damit beginnt eine neue aufregende Zeit, in der aber nicht immer alles glatt läuft. Manche Kinder sind sehr offen und wollen alles kennenlernen, andere lehnen vieles ab und wieder andere haben ihre eigenen Essregeln.

Wie trotzdem ein stressfreies Familienessen gelingen kann und was Kinder brauchen, damit sie sich gut entwickeln, sind Themen in diesem Kurs. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben.

Mo 10.06.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr
Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466650017

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Welche Mutter oder welcher Vater würde nicht hilflos vor lebensbedrohlichen Situationen stehen, in die der Säugling oder das Kleinkind geraten kann? An zwei Gesprächsabenden stellt ein Kinderarzt Notfälle (z.B. Atemnot durch Aspiration, Pseudokrupp, Verbrennungen, Vergiftungen, Krampfanfälle, etc.) vor, gibt Hilfen zur Risikoeinschätzung und vermittelt entsprechende Maßnahmen.

Dieser Kurs ersetzt nicht den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses.

Dr. med. Winfried Lehnen,
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin
18,50 € | 2 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Di 23.01. u. Do 25.01.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650013

Di 16.04. u. Do 18.04.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650014

RECHT UND HILFEN FÜR ELTERN

Elterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus
Informationsveranstaltung

Seit dem 1. Juli 2015 hilft das ElterngeldPlus, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf partnerschaftlich aufzuteilen. Während des Elterngeldbezuges können Eltern unter bestimmten Voraussetzungen auch in Teilzeit arbeiten. Beim Elterngeld und ElterngeldPlus sowie Partnerschaftsbonus gibt es zahlreiche Bezugsmöglichkeiten. Wie Eltern die Elterngeld-Regelungen gezielt nutzen und ihre Elternzeit gemeinsam planen, erfahren Interessierte in dieser Informationsveranstaltung. Im Anschluss steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

Marcel Petermann arbeitete viele Jahre als Fachreferent für das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Di 16.04.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr
Marcel Petermann, Fachreferent
15,00 € | 1 x = 4 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466650020

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

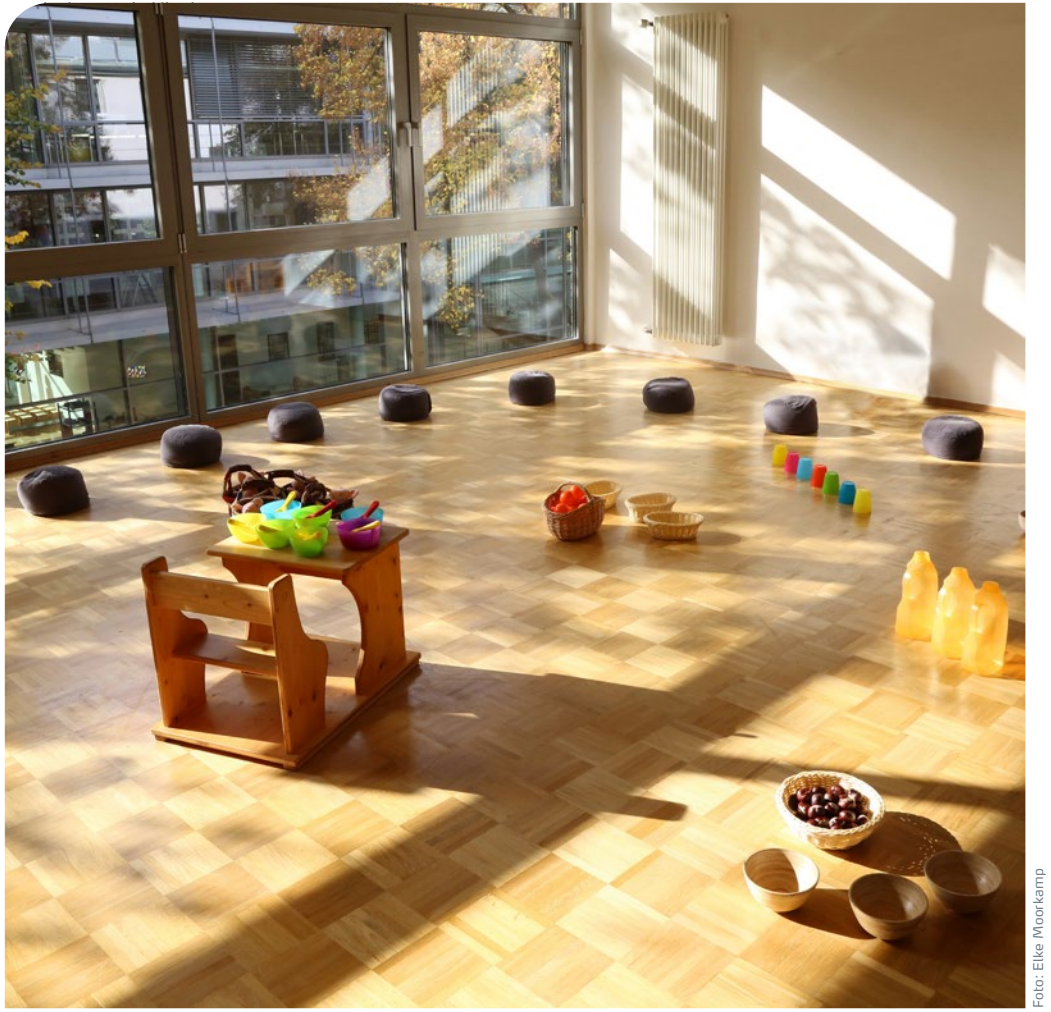


Foto: Elke Moorkamp

> UNSERE ELTERN-KIND-KURSE IM ÜBERBLICK

Das erste Lebensjahr
In Orientierung an Emmi Pikler

Elternstart NRW

Das zweite und dritte Lebensjahr
In Orientierung an Emmi Pikler

Kreative Eltern-Kind Kurse

Draußen-Spiel
In Orientierung an Emmi Pikler

Bilinguale Eltern-Kind Kurse

Babynest – Leichter Start mit Kind
In Orientierung an Emmi Pikler

Musikalische Eltern-Kind Kurse

Kidix

Natur und Umwelt

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Pikler
Zeit für Bewegung und Spiel

Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr« (»Das zweite Lebensjahr« und »Das dritte Lebensjahr«) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

Pikler® heißt

- das Kind als Person achten und respektieren,
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen,
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun,
- uns mit ihm verständigen – von Anfang an,
- dem Kind eine anregende Umgebung für Bewegung und Spiel geben,
- es ungestört aktiv sein lassen,
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

»Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten.«

Emmi Pikler

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine Spielumgebung mit Pikler®-Bewegungselementen. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben. Die Eltern-Kind-Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. in Kooperation mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e. V. durchführt.

Hinweis zu Eltern-Kind-Kursen in Orientierung an Emmi Pikler
Auf unserer Homepage finden Sie alle Kurse mit entsprechenden Eingrenzungen zur Altersangabe. Sie können sich direkt zu einem Kurs anmelden. Wenn das Alter Ihres Kindes nicht angeboten wird, dürfen Sie sich gerne für die Vormerkliste anmelden.

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Januar bis März

Di 09.01.–19.03.2024 | 16.00–17.30 Uhr
Mariam Besrate Heinzen, Pikler®-Pädagogin
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620019

Mi 10.01.–20.03.2024 | 09.00–10.30 Uhr
Rebecca Reimer, Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620087

Mi 10.01.–20.03.2024 | 09.00–10.30 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620005

Mi 10.01.–20.03.2024 | 10.45–12.15 Uhr
Rebecca Reimer, Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620088

Mi 10.01.–20.03.2024 | 11.00–12.30 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620006

Mi 10.01.–20.03.2024 | 14.00–15.30 Uhr
Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2466620040

Do 11.01.–21.03.2024 | 09.30–11.00 Uhr
Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620001

Do 11.01.–21.03.2024 | 09.30–11.00 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620007

Do 11.01.–21.03.2024 | 11.15–12.45 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620008

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Do 11.01. – 21.03.2024 | 11.30 – 13.00 Uhr
Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620002

Do 11.01. – 21.03.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin nach Emmi Pikler
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620013

Fr 12.01. – 22.03.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin nach Emmi Pikler
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620015

Fr 12.01. – 22.03.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr
Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin nach Emmi Pikler
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620016

April bis Juli

Di 09.04. – 02.07.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Mariam Besrate Heinzen, Pikler®-Pädagogin
78,00 € | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620020

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Rebecca Reimer, Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620089

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620009

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr
Rebecca Reimer, Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620090

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 14.00 – 15.30 Uhr
Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2466620041

Do 11.04. – 27.06.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620003

Do 11.04. – 04.07.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620011

Do 11.04. – 04.07.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620012

Do 11.04. – 27.06.2024 | 11.30 – 13.00 Uhr
Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466620004

Do 11.04. – 04.07.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin nach Emmi Pikler
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620014

Fr 12.04. – 05.07.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin nach Emmi Pikler
78,00 € | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620017

Fr 12.04. – 05.07.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr
Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin nach Emmi Pikler
78,00 € | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620018

> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

Pikler
Zeit für Bewegung und Spiel

Draußenspiel – ein Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Eltern-Kind-Kurs im Garten für Mütter/Väter mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Die Natur ist eine Schule der Sinne. Durch die Nähe zu Pflanzen und Tieren wird die emotionale Bindungsfähigkeit, Empathie, Phantasie, Kreativität und Lebensfreude entwickelt.

In unserem Garten finden die Kinder neben Sand, Gras und anderen Naturmaterialien Vieles, was sie zum Entdecken, Experimentieren und Forschen brauchen. Die Eltern haben dann Zeit, zuzuschauen und sich mit der Kursleiterin über Themen rund um die Natur oder andere familienrelevante Themen auszutauschen.

Da der komplette Kurs draußen stattfindet, bitten wir um geeignete Kleidung für Eltern und Kinder

Foto: Martina Deutsch

Mi 10.01. – 20.03.2024 | 15.45 – 17.15 Uhr
Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
66,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Garten
Veranstaltungs-Nr. 2466620042

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr
Claudia Rösgen, Kursleiterin nach Emmi Pikler
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620010

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 15.45 – 17.15 Uhr
Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Garten
Veranstaltungs-Nr. 2466620043

> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

Pikler
Zeit für Bewegung und Spiel

Babynest – Leichter Start mit Kind

Ein Kurs für Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern von 8 Wochen bis 2 Jahren

Der Kurs richtet sich vorrangig an Mütter mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf.

Der Kurs »Babynest – Leichter Start mit Kind« nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 1,5 Stunden statt.

Für Mütter gibt es Tipps und Informationen
- Das Baby einfach und gut versorgen
- Ein zufriedenes Baby haben
- Mehr Zeit für sich bekommen
- Lieder und erste Spiele ausprobieren

Für Kinder gibt es
- Zeit zum Spielen
- Sicheren Raum für Bewegung
- Spielzeug zum Entdecken und Lernen
- Kontakt zu anderen Kindern

Anmeldung
Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle
esperanza Bonn
E-Mail: esperanza@caritas-bonn.de
Telefon 0228 108-258
Eine reduzierte Gebühr mit einem esperanza Gutschein ist möglich.

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
gebührenfrei | 23 x = 46 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Mi 10.01. – 03.07.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620038

Mi 10.01. – 03.07.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620039

Kooperationspartner:
Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle
esperanza Bonn

esperanza

> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

Elternstart NRW

Bei insgesamt fünf Treffen tauschen wir uns, über den neuen Familienalltag aus. Dabei stehen Themen rund um die Familie und die kindliche Entwicklung mit im Zentrum des Kursgeschehens. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet den Kurs und gibt Anregungen für zuhause.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt den Namen und das Geburtsdatum des Kindes an.

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Für Mütter/Väter mit ihren Kindern von 10 bis 12 Monaten
Do 22.02. – 21.03.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620099

Für Mütter/Väter mit ihren Kindern von 8 bis 10 Monaten
Do 22.02. – 21.03.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620100

Für Mütter/Väter mit ihren Kindern von 6 bis 8 Monaten
Do 18.04. – 23.05.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620101

Für Mütter/Väter mit ihren Kindern von 4 bis 6 Monaten
Do 18.04. – 23.05.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620102

*»**Elternstart NRW**« ist ein gebührenfreies Angebot der Familienbildung, das über das Land NRW gefördert wird. Für jedes geborene Kind kann dieses einmalig im ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.*

> WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

Kidix

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinderzeit
- Spielen, entdecken und erforschen
- Freunde finden

Elternzeit
- Sich informieren und austauschen
- beobachten

Gemeinsame Zeit
- Singen, spielen, miteinander kreativ sein
- bei schönem Wetter auch im Garten

Foto: M. Jung

Das Kurskonzept wurde für die katholischen Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix-Zertifikat durchgeführt.

Zu allen Kidix-Kursen gehört ein Elternabend, der mit Ihrer Kursleiterin abgesprochen wird und in der Kursgebühr enthalten ist.

Merle Straßburger, Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Mo 08.01. – 18.03.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620057

Di 09.01. – 19.03.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620058

Mo 08.04. – 01.07.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620059

Di 09.04. – 02.07.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr
78,00 € | 13 x = 26 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620060

> KREATIVE UND RELIGIÖSE ELTERN-KIND-KURSE

Osterbasteln

Für Mütter/Vater mit Kindern
im Alter von 4 bis 6 Jahren

Ostern bietet wieder einen wundervollen Anlass, um kreativ zu werden. Rund um dieses Thema wird gebastelt. Dabei entstehen Materialkosten von 5,00 € pro Person, die vor Ort mit der Referentin abgerechnet werden können.

Bitte mitbringen
- Schere
- Kleber

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
18,00 € | 3 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Do 29.02.–14.03.2024 | 15.00–16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620044

Do 29.02.–14.03.2024 | 16.45–18.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620097

Frühlingsbasteln

Für Mütter/Vater mit Kindern
im Alter von 4 bis 6 Jahren

Wir basteln rund um das Thema Frühling. Dabei entstehen Materialkosten von 5,00 € pro Person, die vor Ort mit der Referentin abgerechnet werden können.

Bitte mitbringen
- Schere
- Kleber

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
18,00 € | 3 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Do 18.04.–02.05.2024 | 15.00–16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620045

Do 18.04.–02.05.2024 | 16.45–18.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620098

> KREATIVE UND RELIGIÖSE ELTERN-KIND-KURSE

Jetzt kann es Ostern werden

Für 3- bis 6-Jährige Kinder in Begleitung ihrer (Groß-)Eltern und Geschwister

Foto:stockcreations/shutterstock.com

Was bedeutet Ostern für uns heute? Mehr als bunte Eier und Osterhasen! Zusammen bereiten wir uns auf die kommenden Tage vor: Einen bunten Palmstock binden wir für jedes Kind zum Palmsonntag.

Die Referentin stellt Ideen vor, die Osterzeit gemeinsam singend, feiernd zu gestalten. Die Eltern erhalten Impulse, wie sie ihren Kindern die Auferstehung und unsere Freude über Ostern auf kindgerechte Weise vermitteln können.

Sa 16.03.2024 | 10.00–12.15 Uhr
Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2466670001

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in tschechischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 5 Jahren

Willkommen in unserem Eltern-Kind-Kurs! Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Kinder im Alter von 1 bis 5 Jahren. Der Kurs ist interaktiv und umfasst verschiedene Aktivitäten wie Spiele, Lieder und andere unterhaltsame Aktivitäten, selbstverständlich auf Tschechisch. Während des Kurses haben Eltern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Vítejte na našem kurzu pro rodice s detmi! Tento kurz je urcen pro rodice a deti ve veku od 1 do 5 let. Kurz je interaktivní a zahrnuje ruzné aktivity, jako jsou hry, písnicky a další zábavné cinnosti, samozrejme v ceštine. Behem kurzu mají rodice možnost sdílet své zkušenosti s ostatními rodici. Tešíme se na vaši úcast!

Di 09.01. – 02.07.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr
Blanka Lichtensteinová, Kidix-Kursleiterin
138,00 € | 23 x = 46 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2466620036

Curso para pais e filhos em Português

Eltern-Kind-Kurs in portugiesischer Sprache
für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 5 Jahren

Kinder aus binationalen Familien bietet sich die einmalige Möglichkeit mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen. Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die brasilianische/portugiesische Kultur und Lebensarten durch Spiele, Erzählungen, Lieder und Unterhaltungen näherbringen, selbstverständlich auf Portugiesisch. Die Verknüpfung von Bewegung, motorische Übungen und Gespräche dienen zusätzlich als Motivation für das Erlernen und die Auffrischung der portugiesischen Sprache und für regelmäßige sportliche Aktivität im Kreis der Familie. Willkommen!

Jaqueline Schnoor dos Passos, Tagesmutter
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Fr 12.01. – 22.03.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620021

Fr 12.04. – 05.07.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr
78,00 € | 13 x = 26 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620022

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Pikler
Zeit für Bewegung und Spiel

Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

In Orientierung an Emmi Pikler
für Mütter/Väter mit Kindern bis 3 Jahre

Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr (Das zweite Lebensjahr und Das dritte Lebensjahr)« orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902 – 1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

Pikler® heißt
- das Kind als Person achten und respektieren.
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen.
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun. Uns mit ihm verständigen. Von Anfang an.
- dem Kind eine anregende Umgebung für Bewegung und Spiel geben.
- es ungestört aktiv sein lassen.
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

»Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten.«

Emmi Pikler

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine Spielumgebung mit Pikler®-Bewegungselementen. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben.

Die Eltern-Kind-Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung zur Eltern-Kind-Kursleiterin absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. in Kooperation mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e.V. durchführt.

Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
96,00 € | 16 x = 32 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Der Kurs findet auf Spanisch statt.

Do 15.02. – 27.06.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620033

Fr 16.02. – 28.06.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620034

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Kindern aus bi-nationalen Familien bietet sich die einmalige Möglichkeit, mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen. Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die spanische Kultur und Lebensart durch Spiele, Lieder und Unterhaltungen, natürlich alles in Spanisch, näherbringen.

Willkommen sind alle Eltern mit ihren Kindern, die andere Eltern kennen lernen möchten und in lockerer Atmosphäre ihr Spanisch auffrischen wollen oder sich mit Muttersprachlerinnen unterhalten möchten. Wir teilen die Zeit in angeleitete Spielangebote und freies Spiel auf. Die Referentin ist ausgebildet in Pikler®-Pädagogik und richtet sich im Kurs nach den pädagogischen Grundlagen von Emmi Pikler. Herzlich willkommen!

Fr 16.02. – 28.06.2024 | 17.10 – 18.40 Uhr
Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
96,00 € | 16 x = 32 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2466620035

Foto: M. Jung

> VOR DER SCHULE

Starker Start für die Schule

Mutter-Kind Kurs für (muslimische) Frauen mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Das Vorschulalter ist eine turbulente Zeit, geprägt von »Wackelzahnpubertät« und die Vorbereitung auf die Schule. In diesem Kurs sollen gezielt spielerisch die Fähigkeiten der Kinder wie u.a. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstregulation und Problemlösefähigkeit, gestärkt und Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht werden. Ziel ist es, dass sowohl Kinder als auch Mütter gut darauf vorbereitet sind, den Übergang zur Schule zu meistern und die ganze Schulzeit von den gemachten Erfahrungen profitieren können. Dabei wird gespielt, gesungen und gebastelt. Außerdem gibt es Austauschrunden zu Erziehungsfragen für die Mütter.

Besondere Berücksichtigung finden in dem Kurs islamische Feste, Traditionen und Geschichten. Aus diesem Grund ist der Kurs besonders für muslimische Mütter und Kinder geeignet, aber auch interessierte nicht-muslimische Mütter sind herzlich eingeladen.

Foto: Maglara/shutterstock.com

Anmeldung
selmaduran.de@gmail.com

Sa 03.02. – 25.05.2024 | 11.00 – 13.00 Uhr
Kursleiterin: Selma Duran, Pädagogische Fachkraft
Projektkoordination: Hülya Dogan
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2466620052

Ein Projekt von FiBEr e.V.

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Musik für Babys

Für Mütter/Väter mit Kindern von 5 bis 15 Monaten

Eine bunte Sammlung an Liedern, Kniereitern, Finger- und Bewegungsspielen laden die Kinder dazu ein, zusammen mit ihren Eltern die eigene Stimme und ihren Körper zu entdecken. Außerdem sammeln sie hier erste klangliche Erfahrungen mit einfachen Instrumenten wie Rasseln und Glöckchen. Gemeinsames Musizieren in diesem Alter fördert die Entwicklung von Körper, Seele und Gehirn und stärkt die Eltern-Kind-Bindung.

Mo 08.01. – 01.07.2024 | 09.00 – 09.45 Uhr
Sina Miranda, Musikgarten-Lehrkraft
66,00 € | 22 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620028

La, Le, Lu – und was singst du?

Für Mütter/Väter mit Kindern von 5 bis 11 Monaten

Musik hören und den Rhythmus spüren sind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe ihre Stimme, ihren Körper und die nähere Umgebung. Diesem Wunsch wollen wir in angenehmer Umgebung durch das gemeinsame musikalische Spiel mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern nachkommen.

Fr 12.01. – 07.06.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr
Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
57,00 € | 19 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620025

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Wenn kleine Kinder Musik entdecken I

Für Mütter/Väter mit Kindern von 12 bis 20 Monaten

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Fr 12.01. – 07.06.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr
Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
57,00 € | 19 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620026

Wenn kleine Kinder Musik entdecken II

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Fr 12.01. – 07.06.2024 | 11.30 – 12.15 Uhr
Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
57,00 € | 19 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620027

Foto: Elena Schweitzer/shutterstock.com

> NATUR UND UMWELT

Waldzwerge begrüßen den Frühling

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Wir erkunden zusammen den Frühlingswald, spielen und basteln mit Naturmaterialien.

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Haus der Natur
An der Waldau 50 | 53127 Bonn
Treffpunkt: Bushaltestelle Waldau

Sa 16.03.2024 | 10.30 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620046

Sa 13.04.2024 | 10.30 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620047

Kleine Frühlings-Kräuterwanderung

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Kräuterwissen ist keine Hexerei! Im Frühjahr sind im Wald viele Kräuter zu entdecken. Einige sind essbar und lecker, andere dagegen giftig. Gut, wenn man sich auskennt!

Außerdem haben wir ein Auge darauf, was sonst im Wald so los ist, beobachten Krabbeltiere, lauschen den Vögeln und genießen das frische Grün im Frühlingswald.

Bitte mitbringen
- Bitte wetterfeste Kleidung
- einen kleinen Imbiss

Sa 27.04.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Elisabeth Reining, Naturpädagogin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Haus der Natur
An der Waldau 50 | 53127 Bonn
Treffpunkt: neben dem Haus der Natur
Veranstaltungs-Nr. 2466620037

> NATUR UND UMWELT

Familien-Fotorallye durch Bonn

Entdeckt mit eurer Familie im Rahmen einer »GPS-Schnitzeljagd« eure Stadt

Mit den GPS-Koordinaten im Gepäck sucht Ihr ausgewählte Orte im Bonner Stadtgebiet auf. Erkundet, was diesen Ort ausmacht. Setzt das Entdeckte mit Handy oder Digitalkamera in Szene. Mit neuen Koordinaten sucht ihr den Ort eurer nächsten Herausforderung. Das bildhafte Ergebnis eurer Bonner GPS-Schnitzeljagd besprechen wir zum Abschluss des erlebnisreichen Nachmittags.

Bitte beachten Sie
- Die Familien erreichen Ihre Ziele zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr.
- Was mitzubringen ist, finden Sie auf unserer Webseite.

Sa 08.06.2024 | 13.00 – 16.45 Uhr
Rudolf Fey, Fotograf
15,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466740030

Waldzwerge spielen im Sommerwald

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Wir erkunden zusammen den Sommerwald, spielen und basteln mit Naturmaterialien.

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin nach Emmi Pikler
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Haus der Natur | An der Waldau 50 | 53127 Bonn
Treffpunkt: Bushaltestelle Waldau

Sa 22.06.2024 | 10.30 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620048

Sa 29.06.2024 | 10.30 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620049

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Bewegung und Spiel

Kinder bringen Bewegung ins Leben – aber Kinder brauchen auch ein Leben voller Bewegung. Bewegung spielt für die gesunde motorische, geistige, emotionale und seelische Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle.

Ausgehend von der natürlichen Bewegungsfreude der Kinder laden vielfältige Bewegungslandschaften zum Entdecken und Ausprobieren ein, wodurch Koordination, Gleichgewicht und Wahrnehmung gefördert werden. Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben.

Spielerische Anregungen mit verschiedenen Kleinmaterialien sowie Sing- und Rhythmusspiele runden das Angebot ab. Gleichzeitig haben die Eltern die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch.

Bitte mitbringen
- bequeme Kleidung
- rutschhemmende Socken

Für Mütter, Väter und ihren Kindern ab 1 Jahr
Krabbeln-Laufen-Klettern

Lena Arenz, Übungsleiterin
70,00 € | 20 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Mo 08.01. – 24.06.2024 | 09.45 – 10.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620095

Mo 08.01. – 24.06.2024 | 11.00 – 12.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620096

Foto: Theodor Barth

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Für Mütter, Väter und ihren Kindern
von 1,5 bis 3 Jahren

Martina Schlolaut, Übungsleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Di 09.01. – 18.06.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr
133,00 € | 19 x = 38 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620062

Mi 10.01. – 19.06.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr
147,00 € | 21 x = 42 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620063

Silke Ritzdorf, Übungsleiterin
80,50 € | 23 x = 23 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Mi 10.01. – 03.07.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620064

Mi 10.01. – 03.07.2024 | 10.10 – 11.10 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620065

Eltern-Kind-Yoga

Für Mütter und Väter und Ihren Kindern ab 4 Jahren

Wir gehen gemeinsam auf fantasievolle Reisen durch Zauberwälder und auf Piratenjagd und lassen bei Entspannungsgeschichten und kleinen Meditationen die Seele baumeln. Die Asanas (Yogaübungen) üben wir mit viel Spaß, Kreativität, aber ohne Perfektionismus ein. Die Stunden sind geprägt von vielen Partnerübungen mit Ihrem Kind, Bewegung, Spiel, kleinen Massagen, Fantasie- und Traumreisen. Die gemeinsam verbrachte Zeit und das gemeinsame Erleben stärken die Eltern-Kind-Beziehung. Die Freude an Bewegung und Entspannung wird gefördert.

Jutta Becker, Kinderyogalehrerin
17,50 € | 5 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Mo 08.01. – 05.02.2024 | 16.00 – 16.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620061

Mo 19.02. – 18.03.2024 | 16.00 – 16.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620086

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Durch dick und dünn

Ambulantes Adipositas Projekt mit Uni-Kinderklinik
Für Mütter, Väter und ihren Kindern

Das Zentrum für Kinderheilkunde an der Universität Bonn bietet zusammen mit dem Kinderneurologischen Zentrum Bonn, dem Verein für Psychomotorik und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn ein Programm zur Behandlung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen an. Ziel der Behandlung ist es, durch eine Kombination aus Bewegungs- und Sporttherapie, Ernährungslehre sowie medizinischer und psychologischer Betreuung die Lebensgewohnheiten, die zu Übergewicht führen, zu verändern und dadurch eine dauerhafte Gewichtsstabilisierung zu erreichen.

Mitmachen können alle Jungen und Mädchen zwischen 8 und 16 Jahren bei denen ein deutliches Übergewicht vorliegt und deren Eltern/Erziehungsberechtigte.

Weitere Informationen und Anmeldung
0228 287 332 59
0151 58 233 654
info@adipositas-uni-bonn.de

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
gebührenfrei | 21 x =42 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Do 11.01. – 04.07.2024 | 16.00 – 17.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620084

Do 11.01. – 04.07.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620085

ukb universitäts klinikum bonn

> ANGEBOTE IN AUERBERG

FAMILIEN ZENTRUM NRW. AUERBURG

Beratung und Anmeldungen
Familienzentrum NRW
Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«
Annette Cajetan 0228 7787610

Bewegung und Spiel

Für Mütter, Väter mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Eine Eltern-Kind-Gruppe in der wir gemeinsam singen, spielen und vielfältige Spiel und Bewegungslandschaften entdecken. Die Kinder können hier ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben.

Katerina Bulícková, Übungsleiterin und Trainerin
Gebühren auf Anfrage
Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«
Helsinkistraße 2 | 53117 Bonn

Do 11.01. – 21.03.2024 | 14.15 – 15.45 Uhr
10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620081

Do 11.04. – 04.07.2024 | 14.15 – 15.45 Uhr
11 x = 22 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620092

> ANGEBOTE IN AUERBERG

Familienzentrum »Der kleine Lukas«
Ev. Kindertagesstäte »Der kleine Lukas«
Tilsiter Straße 31 a
53117 Bonn

Frauen-Café International

Kostenfreie Krabbelgruppe für Frauen mit Babys im ersten Lebensjahr

In der Gruppe gibt es nicht nur Tee und Kaffee, sondern auch Anregungen für den Familienalltag. Ihre Fragen zur Elternschaft, Erziehung und Unterstützungsleistungen für Familien können hier beantwortet werden. Eine erfahrene Kidix-Kursleiterin begleitet die Gespräche. Es stehen Spielsachen zur Verfügung. Geschwisterkinder sind willkommen.

Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert
Telefon 01747038845 (WhatsApp oder SMS)

N. N.
Ev. Gemeindeforum Auerberg
Helsinkistraße 4 | 53117 Bonn

Do 11.01. – 21.03.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
gebührenfrei | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620083

Do 11.04. – 04.07.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
gebührenfrei | 11 x = 22 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620091

In Kooperation mit dem Familienzentrum »Der kleine Lukas«

Leben mit Kindern – Familienbildung in den Stadtteilen

> ANGEBOTE IN AUERBERG

Interkulturelles Familien-Café

Kostenfreie offene Krabbelgruppe für Familien mit Kleinkindern

In der Gruppe gibt es nicht nur Tee und Kaffee, sondern auch Anregungen für den Familienalltag. Ihre Fragen zur Elternschaft, Erziehung und Unterstützungsleistungen für Familien können hier beantwortet werden. Eine erfahrene Kidix-Kursleiterin begleitet die Gespräche. Es stehen Spielsachen zur Verfügung.

Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert
Telefon 01747038845 (WhatsApp oder SMS)

Mo 15.01. – 01.07.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 21 x = 42 UStd.
Jugendzentrum Auerberg JuZe
Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620082

Bewegung und Spiel im Uns Huus

Für Mütter, Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Eine Eltern-Kind-Gruppe in der wir gemeinsam frühstücken, singen, spielen und vielfältige Spiel und Bewegungslandschaften entdecken. In dieser Gruppe können die Kinder ihre körperlichen Kräfte messen und ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben.

Mi 10.01. – 03.07.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Katerina Bulícková, Übungsleiterin und Trainerin
gebührenfrei | 22 x = 44 UStd.
Uns Huus
Mackestraße 24 | 53119 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620080

> ANGEBOTE IN AUERBERG

Schatzinsel – Internationaler Musikkurs

In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren erleben. Kinder entdecken die Welt der Musik, der Klänge, Rhythmen und Melodien. Es stehen einfache Klanginstrumente zur Verfügung. Auch größere Instrumente (Gitarre, Klavier, Akkordeon) werden vorgestellt.

SKM-Aufbruch gGmbH
Kölnstraße 367 | 53117 Bonn
Eingang über Gebrauchtwarenhandel Schatzinsel

KiTa Kids: Für Mütter, Väter mit Kindern ab 18 Monaten
Fr 12.01. – 28.06.2024 | 16.30 – 17.15 Uhr
Svitlana Tretyak, Musiklehrerin
66,00 € | 22 x = 22 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620069

Babys: Für Mütter, Väter mit Babys bis zum 12 Monat
Mi 17.01. – 03.07.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr
Svitlana Tretyak, Musiklehrerin
63,00 € | 21 x = 21 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620070

Kids: Für Mütter, Väter mit Kindern nach dem 12 Monat
Mi 17.01. – 03.07.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr
Svitlana Tretyak, Musiklehrerin
63,00 € | 21 x = 21 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620071

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE

Beratung und Anmeldungen
über das Familienzentrum »Maria im Walde«
Kita Marienheim
Wiebke Hansen
Telefon 0228 28998815

Mein »Starkes Baby«

Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Der Kurs fördert die Elternkompetenz und unterstützt frühe Lernprozesse der Kinder. Im Kurs werden die Bewegungs-, Spiel- und Sozialerfahrungen Ihres Kindes erweitert.

Regina Spitzer-Gruenhagen, Erzieherin,
Pikler®-Kursleiterin
gebührenfrei
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

Di 09.01. – 19.03.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620050

Di 09.04. – 02.07.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
13 x = 26 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620051

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE

Bewegung und Spiel

Für Mütter, Väter mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

Eine Eltern-Kind-Gruppe in der wir gemeinsam singen, spielen und vielfältige Spiel und Bewegungslandschaften entdecken. Hier können Kinder ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben. Kleinere Geschwisterkinder können mitgebracht werden.

Mi 10.01. – 03.07.2024 | 14.45 – 16.15 Uhr
Katerina Bulícková, Übungsleiterin (Bewegte KiTa) und Trainerin-C
gebührenfrei | 22 x = 44 UStd.
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620079

Bewegung, Spiel und Sprache

Eltern-Kind-Kurs für Familien mit geringen Deutschkenntnissen

Eine Eltern-Kind-Gruppe in der wir gemeinsam singen und vielfältige Spiel- und Bewegungslandschaften entdecken. Mit einer gezielten Auswahl von Liedern und Übungen wird nebenbei auch die Sprache gefördert. Die Kinder können hier ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben.

N. N.
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

Mo 08.01. – 18.03.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
gebührenfrei | 10 x = 30 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620093

Mo 08.04. – 01.07.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620094

Leben mit Kindern – Familienbildung in den Stadtteilen

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Katholisches Familienzentrum im Erzbistum Köln

Familienzentrum »St. Nikolaus«

Zum Familienzentrum gehören
Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus
Kath. Kindertagesstätte St. Elisabeth
Kath. Kindertagesstätte St. Quirin

Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen ab 50 Jahren

Muskelaufbau zur Entlastung der Wirbelsäule, wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag, Erlernen von Entspannungstechniken

Dorothea Schleich-Potthast,
Entspannungspädagogin
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Mo 08.01. – 18.03.2024 | 09.45 – 11.15 Uhr
54,00 € | 9 x = 18 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660015

Mo 08.04. – 24.06.2024 | 09.45 – 11.15 Uhr
60,00 € | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660016

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Bewegung und Entspannung

Für Frauen ab 50 Jahren

Bewegen und Entspannen ist das Motto. Bewegen mit kleinen Sportgeräten wie Terra-Band, Balance-Kissen, Bällen und Stühlen. Hier geht es vor allem um die Bewegungsfreude ohne Leistungsdruck. Zum Ausgleich wird entspannt. Verschiedene Entspannungsmethoden wie z.B. Achtsamkeitsübungen und Autogenes Training können erlernt und im Alltag angewendet werden.

Dorothea Schleich-Potthast,
Entspannungspädagogin
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Mo 08.01.–18.03.2024 | 11.15–12.00 Uhr
27,00 € | 9 x = 9 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660017

Mo 08.04.–24.06.2024 | 11.15–12.00 Uhr
30,00 € | 10 x = 10 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660018

Pikler
Zeit für Bewegung und Spiel

Eltern-Kind-Kurs

In Orientierung an Emmi Pikler

Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr« (»Das zweite Lebensjahr« und »Das dritte Lebensjahr«) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

Foto: Jane Dunker

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

»Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten.«

Emmi Pikler

Pikler® heißt

- das Kind als Person achten und respektieren,
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen,
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun,
- uns mit ihm verständigen – von Anfang an,
- dem Kind eine anregende Umgebung für Bewegung und Spiel geben,
- es ungestört aktiv sein lassen,
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine Spielumgebung mit Pikler®-Bewegungselementen. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben.

Susanne Fodor, Grundschullehrerin
Familienzentrum St. Nikolaus
Hausdorffstr. 156 | 53129 Bonn

Für Mütter, Väter mit Kindern (4–12 Monate)
Di 16.01.–19.03.2024 | 09.00–10.30 Uhr
54,00 € | 9 x = 18 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620053

Di 09.04.–02.07.2024 | 09.00–10.30 Uhr
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620055

Für Mütter, Väter mit Kindern (13–25 Monate)
Di 16.01.–19.03.2024 | 10.30–12.00 Uhr
54,00 € | 9 x = 18 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620054

Di 09.04.–02.07.2024 | 10.30–12.00 Uhr
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620056

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

La, Le, Lu – und was singst du?

Für Mütter/Väter mit Kindern von 5 bis 11 Monaten

Musik hören und den Rhythmus spüren sind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe ihre Stimme, ihren Körper und die nähere Umgebung. Diesem Wunsch wollen wir in angenehmer Umgebung durch das gemeinsame musikalische Spiel mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern nachkommen.

Mi 10.01. – 05.06.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr
Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
57,00 € | 19 x = 19 UStd.
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620023

Musik für kleine Leute

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 12 Monaten

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Mi 10.01. – 05.06.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr
Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
57,00 € | 19 x = 19 UStd.
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620024

Foto: Yaoinlove/shutterstock.com

Leben mit Kindern – Familienbildung in den Stadtteilen

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Kinder-Garten

Für Kinder der Kita St. Nikolaus

Gemeinsam gärtnern und die Natur vom Frühling bis zum Herbst erleben. Wir legen einen Obst-, Gemüse- und Blumengarten an. Dabei lernen wir die verschiedensten Arbeiten kennen, die nötig sind, um leckeres und gesundes Obst und Gemüse heran zu ziehen.

Der Kurs ist nicht frei zur öffentlichen Anmeldung!

Sa 16.03.2024 | 14.15 – 16.30 Uhr
Elisabeth Reining, Naturpädagogin
gebührenfrei | 10 x = 30 UStd.
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620068

Yoga für Kinder

Für Kinder der Kita St. Nikolaus

Kindgerechtes Yoga, spielerische Bewegungen und Stilleübungen geben den Kinderherzen Raum jenseits von Leistung und Druck. Dieser Kurs möchte die eigene Phantasie unserer Kinder wieder stärken, Gruppenverhalten unterstützen. Die Kinder lernen über spezielle Wahrnehmungsübungen alle Sinne einzusetzen. Eine Einladung, Freude und Kraft aus Achtsamkeit und Ruhe zu schöpfen im Wechsel mit sinnvoller Aktivität. Die Kinder erleben stärkende Unterstützung einer gesunden Körperhaltung und tiefe Entspannung.

Der Kurs ist nicht frei zur öffentlichen Anmeldung!

Kim Victoria Schlebusch, Yogalehrerin
gebührenfrei | 10 x = 10 UStd.
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Do 11.01. – 21.03.2024 | 14.30 – 15.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620066

Do 11.01. – 21.03.2024 | 15.15 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620067

> ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE FAMILIEN

Mutter-Kind-Gruppe für geflüchtete Familien

Durch gemeinsame angeleitete Aktivitäten wie Spielen, Singen, Basteln, Malen oder Betrachten von Bilderbüchern erwerben Kinder und Eltern erste Deutschkenntnisse und werden in Ihrer Muttersprache gestärkt. Die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder fördern können. Die Kursleiterin spricht arabisch und deutsch.

In Bad Godesberg – vormittags
Fr 12.01. – 28.06.2024 | 09.00 – 11.15 Uhr
Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 20 x = 60 UStd.
Spielhaus Rigal'sche Wiese
Theodor-Heuss-Straße 18 | 53177 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620078

In Dransdorf – nachmittags
Mi 17.01. – 19.06.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 9 x = 27 UStd.
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband e.V.
Lenaustraße 58 | 53121 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620073

Zuhören und gehört werden

Begegnung für Familien mit Migrationshintergrund in Dransdorf

Wir treffen uns vormittags gemütlich bei Kaffee und Kuchen. In der Gruppe werden in einer geschützten Atmosphäre alltägliche Probleme besprochen und Informationen über Familienangebote unserer Stadt ausgetauscht.

Auf mehreren Ebenen wird Dialog geführt und Erfahrungen werden ausgetauscht. Wir werden alles besprechen, was Eltern in Bezug auf ihre Kinder beschäftigt: Kindergarten, Schule, Impfungen, gesunde Ernährung, Nutzung der digitalen Geräte und die Schwierigkeiten der Teenager-Generation. Für Kinder stehen Spielsachen und kleine Bildungsanregungen bereit.

Die Kursleiterin spricht arabisch und deutsch.

Mi 10.01. – 26.06.2024 | 09.00 – 11.15 Uhr
Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 10 x = 30 UStd.
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband e.V.
Lenaustraße 58 | 53121 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620072

> ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE FAMILIEN

Naturschutz im Alltag

Eltern-Kind-Kurs für geflüchtete Familien

Der Kurs vermittelt Wissen rund um Welt-, Klima- und Ressourcenschutz. Je mehr das Kind über die Natur lernt, desto mehr schätzt es alle Lebewesen und desto mehr möchte es helfen, sie zu schützen. Wir gehen Raus in die Natur und entdecken Wald, Siebengebirge, Rheinufer und einen Bauernhof.

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
Judy Shhadi, Studentin
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband e.V.
Lenaustraße 58 | 53121 Bonn

Sa 02.03. – 01.06.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr
gebührenfrei | 4 x = 16 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466620076

Sa 20.07. – 17.08.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr
gebührenfrei | 2 x = 8 UStd
Veranstaltungs-Nr. 2466620077

Bewegung und Spiel in den Ferien

Exkursion für geflüchtete Familien

Wir treffen uns am Spielhaus Rigal'sche Wiese. Gemeinsam üben wir uns im Busfahren und Picknickkorb packen. Am Zielort können die Kinder neue Körpererfahrungen sammeln und ihre Kräfte und Fertigkeiten erproben, indem sie ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben können.

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
Judy Shhadi, Studentin
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.
Spielhaus Rigal'sche Wiese
Theodor-Heuss-Straße 18 | 53177 Bonn

Fr 05.01.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620074

Sa 06.07.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620075

Foto: Elke Moorkamp

HAUSHALT

Ein Haushalt gleicht einem kleinen Unternehmen: Es gilt, mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen klar zu kommen und darüber hinaus das »operative Geschäft« zu erledigen, sprich Kochen, Backen, Nähen sowie Haus und Wäsche in Ordnung halten. Einen Haushalt zu managen bedeutet jedoch noch mehr: Wie findet man den Haushaltsführungsstil, der zu einem passt? Wie lässt sich ein harmonischer Lebensraum gestalten, in dem ein familiäres Miteinander stattfinden kann? Unsere Angebote zu diesem Thema liefern Hintergrundwissen und viele praktische Tipps für den Alltag.

> KOCHEN

Foto: Letterberry/shutterstock.com

In unseren Kochkursen achten auf Nachhaltigkeit, das bedeutet

- wir verwenden vorwiegend regionale und saisonale Produkte
- wir kaufen nach Möglichkeit lose Ware ein
- wir kaufen nach Möglichkeit fair gehandelte Ware und/oder Ware in Bio-Qualität ein
- wir achten auf Mülltrennung
- wir werfen nichts weg und bitten darum, dass Teilnehmende Behälter für eventuelle Reste mitbringen

Weitere Informationen

Unsere Lehrküche
Alle Kochkurse finden in unserer großen, modern ausgestatteten Lehrküche statt (Raum 1.1).
Die maximale Teilnehmerzahl ist in der Regel auf 12 bis 14 Personen begrenzt.

Lebensmittelumlage
Die Lebensmittelumlage ist eine Pauschale und wird mit der Kursgebühr abgerechnet.

Bitte mitbringen
Bitte bringen Sie eine Schürze sowie eine Dose für eventuelle Reste mit.

Allergien oder Unverträglichkeiten
Falls Sie Allergien oder Unverträglichkeiten haben, teilen Sie uns diese bitte per E-Mail mit:
bremm@fbs-bonn.de

> KOCHEN

Marokkanische Küche

Wir speisen typisch marokkanisch! In der Mitte unserer Tafel steht eine Tajine, die brodelnd aus dem Ofen kommt. Dazu Hühnchen-Couscous, dampfgegart, und die typischen kleinen Salate, die rund um die heißen Speisen gestellt werden. Süßes darf natürlich keinesfalls fehlen. Alles duftet herrlich! Zutaten, die die marokkanische Küche ausmachen sind: Orangenblütenwasser, marokkanische Minze, Datteln und Rosinen. Die Kombinationen sind ungewöhnlich, aber einfach super lecker! Dies ist die Küche, die wir Küche in dieser dunkleren Jahreszeit lieben.

Unser Menü

- Kema-Salat Erde-Meer (Gurkensalat mit Thymian, marokkanischer Orangen-Karottensalat, Tomaten-Minz-Salat, Briouates mit Hackfleisch, Meeresfrüchte-Salat)
- dazu marokkanisches Fladenbrot
- Lamm-Tajine mit Datteln
- T'faya-Couscous mit Hühnchen
- Goriba (ein typisches Gebäck).

Sa 13.01.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
37,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660149

Ottolenghis Sonntagsbraten

Spannend diese Küche nach Ottolenghi! Wir finden einen wunderbaren Mix von Soßen, Gewürzen und Garmethoden aus vielen Küchen dieser Welt, verwickeln sie mit klassischen heimischen Wintergemüsen und erhalten Genüsse mit Suchtpotential. Genau das macht unser vegetarisches Menü so sehr spannend. Schon kommt ein umwerfendes und feines Sonntagsessen heraus, das seines Gleichen sucht.

Unser Menü

- Kürbis-Orangen-Galette mit Salbei, Lauch mit Miso-Schnittlauch-Salsa
- Selllerie-Steaks mit Café-de-Paris-Soße
- Gurkensalat mit Zatar und gehackten Zitronen und Ofenkartoffeln
- Kirschdessert mit Käsecreme und Sesam-Mandel-Brösel
- Mit Aperitif und Weinbegleitung

Fr 19.01.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660150

> KOCHEN

Geliebte Küche Südtirols

Vegetarisch

Wir bereiten kulinarische Himmelsstürmer zu und das fleischlos, die schnell nicht nur unser Gaumen erobern, sondern auch unsere Herzen! Zudem lernen Sie Schüttelbrot selber zu backen.

Unser Menü

- Schwarzwurzelsuppe mit Chips und Petersilienöl,
- Schüttelbrot
- Tris von Nocken in Salbeibutter
- Kartoffelteigtaschen mit Frischkäsefüllung und Champignons
- Gebratener Saibling mit Ofenspitzkohl und Meerrettich-Soße
- Liebes-Äpfel
- Dazu gibt es zwei Südtiroler Weine

Mi 31.01.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660151

Grundlagenkurs Küche und Kochen

Hier sind keine Fragen fehl am Platz, wir fangen ganz vorn an.

Wie organisiere ich mich in der Küche?
Welche Gerätschaften sind nützlich und welche Messer machen Sinn?
Was sind sichere Schneidetechniken?
Wie gelingt ein Hefeteig?
Was macht eine Basic-Salatsauce aus?
Uvm.

Wir besprechen die Theorie und üben praktisch an simplen Rezepten:

- Blattsalat mit Salatsauce
- Hefebrötchen (Vollkorn)
- Ofengemüse mit Joghurt-Dip
- Apfelkompott mit Vanillesauce

Alle Rezepte werden vegan zubereitet, können aber durch Kuhmilch-Produkte 1:1 zuhause ersetzt werden.

Mo 05.02.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Sabrina Brinkmann,
Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc.
33,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660161

> KOCHEN

Gewürze sind mehr als das Salz in der Suppe

Gewürze sind hier tonangebend und stehen bei diesen Gerichten immer eher singulär im Mittelpunkt. Seien es Wacholderbeeren beim Dorsch, Tamarinden bei der Suppe, Sternanis beim Kalbstafelspitz oder Kardamon beim Kaffeeparfait. Wir gehen damit einmal andere Wege als beispielsweise in der orientalischen Küche, wo ja immer Gewürzkombinationen den Geschmack bestimmen. Und bevor wir die Kochlöffel schwingen, gibt es zu allen Gewürzen eine kleine Einführung.

Unser Menü

- Tamarindensuppe mit Kichererbsen und Kürbiskernen
- Kürbis mit Walnussköfte
- Endivien-Kerbel-Salat mit Kirschen und Ziegenfrischkäse
- Dorsch in Gewürzknusper
- Passionsfrucht-Polenta mit Kalbstafelspitz
- Kaffeeparfait mit Kardamon

Di 27.02.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660152

Kochen à la Ottolenghi – vegan

Wir alle sollten noch mehr pflanzenbetont essen und ich habe es mit veganen Rezepten von Ottolenghi einmal ausprobiert. Was soll ich sagen: ich war begeistert! Alles ist zwar – wie so oft bei dem Spitzenkoch – etwas aufwendiger zuzubereiten; dennoch total lecker und zudem einfach besonders. Diese Rezepte überzeugen wirklich jeden und das ganz ohne tierische Produkte.

Unser Menü

- Kräutersuppe mit gerösteten Auberginen
- Hummus mit Zitrone, Knoblauch und Chili
- Brot
- Veganes Ragu a la Ottolenghi aus dem Ofen mit Tagliatelle
- herrlich zarte Zucchini mit Harissa und Zitrone
- Beerenragout mit Tahinsoße und Cookies

Fr 01.03.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660153

> KOCHEN

Gutes Brot braucht Zeit

Damit ein gutes Brot gelingt, braucht es Zeit. So starten wir am Vorabend mit dem Ansetzen der (Vor-)Teige. Über Nacht können die (Vor-)Teige reifen und am nächsten Vormittag erfolgt die Fertigstellung und das Backen unserer Brote in Haushaltsbacköfen.

Für ein tolles Aroma stellen Sie die Teige mit qualitativ hochwertigem Mehl aus der Region her. Mit dem Sauerteig, weiterem Mehl und einigen wenigen Zutaten backen Sie ein schmackhaftes Roggenmischbrot und ein köstliches Körnerbrot. Bei der Verkostung der leckeren Brote mit Butter und Dips gibt es Tipps und Infos rund ums Brot backen und auch zum Thema Sauerteig.

Sa 02.03.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
So 03.03.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr
Margarete Jost, Backreferentin
38,00 € | 2 x = 8 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660135

Inselhopping

Madeira, Kreta, Sizilien, Zypern, Ibiza

Lassen Sie uns aufbrechen zu einer kulinarischen Kreuzfahrt durch das Meer. Dabei werfen wir den Anker an den schönsten Ferieninseln und kochen deren traditionelle und feinste Köstlichkeiten. Immer sind es typische Zutaten, die den Ton angeben, wie Tomaten, Oliven, Süßkartoffeln, Lamm oder Bananen. Und hoffentlich ziehen Sie genauso begeistert von dannen wie die Teilnehmer letztes Jahr.

Unser Menü
- Tomatenzwieback aus Kreta
- Pasta mit Fenchel und Pistazien aus Sizilien
- Kabeljau mit gebratener Banane und Süßkartoffeln aus Madeira
- Kleftiko- Lamm-Schmortopf aus Zypern
- typischer Käsekuchen mit frischen Früchten aus Ibiza

Mi 06.03.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660154

> KOCHEN

Peruanische Küche

Köstlichkeiten von der anderen Seite des Erdballs

300 Mais-, 50 Chili- und 3000 Kartoffelsorten gedeihen zwischen Amazonas und Anden. Kein Wunder also, dass die Küche Perus an Vielseitigkeit kaum zu überbieten ist. Zu dieser Küche gehört der Geruch von Chili, Knoblauch, Kümmel und Koriander. Die Zutaten sind uns häufig vertraut, die Art der Zubereitung und die Kombination der Zutaten eher nicht. Heraus kommt eine köstlicher Gaumenschmaus.

Unser Menü
- Pisco Sour als Aperitif
- Sopa de Quinoa y verduras (Quinoasuppe mit Gemüse)
- Camote con Quinoa y Salsa de Palta (Süßkartoffeln mit Quinoa und Avocado-Creme)
- Ceviche Classico (Frischer Fisch in Tiger Balsam)
- Lomo Saltado (Würziges Rindergeschnetzeltes)
- Aji de Gallina (Hühnerfrikassee peruanische Art)
- Knusprige Picarones (Frittierte Kürbis-Süßkartoffel-Ringe mit Chancaca Sirup)

Mi 13.03.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660155

Dinkelbrot – Lieblingsbrot

Dinkel ist ein uraltes Getreide und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Und das zu Recht – es enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße. Auch punktet Dinkel mit seinem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Der nussige Geschmack von Dinkel rundet das Bild ab: Dinkelbrot ist einfach ein Lieblingsbrot, besonders bei Kindern und Sportler.

Wir backen ein Dinkelvollkornbrot und ein Dinkelmischbrot, mit und ohne Körner, Saaten und/oder Flocken. Das Probieren des Lieblingsbrotes gehört zum Backen einfach dazu.

Sa 16.03.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
So 17.03.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr
Margarete Jost, Backreferentin
38,00 € | 2 x = 8 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660136

Foto: Natali Zakharova/shutterstock.com

> KOCHEN

Vegan, regional und saisonal durch den Frühling

Regional, saisonal und vegan durch den Frühling? Ja das ist möglich und sogar mit Zutaten, die in jeder Küche vorhanden sind.

Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü mit farbenfrohen Rezepten, die sich vielfach abändern lassen.

Unser Menü
- Grüne Joghurtsuppe mit Kichererbsen-Keimlingen und Knoblauch-Croutons
- Rote Bete-Gnocchi mit Rucolapesto auf Möhrenstampf
- Apfel-Rhabarber-Crumble mit Vanillesauce

Mo 18.03.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Sabrina Brinkmann,
Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc.
33,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660162

Indische Küche für Anfänger

Die indische Küche zählt zu den gesündesten und abwechslungsreichsten der Welt und die Küche hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Lernen Sie die indische Küche und meine besten Familienrezepte ohne viel Aufwand nachzukochen. Es gibt viele einfache, leckere Rezepte, die leicht umzusetzen sind.

Unser Menü
- Auberginen und Zwiebel Pakoras
- pikantes Hähnchen-Kichererbsen-Curry aus dem Backofen
- pikante Garnelenspieße
- Zucchini-Cashew-Curry
- Pilaw (Reisgericht mit Safran)
- Dal (rote Linsen mit Gemüse)
- und ein leckeres indisches Dessert

Sa 23.03.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Santa Bit, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660131

> KOCHEN

Schnelle Menüs

Angelehnt an die 30 Minuten Menüs von Jamie Oliver

Wer wünscht sich nicht, hin und wieder ohne viel Aufwand ein komplettes Menü auf dem Tisch stehen zu haben?

An diesem Abend wird dieser Wunsch erfüllt. Wir werden drei verschiedene mehrteilige Menus zubereiten, die zwar etwas länger dauern, als das Versprechen von Jamie Oliver vermuten lässt, aber dennoch schnell, unkompliziert und lecker sind.

Es gibt ein Menü mit Fisch, eines mit Fleisch (italienische Salsica) und ein vegetarisches Menü. Die Menüs eignen sich sowohl für das Familienessen, als auch für Gäste.

Foto: Theodor Barth

Menü 1
- Pasta mit Salsica Soße
- Chicoree/Rucola Salat
- Mandelcreme Törtchen

Menü 2
- Kabeljau mit Kräuterkruste
- Erbsenmus
- Sauce Tartare
- Rucola-Kresse Salat

Menü 3
- Spinat Feta Pastete aus der Pfanne
- Gurkensalat
- Tomatensalat
- Vanilleeis mit einer Haselnuss-Schokoladen-Panade

Do 21.03.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
33,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660141

> KOCHEN

Vive la France

Die Franzosen wissen einfach wie gute Küche geht. Perfekte Zutaten, raffiniert und dennoch ohne viel Schnick Schnack zubereitet, ergeben wunderbare Gerichte. Ein Menü wie wir es nur noch in exquisiter Gastronomie bestellen können, kochen wir hier in Gemeinschaft. Und genießen es schließlich in herrlicher Tafelrunde.

Unser Menü
- Provenzalische Tomaten-Tarte
- Salat Nicoise
- Ziegenkäse-Bonbons
- Steinbutt-Filet auf Ratatouille
- Côte de Boeuf mit Butter »Café de Paris«
- dazu gebratene Mai-Rübchen und gratinierte Kartoffeln
- Himbeer-Eclairs und Erdbeer-Parfait
- Aperitif: Pernod, je 1 Glas französischen Weiß- und Rotwein

Fr 19.04.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660156

Levante – neue Rezepte!

Als Region Levante wird das Gebiet Türkei, Syrien, Libanon, Israel, Ägypten und Jordanien bezeichnet, also ein richtiger Schmelztiegel unterschiedlichster nationaler Kochtraditionen. Die Küche bietet wie man sich vorstellen kann eine unglaubliche Fülle an Aromen und fasziniert durch ihre große Vielfalt an Gerichten. Gewürzfans kommen hier voll auf Ihre Kosten, denn wir verwenden frische Kräuter, duftende Gewürze, Chillis und Knoblauch.

Unser Menü
- Geschmorte Möhren mit Mangold
- Paprika-Dip-Muhamarra
- Hummus mit Zitrone, Knoblauch und Chili
- Gefüllte Auberginen mit Fischfilet
- Gerösteter Blumenkohl mit Tahin-Jogurt und Granatapfel
- Orientalischer Brotsalat mit mariniertem Fenchel
- Chermoula-Garnelen
- Lammhack-Bulgur-Auflauf
- Baklava

Mi 24.04.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660157

> KOCHEN

Heute gibt's indisch

Mögen Sie die indische Küche, die als eine der gesündesten und aufregendsten der Welt gilt? Die Rezepte sind nicht nur gesund, sie sind leicht zuzubereiten.

Menü-Vorschläge
- Shahi Kaju Aloo (Kartoffel-Cashew-Curry)
- Butter-Prawn-Curry (Garnelen-Curry mit Butter und Masala)
- Sagwala Murg (Hähnchen mit Spinat und Masala)
- Nawabi Kumbh (Champignons Curry)
- Jeera-Reis
- Safran-Reis-Pudding mit Obst

Sa 27.04.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Santa Bit, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660132

Foto: Mark Hall/shutterstock.com

Fernweh nach Fernost

Eine köstliche Reise von Korea bis Singapur. Zwischendurch stoppen wir in Thailand und Vietnam. Zur Vorspeise nehmen wir ein paar Sommerrollen aus Vietnam, die wir genussvoll in ein würziges Soßen-Dreierlei tunken. Darauf folgt Laksa mit Rotbarsch aus Singapur, eine Suppe für unsere Gaumen und unsere Seele. Zum Hauptgang essen wir sehr aromatischen Glasnudelsalat aus Thailand. Schließlich tischen wir Bimbip auf, eine Salatvariation aus Korea mit vielerlei saftig mariniertem Gemüse. Als Dessert ein Klassiker aus Thailand: Mango-Sticky-Rice, eine köstliche salzig-süße Reis-Variation. Guten Reise!

Unser Menü
- Sommerrollen mit dreierlei Soßen
- Laksa mit Rotbarsch
- Glasnudelsalat
- Bimbip und Mango-Sticky-Rice

Mi 15.05.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660158

> KOCHEN

Vegane Küche

Vielfältig, gesund, bunt, würzig und lecker

Alternative Ernährungsformen wie die vegane Ernährung liegen seit Jahren in Deutschland im Trend. In Indien gehören vegane Speisen schon immer zu Millionen von Familienküchen.
Wir kochen gemeinsam Klassiker wie:

Vorspeisen
- Linsen Bora (Linsen-Bratlinge) mit Raita, Avocado und rote Bete Humus
- Kichererbsen und Spinat-Saar (Suppe)

Hauptgang
- Auberginen-Reis-Pilaw
- Blumenkohl-Topinambur-Curry
- Happy Bowl mit Bollywood-Kartoffel-Curry
- Möhren-Curry in Fenchel und Ghee (vegan)
- gewürzter Basmati-Reis

Dessert
- indische »Raffaello«

Sa 25.05.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Santa Bit, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660133

Feines vom Kutter

Heute sind uns Pulpo, Garnelen und Muscheln ins Netz gegangen, die Lachsforelle haben wir aus heimischen Gewässern. Daraus bereiten wir feine leichte Speisen, die im Sommer richtig gut munden. Raffiniert: die Garnelen werden in junger Roter Bete mit Szechuan-Pfeffer mariniert. Venusmuscheln sind sehr zart im Geschmack und deshalb ideal für Muschel-Einsteiger und die Scampis sind eigentlich Hummertiere. Mmh! Alles einfach super lecker.

Unser Menü
- Ceviche von der Lachsforelle
- Limetten-Risotto mit marinierten Garnelen
- Gebratener Pulpo auf jungem Gemüse
- Venusmuscheln im Safran-Sud mit Scampi
- Tintenfisch-Linguine
- und schließlich das Dessert vollkommen ohne Fisch: Dreierlei von der Erdbeere

Mi 05.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660159

> KOCHEN

Vegetarisches Sommerbuffet

Ein großer Tisch mit lauter Leckereien zur Selbstbedienung – der Sommer lädt geradezu ein, Zeit mit Freunden oder Familie in geselliger, ungezwungener Runde zu verbringen – am Liebsten draußen im Garten oder im Park. Wir werden an diesem Abend die dazu passenden Gerichte zubereiten.

Unser Menü
- Gazpacho (kalte spanische Suppe)
- Rohkost mit verschiedenen Dips
- Crostini
- Tomaten Tarte
- Filoteig Röllchen
- Wassermelonensalat
- Mediterraner Nudelsalat
- Möhren-Curry Salat
- Gewürzte Knabbernüsse
- Gefüllte Datteln
- Brownies

Do 06.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
33,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660142

Felicita – Sommerfest im Garten

In diesem Jahr ist unser Sommerfest mal italienisch, mit Antipasti und leichter Suppe, mit Fisch aus dem Ofen und dazu ein Gläschen Weißwein. Was braucht es mehr, um vergnüglich im Garten der FBS zu speisen und den Sommer zu genießen!

Unser Menü
- Bruschetta mit Bohnen-Ricotta-Creme im Salatbett
- Gebackene Auberginen
- Spargel mit Sauce Gribiche
- Doraden aus dem Ofen mit Caponata
- Minihackbraten mit Oliven
- Focaccia
- Aperol-Spritz-Gelee mit Zabaglione

Sa 15.06.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660160

> KOCHEN

Thali

Intensive Aromen, exklusive Zutaten, unterschiedliche Konsistenzen, verführerische Farben – dies alles auf einem Bananenblatt – so sieht ein Thali-Menü aus Südindien aus. Traditionell werden hier vegetarische Speisen angeboten, darunter verschiedene Reis und Linsengerichte, Chapatis, gebratene Gemüse, Kartoffel-Curry, gewürzter Joghurt, Chutneys und Dessert mit Safran und Semolina (auf Wunsch auch Fleisch-Curry) und als Aperetif ein Mango Lassi. In die Mitte kommt der Reis, rund herum werden um mindestens 10 einzelne Gerichte gruppiert. Alles einfach vorzubereiten – und unheimlich lecker! Probieren Sie mal etwas anderes aus. Ich freue mich auf Sie. Namaste!

Sa 22.06.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Santa Bit, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660134

Foto: szefei/shutterstock.com

> KOCHEN MIT DEM ÖKOREFARAT

Do It Yourself – Alles selbstgemacht!

Für Studierende der Uni Bonn

Brot und Brötchen, Marmeladen, frische vegetarische und vegane Aufstriche sowie Nuss- und Mandelcreme, Pestos und Ketchup – das alles wird an diesem Abend unter Anleitung einer Kochreferentin selbstgemacht.

Verbindliche Anmeldung
Referat für Ökologie des AStA der Uni Bonn
oeko@asta.uni-bonn.de

Der Abend wird vom Bio-Markt Momo unterstützt.

Di 04.06.2024 | 18.30 – 22.15 Uhr
Sabrina Brinkmann,
Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc.
gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660163

Vegane Küche nach Ottolenghi

Für Studierende der Uni Bonn

Du hast die Möglichkeit einen einfachen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz zu leisten! Lerne mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu kochen. In einer kleinen Gruppe Studierender und unter Anleitung einer Kochreferentin werden neue Rezepte ausprobiert.

Verbindliche Anmeldung
Referat für Ökologie des AStA der Uni Bonn
oeko@asta.uni-bonn.de

Der Abend wird vom Bio-Markt Momo unterstützt.

Mi 19.06.2024 | 18.30 – 22.15 Uhr
Annette Hartmann, Kochreferentin
gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660164

Foto: Ngukiaw/shutterstock.com

> KOCHEN MIT SLOW FOOD

Bonner Schnecken-Koch-Club

Mix It

Wer kennt das nicht: Kühlschrank auf und nichts zum Kochen da? Oder vielleicht doch? Wir lassen uns an diesem Abend überraschen von der Wundertüte. Jedes Koch-Team bekommt eine Tüte mit maximal fünf Zutaten und darf nach Herzenslust zaubern. Als Joker wird ein Tisch mit geretteten Lebensmittel bereitstehen und Grundzutaten gibt es auch. Wer Spaß am Improvisieren hat und an diesem Abend mal keine Lust auf Rezepte hat, ist herzlich willkommen.

Für Getränke wird gesorgt. Bitte informiert uns bei Unverträglichkeiten oder speziellen Ernährungsvorlieben.

Weitere Informationen
Caro Commentz | cschubert911@web.de
Anne Sengpiel | info@ausdruck-verleihen.de

Sa 27.01.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr
Anne Sengpiel, Slow Food Convivium Bonn
20,00 € | 1 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660166

Foto: Africa Studio/shutterstock.com

Slow Food® Bonn

> KOCHEN MIT STATTREISEN

Kochen auf Rheinisch

Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Besonderen Spaß macht es, diese Besonderheiten nach alten und neuen Rezepten selbst auszuprobieren und dabei Geschichten und kulinarische Anekdoten aus dem Rheinland zu hören.

DieTeilnehmenden kochen unter Anleitung eines erfahrenen Kochs ein Vier-Gänge-Menü, das den Jahreszeiten angepasst werden kann. Immer gehören regionale Besonderheiten und ein heimischer Wein dazu.

Menü-Vorschlag
- Saisonale Suppe
- Buchweizenpfannkuchen mit Schnittlauchsoße
- Sauerbraten mit Kartoffelklößen auf Zwiebelsoße
- Rheinisches Dessert

Anmeldung
Statt Reisen
Telefon 0228 654553
www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin
49,00 € | 1 x = 5 UStd.

Sa 20.01.2024 | 16.00 – 19.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660145

Sa 03.02.2024 | 16.00 – 19.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660146

Statt Reisen
Bonn erleben e. V.

In Kooperation mit StattReisen

> SARAH WIENER STIFTUNG

Ich kann kochen!

Fortbildung zur Genussbotschafterin

Ich kann kochen! begeistert Kinder für frische Lebensmittel und eine vielseitige Ernährung. Die bundesweite Initiative qualifiziert Erzieher:innen und Lehrer:innen mit kostenfreien Fortbildungen und Bildungsmaterialien dafür, in Kitas, Grundschulen und Horten mit Kindern zu kochen und praktische Ernährungsbildung zu leisten. Mit Spaß erlangen Kinder Küchenkompetenz und Ernährungswissen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

Weitere Informationen und Anmeldung
www.ichkannkochen.de

Partner
der Sarah Wiener Stiftung
und der BARMER

Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Sabrina Brinkmann, Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc., Diplom-Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

Di 12.03.2024 | 08.00 – 14.00 Uhr
Einstiegsfortbildung
Start-Workshop: 12.03.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr
Abschluss-Webinar: 19.03.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660147

Di 18.06.2024 | 12.00 – 18.00 Uhr
Einstiegsfortbildung
Start-Workshop: 18.06.2024 | 14.00 – 18.00 Uhr
Abschluss-Webinar: 25.06.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660148

> CIO-PROJEKT

CIO-Projekt

Gemeinsam kochen und genießen

Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) des Universitätsklinikum Bonn lädt zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein. In der Krebsheilkunde nimmt die Ernährung eine wichtige Rolle ein. Vor diesem Hintergrund bietet das CIO in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn Betroffenen und Interessierten in entspannter Atmosphäre ein Projekt zum Thema »Ernährung und Krebs« an.

Informationen und Anmeldung
regina.heuser@ukb.uni-bonn.de
carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de

ukb universitäts klinikum bonn

> NÄHEN

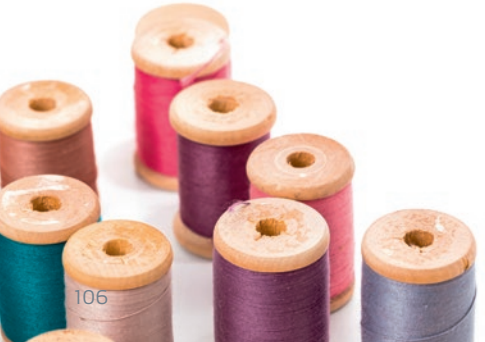
Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir wollen uns an einen Bargello-Quilt heranwagen. Ein traditionelles Muster, mit dem ein Wandbild, eine Kissenhülle oder Größeres entstehen kann. Die Stoffbeschaffung wird am ersten Kurstag organisiert.

Beispiele
www.q-quilter.de

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Di 09.01. – 11.06.2024 | 19.15 – 21.30 Uhr
Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin
90,00 € | 10 x = 30 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3
Veranstaltungs-Nr. 2466660079



Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Hier können Sie unter fachkundiger Begleitung Ihr individuelles Nähprojekt verwirklichen. Meine Freude an Kreativität und Inspiration würde ich gerne mit Ihnen teilen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
- Stoff
- Schnitt
- Papier und Stoffschere
- Kopierpapier
- Steck- und Nähnadeln
- Schneiderkreide
- Maßband
- passendes Nähgarn sowie Knöpfe, Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt.

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice
133,00 € | 11 x = 44 UStd.
Der Kurs findet alle 14 Tage statt.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Mo 08.01. – 24.06.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660083

Di 16.01. – 18.06.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660084

Foto: FabrikaSimf/shutterstock.com

> NÄHEN

Nähworkshop

Hier können Sie unter fachkundiger Begleitung Ihr individuelles Nähprojekt verwirklichen. Meine Freude an Kreativität und Inspiration würde ich gerne mit Ihnen teilen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
- Stoff
- Schnitt
- Papier und Stoffschere
- Kopierpapier
- Steck- und Nähnadeln
- Schneiderkreide
- Maßband
- passendes Nähgarn sowie Knöpfe, Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt.

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice
35,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Sa 10.02.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660138

Fr 05.04.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660139

Sa 18.05.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660140

Nähen für Anfänger und Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Sie erhalten unter fachkundiger Begleitung Unterstützung und Hilfe, um Ihr gewünschtes Nähprojekt umzusetzen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
- Stoff, passendes Nähgarn
- Schnittmuster
- Kopierpapier, Papier
- Stoffschere
- Steck- und Nähnadeln
- Schneiderkreide
- Handmaß
- Maßband
- sowie eventuell Knöpfe, Reißverschluss etc. für ihr individuelles Vorhaben

Annette Georg, Diplom-Pädagogin
73,00 € | 6 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Do 11.01. – 21.03.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660143

Do 11.04. – 20.06.2024 | 17.00 – 20.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660144

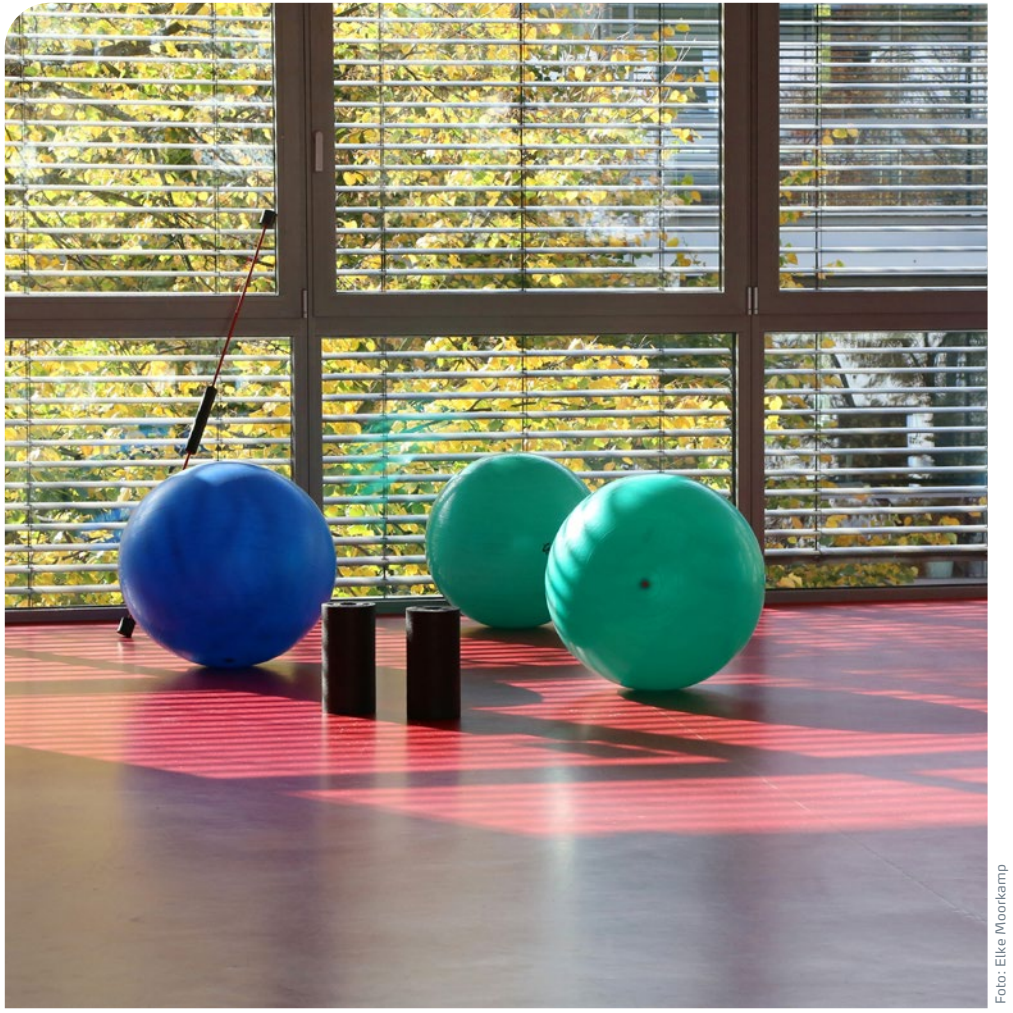


Foto: Elke Moorkamp

GESUNDHEIT BEWEGUNG

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von gesundheitsorientierter Bildung. Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie in den Blick.
Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind.
Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und Kindern ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

> ENTSPANNUNG

Qigong Yangsheng

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qigong ist für jede Altersstufe praktizierbar. Die Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Ruhehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen und Gelenke. Der kontinuierliche Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt stabilisierend, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit, führt zu Stressabbau, reguliert die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert unsere Kraft und Lebensfreude.

Qigong zu erlernen erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Qigong kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin
70,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Mi 10.01. – 20.03.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660062

Mi 10.04. – 26.06.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660065

Do 11.01. – 21.03.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660064

Do 11.04. – 27.06.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660066

Do 11.01. – 04.07.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr
Mariele Platiel, Qigong-Lehrerin
147,00 € | 21 x = 42 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660043

> ENTSPANNUNG

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Wenn du dich im Rahmen deiner Fähigkeiten bewegst, ohne den Versuch, ein Ziel zu erreichen, wirst du die schnellstmögliche Verbesserung erleben. Das Wichtigste ist, dass es angenehm ist.
Moshé Feldenkrais

Moshe Feldenkrais entwickelte eine angenehme Form des Bewegungslernens, die auch ohne Muskel-Anstrengung sehr wirkungsvoll ist. Sanfte, vielfältige Bewegungen im Liegen werden aufmerksam erspürt. Dadurch werden Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit und Präsenz erweitert und Bewegungseinschränkungen in kurzer Zeit abgebaut, z.B. Rücken, Hüftgelenke, Schultern, Kiefer usw., für ein Wohlbefinden von Kopf bis Fuß und mehr Leichtigkeit im Alltag, sei es beim Sitzen, Gehen, Laufen, Tanzen, beim Sport oder in der Arbeit.

Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, theoretisch, praktisch und in der Reflexion des Erlebten.

Do 11.01. – 04.07.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Marianne Risch, Feldenkrais-Pädagogin
220,50 € | 21 x = 63 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.6
Veranstaltungs-Nr. 2466660040

Einführung »Shiatsu«

Einfache Massagegriffe als Alltagshelfer

Nach einer kurzen theoretischen Einführung über die fünf Wandlungsphasen aus der TCM (traditionellen chinesischen Medizin), werden Gesundheitsübungen, sowie Dehnungen und Massagegriffe vermittelt, die zuhause hilfreich und einfach bei Kindern/Partnern angewendet werden können. Shiatsu stärkt die innere Harmonie und das Wohlbefinden.

Sabine Sahm, Shiatsu-Therapeutin
26,00 € | 1 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Sa 02.03.2024 | 10.30 – 15.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660090

Sa 01.06.2024 | 10.30 – 15.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660091

> ENTSPANNUNG

Yoga – Zeit der Entspannung

Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven, bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Körperhaltungen kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die innere Ausgeglichenheit wieder erreicht werden.

Die sanften Bewegungen des Yoga sorgen für eine bessere Durchblutung. Dynamische, fließend ineinander übergehende Körperpositionen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem ausgeführt, dehnen und stabilisieren Muskulatur und Gelenke, erweitern das Lungenvolumen und regen das Herz-Kreislaufsystem an. Kraft, Dehnung und Vitalität werden gefördert, Blockaden gelöst. Entspannung und innere Ruhe treten ein.

Wir werden aufgeweckt und aufmerksam, das Konzentrationsvermögen erhöht sich, wir fühlen uns ausgeglichener und ruhen mehr in der eigenen Wesensmitte. Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden.

Yoga für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Yoga interessierte Menschen, die aktiv etwas für die Verbesserung ihrer Vitalität und Lebensfreude tun möchten.

Durch ein harmonisches Zusammenspiel aus leichten Körperübungen (Asanas), verschiedenen Entspannungstechniken und bewusster Atmung wird das vitale Körperbewusstsein gestärkt. Zugleich wird die Beweglichkeit verbessert und die Verbindung aus Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Yoga versorgt Körper, Geist und Seele mit frischer Energie und baut zugleich auf allen Ebenen Spannungen und Stress ab.

Die leicht zu erlernenden Techniken und Übungen können wirksam und einfach für Ihr Wohlbefinden in den Alltag integriert werden.

Mi 17.01. – 03.07.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr
Florian Kollmann, Yoga-Lehrer
88,00 € | 22 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660085

> ENTSPANNUNG

Yoga zur Mittagszeit

Beim Yoga zur Mittagszeit werden Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft. Es werden statische, ruhige mit dynamischen Bewegungsabläufen kombiniert und sie werden so angeordnet, dass ein harmonischer und fließender Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Yoga am Mittag fördert und stärkt die Balance und bildet ein gutes Gegengewicht zu einem stressigen Alltag.

Raimund Haas, Yoga-Lehrer
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Do 18.01. – 21.03.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr
36,00 € | 9 x = 9 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660054

Do 18.01. – 21.03.2024 | 12.30 – 13.30 Uhr
36,00 € | 9 x = 9 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660055

Do 18.01. – 21.03.2024 | 13.45 – 14.45 Uhr
36,00 € | 9 x = 9 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660056

Do 11.04. – 04.07.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr
44,00 € | 11 x = 11 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660058

Foto: Chutima Chaochaiya/shutterstock.com

Do 11.04. – 04.07.2024 | 12.30 – 13.30 Uhr
44,00 € | 11 x = 11 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660059

Do 11.04. – 04.07.2024 | 13.45 – 14.45 Uhr
44,00 € | 11 x = 11 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660060

> ENTSPANNUNG

Dynamisches Yoga am Abend

Hierbei praktizieren wir dynamische, anspruchsvollere Asanas mit vitalisierenden Übungsfolgen, bei denen die Atmung und das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischen Austausch der Übungen gibt es Phasen der Entspannung sowie vielfältige Meditationen.

Yoga kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Raimund Haas, Yoga-Lehrer
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Do 18.01. – 21.03.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr
63,00 € | 9 x = 18 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660057

Do 11.04. – 04.07.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr
77,00 € | 11 x = 22 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660061

Hatha-Yoga

Atmung, Entspannung und Meditationsübungen werden bewusst miteinander verknüpft. Beim Sitzen in Stille und bei der Beobachtung des Atems kommen wir in tiefen Kontakt mit uns Selbst.

Alle Übungen sind darauf ausgerichtet den Körper in Balance zu bringen. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Mi 10.01. – 26.06.2024 | 10.15 – 11.45 Uhr
Lutz Reichardt, Yoga-und Meditationslehrer
154,00 € | 22 x = 44 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660051

Lutz Reichardt, Yoga-und Meditationslehrer
180,00 € | 20 x = 40 UStd.
Pfarrheim Maria Königin
Am Herrengarten 21 | 53229 Bonn/Vilich-Müldorf

Fr 12.01. – 28.06.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660052

Fr 12.01. – 28.06.2024 | 19.15 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660053

> ENTSPANNUNG

Ganzheitliches Yoga

In einer Zeit, in der viele von uns ständig gefordert, manchmal auch überfordert sind, werden wir mit Hilfe von Asanas (den Yoga Körperstellungen) und Atemübungen wieder Kraft und Gelassenheit entwickeln und Energie auftanken.

Die Übungen dehnen und kräftigen Muskeln und Sehnen und machen die Gelenke und Wirbelsäule wieder flexibler. Gleichzeitig ermöglichen es uns kurze Meditationen und Tiefenentspannung unseren Körper bewusster wahrzunehmen, Stress abzubauen und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Mo 08.01. – 01.07.2024 | 18.40 – 20.10 Uhr
Jutta Fröhlingsdorf, Yoga-Lehrerin
154,00 € | 22 x = 44 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660044

Mi 17.01. – 03.07.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Florian Kollmann, Yoga-Lehrer
154,00 € | 22 x = 44 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660050

Yoga – Zeit der Entspannung

Yogaübungen bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen. Achtsam im eigenen Atemrhythmus ausgeführte und ggf. angepasste Übungen kräftigen und dehnen den Körper zugleich. Durch die intensive Berücksichtigung des Atems kann jeder Teilnehmer seine eigene Balance zwischen Stabilität und Flexibilität finden.

Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sanft und achtsam üben möchten. Jede Stunde hat einen eigenen Fokus und startet mit einer

Atemwahrnehmungsübung, die das Ankommen und die Konzentration auf sich selbst unterstützt.
Eine Meditation am Ende rundet die Stunde ab.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, eine eigene Matte und ggf. eine Decke mit.

Do 18.01. – 13.06.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin
119,00 € | 17 x = 34 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660069

> ENTSPANNUNG

Mit Yoga den Rücken stärken

Es gibt heute kaum noch einen Menschen, der nicht ab und an von Rückenschmerzen geplagt wird. Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen und was kann ich dagegen unternehmen? Körperliche und emotionale Anspannungen, eine schlechte Haltung oder langes Sitzen führen bei vielen häufig zu chronischen Verspannungen und Schmerzen im Rücken oder Schulterbereich.

Mit gezielten Übungen werden wir allmählich den Rücken stärken, beweglicher machen und Verspannungen vorbeugen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns dabei, Anspannungen zu lösen und unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Mo 08.01. – 01.07.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr
Jutta Fröhlingsdorf, Yoga-Lehrerin
154,00 € | 22 x = 44 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660045

Yoga für Männer

Entspannung für Männer kommt oft zu kurz. Ob als Anfänger oder mit Yogaerfahrung, in diesem Kurs speziell für Männer können Sie die vielfältigen und wohltuenden Wirkungen des Yoga kennenlernen und weiter vertiefen. Vorkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich. Einfache Bewegungsabläufe und Yogahaltungen ermöglichen Ihnen Verspannungen in Problembereichen wie Schulter, Nacken und Rücken zu lösen. Die gesamte Muskulatur wird dabei gelockert, gedehnt und gekräftigt.

Neben der Verbesserung der Beweglichkeit lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Das Gedankenkarussell kommt damit zur Ruhe und Sie finden somit zu mehr Energie, Lebensfreude und innerer Ausgeglichenheit.

Florian Kollmann, Yoga-Lehrer
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Mi 17.01. – 20.03.2024 | 19.30 – 20.30 Uhr
40,00 € | 10 x = 10 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660086

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 19.30 – 20.30 Uhr
48,00 € | 12 x = 12 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660087

> ENTSPANNUNG

Entdeckungsreise Yoga

Zum Kennenlernen am Wochenende

Die verschiedenen Übungen des Yoga bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen – d.h. sich selber zu erleben und bei sich selber anzukommen.

In diesem Schnupperworkshop lernen Sie verschiedene Elemente des Yoga kennen – Vorkenntnisse sind nicht von Nöten, wenngleich auch herzlich diejenigen »erfahrenen« Yoginis eingeladen sind, die achtsam üben und sich ganz bewusst Zeit und Raum für sich selbst gönnen möchten als Start in das Wochenende.

Der Workshop unterteilt sich in einen aktiveren ersten Part zum »Wachwerden« und einen zweiten ruhigen Teil zum »Spüren« und beinhaltet dazwischen eine 15-minütige Pause.

Foto: Chutima Chaochaiya/shutterstock.com

Bitte mitbringen
- Handtuch als Auflage für die Matte
- ggf. eine Decke
- bequeme Kleidung

Sa 27.04.2024 | 10.00 – 13.45 Uhr
Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin
25,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660073

> ENTSPANNUNG

Entspannt in das Wochenende mit Yin Yoga

Entspannung und Wohlbefinden für alle Level mit musikalischer Begleitung

Im modernen Familien-, Arbeits- und Großstadtalltag kennen das die meisten: Verspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit. Uns fehlt die Zeit, Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yogapraxis, die helfen kann, dem entgegenzuwirken, Stress abzubauen und Blockaden zu lösen. Im Fokus stehen Achtsamkeit, eine bewusste Körperwahrnehmung, Loslassen und Selbstfürsorge.

Yin Yoga ist ein passiver Yoga-Stil. Durch langes, nahezu anstrengungsloses Halten ausgewählter Yogaübungen und sanfter Dehnungen können Muskeln, Faszien, Bindegewebe und Bänder entspannen, sodass ein ruhiger, meditativer Zustand entsteht.

Yin Yoga berührt auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene gleichermaßen: Der Körper wird flexibler und geschmeidiger, Verspannung und Blockaden auf allen Ebenen können sich lösen und wir fühlen uns im Gleichgewicht, entspannt und ausgeglichen. In der Kombination mit den sanften Klängen des indischen Harmoniums und Gesang erlangt man besonders tiefe, wohltuende Entspannung.

Bitte mitbringen
- Handtuch als Auflage für die Matte
- ggf. eine Decke
- bequeme Kleidung

Julia Schmitz-Hövener, Yoga-Lehrerin
28,00 € | 4 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 19.01. – 09.02.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660077

Fr 19.04. – 10.05.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660078

> ENTSPANNUNG

Yoga sanft mit Harmonium

Herzöffnung, Entspannung und Wohlbefinden mit Yoga und Musik (für alle Level)

Im modernen Familien-, Arbeits- und Großstadtalltag kennen das die meisten: Verspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit. Uns fehlt die Zeit, Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Yoga hilft dem durch Meditation, verschiedene Entspannungstechniken, sanften Muskelaufbau, wohltuende Dehnungsübungen und positive Belastung des Skeletts entgegenzuwirken und Stress, Bewegungsmangel und »antrainierte Fehlhaltungen« durch vorwiegend sitzende Tätigkeiten, auszugleichen.

In der Kombination mit Musik und Harmoniumspiel und der Verbindung des Hatha und Yin Yogas erlangt man besonders tiefe, wohltuende Entspannung. Einzelne Stellungen können länger und müheloser gehalten werden.

Bitte mitbringen
- Handtuch als Auflage für die Matte
- ggf. eine Decke
- bequeme Kleidung

Foto: Song_about_summer/shutterstock.com

Julia Schmitz-Hövener, Yoga-Lehrerin
30,00 € | 4 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 01.03. – 22.03.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660075

Fr 31.05. – 21.06.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660076

> ENTSPANNUNG

Lachend in das Wochenende

Lachyoga-Schnupperkurs

Lachen ist Freude und macht Freunde – zudem wirkt es wunderbar entspannend und regenerierend zugleich. Bei diesem Workshop können Sie die vergnügliche Methode des Lachyoga nach Dr. Madan Kataria für sich ausprobieren. Neben etwas Theorie lernen Sie viele verschiedene angeleitete Lachübungen kennen, die meist in natürliches Lachen übergehen, sodass Sie entspannt und heiter in Ihr Wochenende starten können.

Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte
- ggf. eine Decke
- bequeme Kleidung

Sa 20.04.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin
17,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660072

Bhakti pur!

Herzöffnung und Entspannung mit Yoga, Musik und gemeinsamem Singen

Durch Bhakti Yoga öffnen wir unser Herz, tun Geist und Seele etwas Gutes und erfahren tiefe Entspannung. Und so fließen wir an diesem Samstag durch eine sanfte, herzöffnende Yogastunde mit Harmonium Begleitung, bevor wir anschließend im Bhakti Circle zusammenkommen und eintauchen in einen Raum von Klang, Verbindung und Herzmusik. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und weben dann einen Klangteppich auf dem sich jede*r frei bewegen kann. Wir tönen, singen, musizieren – von meditativ bis beschwingt. Von den Beatles bis nach Indien und Taizé.

Musik ist die wohl internationalste Sprache der Welt und gemeinsames Singen verbindet. Es wirkt entspannend und stresslösend und setzt Glückshormone frei. Also, »singen wir uns glücklich«!

Sa 27.04.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr
Julia Schmitz-Hövener, Yoga-Lehrerin
19,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660074

> ENTSPANNUNG

Yoga Nidra-die Kunst der tiefen Entspannung

Zum Kennenlernen am Wochenende

Yoga Nidra ist eine Methode und zugleich der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, die eine tiefgreifende, integrale Tiefenentspannung ermöglicht. Entspannung meint das Loslassen jeglicher Spannung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Das Bewusstsein wird von emotional aufgeladenen Gedanken fortgelenkt, hin zu emotional neutralen Dingen wie Atem und Körperteile. Diese Übung entspannt vom Alltagsstress, fördert inneren Frieden, Harmonie und Regeneration.

In diesem 5 Wochen Kurs werden die Wirkung dieser wunderbaren Kombination einer ausgewogenen sanften und kräftigenden Asanapraxis und anschließendem Yoga Nidra erlebt. Die Teilnehmer/innen erhalten tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dieses Yoga Nidra Seminar beinhaltet theoretische Vorträge, Yogastunden und geführte Meditationen.

Foto: photographee.eu/shutterstock.com

Karin Wilke, Yoga-Lehrerin
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Sa 16.03.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr
19,00 € | 1 x = 4 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660123

Di 09.04. – 07.05.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
35,00 € | 5 x = 10 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660122

> ENTSPANNUNG

Klangreise

In der Mitte allen Klangs liegt die Stille
Mit einer Klangreise wird die Einladung ausgesprochen, innezuhalten und sich durch klingende Impulse in die eigene innere Wirklichkeit zu begeben.

Verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Gong, Monochord, Ocean-Drum und andere Klangspiele aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper.

Die Folge ist eine tiefe Entspannung. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Sa 09.03.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Raimund Haas, Yoga-Lehrer
20,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2466660080

Gong Meditation

Zunächst bereiten wir uns mit Yogaübungen auf die Gong-Meditation vor. Sein Klang, seine Vibration und seine Schwingungen werden über die Ohren aber auch die Haut wahrgenommen. Der Klang des Gongs, von leicht bis kräftig, erzeugt eine tiefe Entspannung, löst Blockaden, verringert Spannungen und stärkt den Kreislauf. Das große Thema des Gongs ist das Loslassen.

Sie spüren Wohlbefinden und innerer Ruhe. Sie fühlen sich entspannter und gestärkt im familiären und beruflichen Alltag.

Dieser Nachmittag ist auch für Kursteilnehmer ohne Yogaerfahrung geeignet.

Sa 08.06.2024 | 16.00 – 18.15 Uhr
Raimund Haas, Yoga-Lehrer
25,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2466660081

> ENTSPANNUNG

Entspannungspause am Abend

Meditation und Entspannung

Eine Auszeit für Körper und Seele, dem Stress des Alltags entgegenwirken. Verschiedene Entspannungstechniken, wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, Meditationen, Fantasiereisen, Visualisierungen und Achtsamkeitsübungen führen Sie in tiefe und wohltuende Entspannung.

Die Entspannungsmöglichkeiten, die Sie kennen lernen werden, haben sich zudem bei Schlafstörungen bewährt. Im familiären und beruflichen Alltag können so Anspannungen und Stress besser abgebaut werden. Jede Einheit ist wie eine Ruhe-Oase jenseits des Alltags.

Jutta Becker, Entspannungspädagogin
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Mi 10.01. – 14.02.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr
24,00 € | 6 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660046

Mi 21.02. – 20.03.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr
20,00 € | 5 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660047

Mi 10.04. – 22.05.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr
24,00 € | 6 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660048

Mi 29.05. – 03.07.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr
24,00 € | 6 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660049

Foto: Theodor Barth

> ENTSPANNUNG

Frühling – Zeit des Aufbruchs – Zeit für mich

Achtsamkeitsbasiskurs

Ach wie schön ist Achtsamkeit ... oder waren es zumindest diese Momente des Innehaltens, Atmens,

Abstandgewinnens, der vollkommenen Bewusstheit. Wer bereits mit Achtsamkeitstechniken vertraut ist und diese auffrischen, vertiefen oder ihnen einfach nur wieder mehr Aufmerksamkeit widmen möchte, fühle sich herzlich eingeladen, in der Gruppe gemeinsam zu reflektieren und Übungen aufzufrischen oder neu kennenzulernen.

Bitte mitbringen
- bequeme Kleidung
- Socken
- eine eigene Matte
- ggf. eine Decke

Do 22.02. – 21.03.2024 | 19.45 – 21.15 Uhr
Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin
35,00 € | 5 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660070

Noch mehr Zeit für Achtsamkeit

Achtsamkeitsfolgekurs

Hatten Sie zum Jahreswechsel vielleicht auch den Wunsch nach mehr Zeit für Sie selber und Ihre Bedürfnisse? Und dieser Vorsatz geriet irgendwie mal wieder unter die Räder, ist schon wieder mehr Hetze und »Funktionieren« angesagt als eigentlich von Ihnen gewollt?

Der nahende Frühling mit der Energie des Aufbruchs lädt regelrecht dazu ein, sich mit neuem Schwung sich selbst zu widmen. In diesem Basiskurs lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen wie Kurzmeditationen, Körperwahrnehmungsübungen etc. kennen, mit denen Sie sich im Alltag immer wieder kleine Inseln des bewussten Wahrnehmens dessen, was gerade los ist, gestalten können. Ein guter Kontakt zu sich selber, ein »Verankertsein« im Moment hilft, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und authentisch zu agieren.

Bitte mitbringen
- bequeme Kleidung, Socken, ggf. eine Decke

Do 25.04. – 06.06.2024 | 19.45 – 21.15 Uhr
Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin
21,00 € | 3 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466660071

> BEWEGUNG

Tanzen für die Seele

Der Kreistanz öffnet durch seine Symbolik, seine Gebärden und seine klassische Ausrichtung eine Möglichkeit in eine Verbindung mit sich selbst zu kommen. Hier entdecken wir Themen bezüglich des Lebens und seiner Sinnhaftigkeit, die uns tief berühren können. Im Kreis sind wir geführt, sind wir gehalten, wir dürfen loslassen ...

Man entspannt sich und aller Druck fällt ab. Im eigenen Ausdruck erfahren wir in der Hingabe an die Musik und an die eigenen Bewegungen, eine Weiterführung und Transformation des inneren Erlebens. Wenn wir alleine tanzen, eröffnen sich für uns innere Impulse, die uns auffordern, den eigenen Weg zu finden.

Beide Formen führen uns zu unserem Herzen, zu unserer Seele und schaffen einen wohltuenden Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Tanzerfahrung ist nicht nötig.

Bitte mitbringen
- rutschfeste Schläppchen, Tanzsneakers oder rutschfeste Socken

Foto: Song_about_summer/shutterstock.com

Sa 13.04.2024 | 10.30 – 15.00 Uhr
Sabine Sahm, Tanztherapeutin
26,00 € | 1 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466660088

Do 07.03. – 25.04.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr
Sabine Sahm, Tanztherapeutin,
Dipl. Sozialpädagogin
42,00 € | 6 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660089

> BEWEGUNG

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Zum Kennenlernen am Wochenende

Dass Gedächtnistraining wichtig ist, haben wir schon oft gehört, und zwar nicht nur für ältere Menschen. Viele denken dabei nur an die Erhaltung oder Verbesserung der Merkfähigkeit. Das allerdings wäre zu einseitig. Unser Gehirn kann viel mehr und möchte gefordert werden! Wir nutzen die Fähigkeiten unseres Gehirns bei ganz unterschiedlichen Gedächtnistrainings-Übungen.

Machen Sie mit und erfahren Sie selbst, wie viel Spaß es machen kann, die Fähigkeiten unseres Gehirns zu erhalten und zu verbessern! Die Devise: abwechslungsreich und vielfältig statt einseitig und langweilig.

Sa 02.03.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr
Dr. Winifred König,
Zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVGT e. V.)
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3
Veranstaltungs-Nr. 2466660041

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Dr. Winifred König,
Zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVGT e. V.)
40,00 € | 10 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Do 11.01. – 21.03.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660082

Do 11.04. – 27.06.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660042

> BEWEGUNG

Bewegt älter werden

Ab 70 Jahren

In diesem Kurs geht es um ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dient dieser Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten.

Foto: Theodor Barth

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
64,00 € | 16 x = 16 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Do 25.01. – 13.06.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660119

Do 25.01. – 13.06.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660124

> BEWEGUNG

Schulter-Nacken-Training

Nacken- und Schulter-, aber vor allem die kleinen Kiefermuskeln sind die Stressmuskeln schlechthin. Sie reagieren besonders schnell und heftig auf Belastungen. Schmerzen sind die Folgen. Tinnitus, Schwindel, Gesichtsschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, Beschwerden an Wirbelsäule oder Becken-auch hier können verspannte Kiefer-Nackenmuskeln die Ursache sein.

Schmerzen im Bereich von Nacken, Kiefer, Schultern und des Rückens sind in den allermeisten Fällen Ursache muskulärer Verspannungen, die man sehr effektiv mit meditativen Entspannungstechniken lösen kann. Durch Atmung und Vorstellungskraft und kleinen sanften Bewegungen erreichen Sie eine vertiefte, zielgerichtete Entspannung. Blockaden werden gelöst und der Schmerz löst sich auf.

Im Kurs lernen wir, welche kleine Übungen und Entspannungstechniken wir in unserem Alltag einsetzen können.

Foto: Robert Kneschke/shutterstock.com

Di 30.01.–11.06.2024 | 09.00–10.00 Uhr
Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
59,50 € | 17 x = 17 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660120

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> BEWEGUNG

Locker in den Tag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zum Einstieg in den Tag ihren Körper sanft mobilisieren und in die Aktivität bringen möchten. Mit weichen Bewegungen und Dehnübungen geben wir dem Körper wieder Länge und Beweglichkeit.

Anschließend kommen wir mit etwas beschwingteren Elementen und Musik in Bewegung und starten so nach der Stunde locker und frisch in den weiteren Tag.

Mi 10.01.–26.06.2024 | 09.00–10.30 Uhr
Helena Schmidt, Übungsleiterin
72,00 € | 18 x = 18 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.6
Veranstaltungs-Nr. 2466660127

Fit und gesund in die Woche

Ziel des Kurses ist es aktiv in die neue Woche zu starten. Mit Übungen für eine gute Körperhaltung mobilisieren und kräftigen wir die Muskelgruppen des Rumpfes, der Beine und Arme zu motivierender Musik. Es werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt.

Abgerundet wird jede Kursstunde durch Dehn- und Entspannungsübungen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Mo 08.01.–01.07.2024 | 08.30–09.30 Uhr
Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.
88,00 € | 22 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660106

> BEWEGUNG

Bewegte und entspannte Pause

Kooperation mit der Caritas für die Stadt Bonn e. V.

Diese Mittagszeit wird mit sanfter und wohltuender Bewegung von Musik begleitet. Sie werden verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen wie Progressive Muskelentspannung, atemgeführte Entspannung und Achtsamkeitsyoga.

Dies ist ein offenes, spontanes und gebührenfreies Bewegungsangebot für Caritas Mitarbeiter/innen. Nutzen Sie dieses Mittagsangebot zur Stärkung Ihrer eigenen Gesundheitskompetenzen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs-und Familien Alltags eingesetzt werden können.

Anmeldung für Caritas Mitarbeiter
lukas.dieckmann@caritas-bonn.de
Telefon 0228 108-294

Mi 10.01. – 14.02.2024 | 12.15 – 13.00 Uhr
Karin Wölfel, Sportlehrerin,
Entspannungstherapeutin
Regina Müller-Jakubik,
staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin
73,50 € | 21 x = 21 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2466660105

Bewegt und entspannt durch den Tag

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen.

Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Sie werden angeleitet, die Übungen selbstständig in Ihren Familien- und Berufsalltag zu integrieren.

Foto: Elke Moorkamp

> BEWEGUNG

Silke Baumeister, Übungsleiterin
94,50 € | 21 x = 21 UStd.
Gemeinderaum der Thomaskirche
Herzogsfreudenweg 44 | 53125 Bonn

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Di 09.01. – 02.07.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660093

Di 09.01. – 02.07.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660094

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Di 30.01. – 11.06.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr
119,00 € | 17 x = 34 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660118

Fr 26.01. – 31.05.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr
64,00 € | 16 x = 16 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660117

Fr 26.01. – 31.05.2024 | 10:10 – 11.10 Uhr
64,00 € | 16 x = 16 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660116

> BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Familien- und Berufsalltag haben? In diesem Kurs werden durch intensives Training Bauch-, Beckenboden – und Rückenmuskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht geschult. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab und wirken bis in den Alltag hinein.

Ursula Klaßen-Hunsänger, Physiotherapeutin
76,00 € | 19 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 12.01. – 28.06.2024 | 10.40 – 11.40 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660097

Fr 12.01. – 28.06.2024 | 11.50 – 12.50 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660098

Achtsam Bewegen

Dieser Kurs gibt Raum für Entspannung und bewusste Bewegung. Die Übungen fördern die Mobilisierung, Ausrichtung und Stärkung des Körpers und werden im Stehen und Liegen durchgeführt. Mit ruhiger Aufmerksamkeit erforschen wir dabei auch unsere Haltungs-und Bewegungsmuster und entdecken für den Körper gesunde und schonende Alternativen.

So heben wir einen Schatz, der uns auch im Alltag begleitet und hilft, uns lockerer und auf lange Sicht gesünder zu bewegen.

Mi 10.01. – 26.06.2024 | 18.30 – 19.30 Uhr
Helena Schmidt, Übungsleiterin
gebührenfrei | 18 x = 18 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2466660129

> BEWEGUNG

Rückenfit

Alles was dem Rücken guttut

Der Rücken wird auch als Spiegel unserer Seele bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagiert der Rücken oder die Schulter- Nackenmuskulatur oft mit Schmerz und Verspannungen. Ziel des Kurses ist es, Fehlhaltungen aufzudecken und Bewegungen langfristig zu verbessern und im Alltag anzuwenden. Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen gleichen einseitige Belastungen aus und beseitigen muskuläre Dysbalancen. Ergänzt mit Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Die Übungen lassen sich problemlos in den Familienalltag integrieren.

Regina Müller-Jakubik,
staatl.gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin
76,00 € | 19 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Di 23.01. – 18.06.2024 | 08.00 – 09.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660099

Di 23.01. – 18.06.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660100

Hiltrud Kalf, exam. Sportlehrerin
76,00 € | 19 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Di 09.01. – 25.06.2024 | 17.30 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660101

Di 09.01. – 25.06.2024 | 18.30 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660102

Di 09.01. – 25.06.2024 | 19.30 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660103

Ursula Klaßen-Hunsänger, Physiotherapeutin
76,00 € | 19 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 12.01. – 28.06.2024 | 09.30 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660096

> BEWEGUNG

Hula-Hoop

Ein bewegungsintensives Ganzkörper Training

Der angebotene Kurs ist für jeden geeignet der sich gern bewegt. Der Kurs ist unabhängig vvom persönlichen Fitness-Level für jeden geeignet. Man musst auch noch nicht hullern können. Zu flotter Musik wird beim Hullern die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Das Herz-Kreislauf-System kommt so richtig in Schwung. Spielerisch trainieren wir die Koordination, wobei auch der Beckenboden gefordert wird und Arme und Beine aktiviert werden. Spaß ist garantiert und es stärkt Ihre Gesundheitsressourcen für den Alltag!

Bitte bequeme Kleidung tragen. Das Oberteil sollte nicht zu glatt sein, damit der Reifen Halt hat – ein gröberer Baumwollstoff ist ideal. Sie können gern einen eigenen Reifen mitbringen. Eine begrenzte Anzahl Fitness-Reifen steht zur Verfügung.

Do 11.01. – 27.06.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr
Florian Siebler-Guth, Übungsleiter
80,00 € | 20 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466660126

Fitness Potpourri

Fitness-Potpourri ist eine Mischung aus mehreren Bereichen des Fitness- und des Gesundheitssports. Wenn Sie sich gern bewegen und etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, ist dies der richtige Kurs.

Wir beginnen die Stunde mit einem gelenkschonenden Indoor Walking Aufwärmtraining. Anschließend werden im Hauptteil die Koordination und Rumpfstabilität mit wechselnden Schwerpunktübungen für das Gleichgewicht, den Beckenboden, die Bauchmuskulatur und den unteren Rücken trainiert. Verschiedenen Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung oder Tiefenentspannung runden die Stunde ab und fördern ein positives Körpergefühl.

Der Kurs ist unabhängig vom persönlichen Fitness-Level für jeden geeignet. Man fühlt sich fitter und stabiler und kann den körperlichen Anforderungen des Alltags gelassener entgegen sehen.

Do 11.01. – 27.06.2024 | 18.15 – 19.15 Uhr
Florian Siebler-Guth, Übungsleiter
80,00 € | 20 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466660156

> BEWEGUNG

Faszien-Yoga-Pilates Mix

Das FaYoPi ist eine Mischung aus Faszien-, Yoga- und Pilates Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe schaffen. Es sind in erster Linie Gelenk- und Wirbelsäulen optimierte Übungen.

Sie helfen schmerzfrei zu bleiben und sich die Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen werden kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage.

Bewegungseinschränkungen werden dadurch ausgeglichen sorgt für eine entspannte, gedehnte und gut durchtrainierte Muskulatur.

Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Mo 29.01. – 10.06.2024 | 10.15 – 11.45 Uhr
112,00 € | 16 x = 32 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660115

Di 30.01. – 11.06.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr
68,00 € | 17 x = 17 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660107

Di 30.01. – 11.06.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr
68,00 € | 17 x = 17 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660114

> BEWEGUNG

Pilates am Abend

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes Übungsprogramm, das den Körper gleichmäßig stärkt und mobilisiert. Die Übungen nach der Pilates-Methode fördern eine aufrechte Haltung und die Entlastung der Wirbelsäule. Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit werden Körperwahrnehmung sowie Entspannung geschult, denn «in der Ruhe liegt die Kraft«. Langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen werden zusammen mit der Atmung vollzogen. Pilates stärkt den Körper von innen nach außen.

Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen und durch ein vielfältiges Bewegungsprogramm einseitigen Belastungen entgegenwirken und vorbeugen möchten.

Mi 10.01. – 26.06.2024 | 17.15 – 18.15 Uhr
Helena Schmidt, Übungsleiterin
72,00 € | 18 x = 18 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2466660128

Bewegt und entspannt durch den Abend

Fitnessgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dienen diese Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause.

Mo 29.01. – 01.07.2024 | 18.30 – 19.30 Uhr
Anja Monschau, Aerobic-und Rückentrainerin
68,00 € | 17 x = 17 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2466660104

Mo 08.01. – 01.07.2024 | 20.00 – 21.00 Uhr
Brigitte Berschel, Übungsleiterin
99,00 € | 22 x = 22 UStd.
Hedwigschule | An der Josefshöhe 1
Veranstaltungs-Nr. 2466660092

> BEWEGUNG

Bewegung in der Natur – Walk und Talk

Ein ideales Ganzkörpertraining zu jeder Jahreszeit. Gemeint ist jedoch nicht das herkömmliche Gehen, wie es im Alltag praktiziert wird, sondern ein sportliches schnelles Gehen, wobei auf sanfte Art und Weise der ganze Körper trainiert wird. Walking ist gut für das Herz-Kreislauf-System, weil die Belastung gleichmäßig ist und man durch das Schritttempo auf einem gesunden Level bleibt ohne die Knie übermäßig zu belasten.

Eventueller zusätzlicher Hanteleinsatz kann den Trainingseffekt erhöhen. Übungen zur Mobilisation, Dehnen, Kräftigung werden integriert. Wer möchte, kann auch mit Stöcken walken.

Der Kurs findet auch bei Regen statt.

Di 09.01. – 02.07.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr
Sandra Hinkel, Physiotherapeutin
80,00 € | 20 x = 20 UStd.
Treffpunkt: Parkplatz am Hariboschiff
Beuel Landgrabenweg, Rheinaue
Veranstaltungs-Nr. 2466660095

Dynamische Wassergymnastik

Die günstigen Bedingungen im Wasser (Auftrieb, Wasserwiderstand und Wasserdruck) regen im Besonderen den Stoffwechsel an; die Widerstandskraft des Organismus wird erhöht und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Nahezu ohne Gewichtsbelastung (Auftriebseffekt des Wassers entlastet Sehnen, Bänder und Gelenke) wird die Muskulatur aufgebaut und die Gelenke schonend beweglich gemacht. Bitte klären Sie die Teilnahme mit Ihrem Arzt ab. In der Kursgebühr ist die Benutzungsgebühr bereits enthalten

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin M.A.
Rheinschule | Am Propsthof 102

Für Frauen und Männer
Mo 08.01. – 01.07.2024 | 17.00 – 17.45 Uhr
220,00 € | 22 x = 22 UStd.
Dieser Kurs findet im 1,35 m tiefen Wasser statt.
Veranstaltungs-Nr. 2466660067

Für Frauen und Schwangere
Mo 08.01. – 01.07.2024 | 17.45 – 18.30 Uhr
220,00 € | 22 x = 22 UStd.
Dieser Kurs findet im 1,80 m tiefen Wasser statt.
Veranstaltungs-Nr. 2466660068

> BEWEGUNG

Memo Moves
Gymnastik fürs Gehirn

Eine Frischekur für graue Zellen! Was für den Körper die Bewegung ist, ist für den Geist das Denken. Im Sinne der Ganzheitlichkeit gehören Denken und Bewegung zusammen. Daher können wir aus der Verbindung beider Aktivitäten den positiven Einfluss nutzen, um die Potenziale zu optimieren. Durch Memo Moves hat man die Möglichkeit, alle Hirnregionen zu aktivieren.

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Di 30.01.–19.03.2024 | 17.00–17.45 Uhr
21,00 € | 6 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660167

Di 09.04.–11.06.2024 | 17.00–17.45 Uhr
35,00 € | 10 x = 10 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660168

Immer wieder ins Lot – durch Bewegung ein Leben lang
Sturzprophylaxe

Ältere Menschen versuchen das Sturzrisiko häufig zu vermindern, indem sie sich auf das Vermeiden von Bewegung konzentrieren. Ein Trugschluss, denn vor allem die Bewegung verringert die Sturzgefahr. Diese Trainingseinheiten versuchen den Teufelskreis der Angst zu unterbrechen und trainiert das Gleichgewicht und die Aufmerksamkeit.

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Mo 29.01.–18.03.2024 | 09.15–10.00 Uhr
24,50 € | 7 x = 7 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660169

Mo 06.05.–10.06.2024 | 09.15–10.00 Uhr
17,50 € | 5 x = 5 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466660170

Foto: Monster Ztudio/shutterstock.com

Möchten Sie sich über unsere aktuellen Veranstaltungen informieren?

Dann abonnieren Sie unseren

Newsletter!

Melden Sie sich hier an:

Foto: Elke Moorkamp

GLAUBE
SINN
WERTE

In den familiären und beruflichen Anforderungen des Alltags und der Erwartung der permanenten Kommunikation mit der Außenwelt sind wir oft nicht mehr »bei uns«.
Wir sind unkonzentriert, angespannt und unsere Aufmerksamkeit ist auf viele Bereiche und Aktionen aufgeteilt.
Die Konzentration auf Wesentliches, Nachdenken über den Glauben und das, was mein Leben mit Sinn erfüllt, gibt neue Gewissheit, Kraft und Zuversicht für den Alltag.
Unsere religiösen Angebote möchten mit meditativen und kreativen Zugängen, sowie im Austausch miteinander zu einem tieferen Bewusstsein und einem tragfähigen Glauben beitragen.

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

via integralis – Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen

Kontemplation im Alltag

»Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser« (Heinrich Seuse).

Diese gestaltlose Meditation ist ein Weg, besser mit Belastungen umzugehen und zur Quelle in uns zu finden. Es geht beim »Sitzen« in Stille darum, sich einzusammeln und durch das Loslassen aller Gedanken und Bilder offen zu werden für die tiefste Quelle in uns. Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditationseinheiten.

Kontakt und weitere Informationen
Winfried Semmler-Koddenbrock,
Kontemplationslehrer via integralis,
Pastoralreferent i.R.
Telefon 0228 9639 588
w.semmler-k@t-online.de
www.viaintegralis-bonn.de

Offenes wöchentliches Angebot

Der Kurs ist für Geübte. Ungeübte und Interessierte, die im laufenden Semester einsteigen wollen, werden um eine vorherige telefonische Absprache mit dem Kursleiter gebeten

Mo 08.01.–19.08.2024 | 18.00–19.30 Uhr
3,00 € Unkostenbeitrag vor Ort als Richtwert
28 x = 56 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466730008

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Informationsabend für neu Interessierte

Einführung zur Kontemplation im Alltag mit inhaltlicher und praktischer Hinführung (Sitzhaltung, Atem etc.) und Zeiten zum Üben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mo 22.01.2024 | 18.00–20.15 Uhr
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466730016

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Kontemplationstag für Anfangende und Geübte

- Spezielle Einführung für Anfangende
- Kurs im Schweigen
- bis zu 3 Stunden Meditation, je nach Vorerfahrung
- Vortrag und kleiner Gottesdienst
- Begleitgespräch möglich

Anmeldeschluss
26.02.2024

Sa 02.03.2024 | 09.30–16.30 Uhr
24,00 € (inkl. vegetarischen Mittagsimbiss)
1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466730007

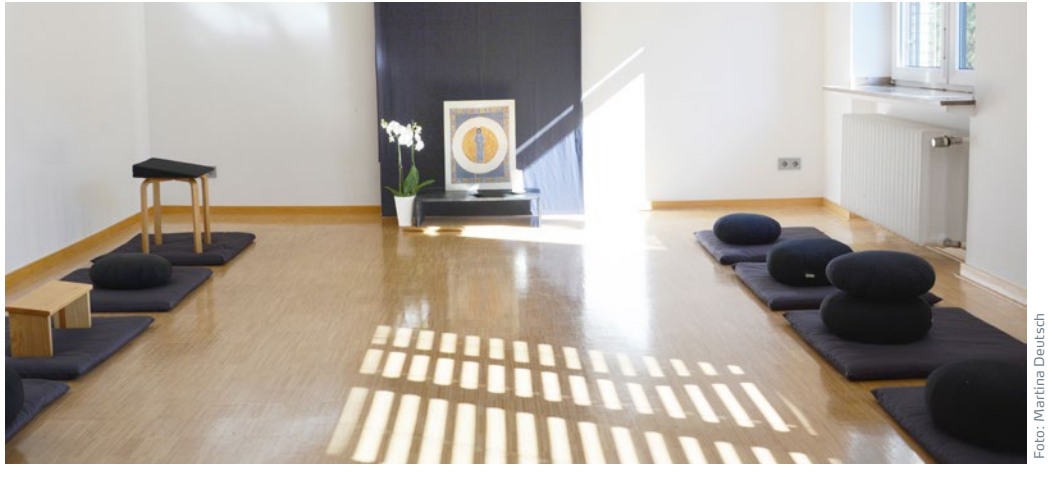


Foto: Martina Deutsch

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Atemzeit – AusZeit

Einkehrtag zum Frühlingserwachen

Frühlingszeit bedeutet auch immer Osterzeit und ist eine Zeit des Wandels. In der Natur erleben wir nun die Kraft des Emporstrebens, die Kraft des Ausdehnens, auch eine Zeit der Reinigung und Neuwerdung.

Diese Zeit lädt ein, unseren Körper und unseren Geist zu reinigen und zu erfrischen. An diesem Tag unterstützen wir mit dem bewussten Atem, Altes loszulassen und uns mit Neuem zu füllen – mit jedem Atemzug. Mit sanften und bewegten Atemübungen erleben wir, wie der bewusste Atem Weite und Beweglichkeit in unseren Körper und Geist bringt. Visualisierungen und Lyrik zum Frühling runden die Erfahrungen des Tages ab.

Bitte mitbringen
- eine Decke
- 2 kleine Kissen
- bequeme Kleidung
- warme Socken

Foto: photographee.eu/shutterstock.com

Sa 09.03.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Christel Büsch, Heilpädagogin,
Atem- und Entspannungspädagogin
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466730013

In Kooperation mit dem Referat »Geistliches Leben und Exerzitienhaus« im Erzbistum Köln

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Meditative MalZeit mit spirituellen Texten

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag

Malend der schöpferischen Kraft poetischer und spiritueller Texte nachspüren. Intuitive Bilder entstehen, die den Weg zu den inneren Kraftquellen weisen, die beleben und stärken. Still werden im Tun, sich auf das Einlassen was auf dem Malweg entsteht.

Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen. Das Fliesen lassen der Farben, die Freude am Malen und das sich Einlassen auf das, was im Moment des Malens geschieht, stehen im Mittelpunkt dieser Malzeit. Begleitet von poetischen und spirituellen Texten und gemeinsamer Reflexion.

Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malmaterial wird gestellt.

Bitte mitbringen
- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)

Sa 13.04.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr
Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
48,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3
Veranstaltungs-Nr. 2466740015

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Gemeinsam schweigend unterwegs

Spirituelle Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung – und Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen: darum geht's bei diesem Angebot.

Wir wandern in einer kleinen Gruppe (6 bis 10 Personen) durch das Siebengebirge und wollen das bewusst schweigend tun, um achtsamer sein zu können – mit uns selbst, mit den Mitpilgernden und für das, was uns umgibt und begegnet.

Kurze (Text-) Impulse unterbrechen das Schweigen und wollen »Nahrung« geben für den Weg an diesem Tag und darüber hinaus. Zwischendurch und zum Abschluss wird Gelegenheit für einen kurzen Austausch sein.

Bitte mitbringen

- festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung
- ein leichtes Picknick und ausreichend zu trinken
- Kondition für ca. 10 km mit manchem, nicht zu schweren Anstieg
- Lust auf Frischluft, Landschaft und sich selbst!

Anmeldung
bis 29.04.2024

Sa 04.05.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Michael Steiner,
Coach für Persönlichkeitsentwicklung
10,00 € | 1 x = 8 UStd.
Start und Ziel: Kloster Heisterbach
(Treffpunkt am Barocken Torhaus)
Veranstaltungs-Nr. 2466730014

In Kooperation mit dem Referat »Geistliches Leben und Exerzitienhaus« im Erzbistum Köln

Ehrenamtliches Engagement für Familien in Bonn
Breite Straße 76 · 53111 Bonn
Telefon: (0228) 18464204
huckepack@familienkreis-bonn.de
www.familienkreis-bonn.de

Wir freuen uns auf Sie!

Im Familienkreis erwartet Sie eine spannende Aufgabe und die Mitarbeit in einem engagierten Team. Wir bieten Qualifizierung, Fortbildung und Anleitung durch Fachkräfte.

Das Patenprojekt HUCKEPACK wird gefördert von Aktion Mensch / Kämpgen Stiftung / RheinEnergie Stiftung Familie / Software AG – Stiftung / Stiftung Tapfere Kinder

Foto: Elke Moorkamp

KULTUR

Sich inspirieren zu lassen ist gar nicht so schwer.
Man braucht nur ein gutes Buch zu lesen und mit Gleichgesinnten darüber zu reden, ein Kunstwerk zu bestaunen oder gemeinsam zu singen, zu malen, einander Geschichten zu erzählen oder mit bekannten Künstlern ins Gespräch zu kommen.
In unseren Literaturkursen, praktischen Kursen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Denn Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

> KUNST

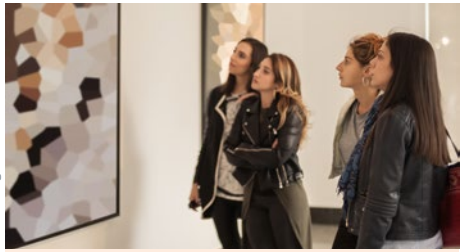


Foto: guruXOX/shutterstock.com

Highlights im »Gesprächskreis Kunstgeschichte«

Wie jedes Jahr können Sie auch in diesem Halbjahr an verschiedenen Themen der Kunstgeschichte teilnehmen und machen damit eine spannende Kunstreise! Die kurzen Veranstaltungen sollen unterschiedliche Interessen und Vorlieben ansprechen aber auch für neue Anregungen sorgen. Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an.

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

Positionen zeitgenössischer Kunst

Künstler wie Jeff Koons, Damien Hirst, und andere bestimmen die aktuelle Kunstdiskussion. Wir werden versuchen dem Erfolgsgeheimnis dieser Künstler nachzugehen.

Mi 17.01.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4
Veranstaltungs-Nr. 2466770001

> KUNST

Große Museen der Welt – Das Rijksmuseum in Amsterdam

Die drei großen niederländischen Künstler, Rembrandt, Vermeer van Delft und Vincent van Gogh begegnen uns mit ihren Werken im Rijksmuseum. Von der »Ehrengalerie« aus gehen wir weiter zu anderen Werken der Kunst und tauchen in einen reichen Kosmos der Bildthemenvielfalt ein.

Mi 24.01. – 31.01.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770002

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Foto: Puriwat Sereerat/shutterstock.com

Zwischen Fläche und Raum – über das Relief

Von der Fläche befreit wird das Relief als Kunstform zwischen Malerei und Bildhauerei schon in der Antike zur Gestaltung langer Friese, die die Gebälkzonen antiker Architektur oder die Rückwände von Räumen und Portiken schmücken, eingesetzt. Künstler wie Donatello oder aber Lorenzo Ghiberti erzählen ganze Geschichten in ihren Reliefs. Materialien aus Stein, Elfenbein oder Metall bilden auch in den folgenden Jahrhunderten die Grundlage für Reliefs, die eine große Themenvielfalt für sich beanspruchen können.

Mi 07.02. – 14.02.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770003

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Orte der Sehnsucht – Paris

Paris ist und war die Stadt der Kunst, der Literatur, Musik und des ungezwungenen bohemienhaften Lebensgefühls. Die Stadt der Gegensätze.

Die reizvolle Stadt an der Seine, die im 19. Jahrhundert durch den Straßenausbau von Haussmann für Napoleon III. zu einer bemerkenswerten Metropole avancierte, lädt zu vielfältigen kunsthistorischen Betrachtungen ein.

Der Eiffelturm oder aber die berühmten Jugendstil-Metro Stationen geben den Auftakt zu einer »modern« werdenden Stadt. Heute wird die Modernität von namhaften Architekten wie Renzo Piano, Frank Gehry und Ieoh Ming Pei fortgeführt.

Aber es begegnen uns auch immer wieder reizvolle Sehenswürdigkeiten aus der Pariser Geschichte mit ihren Plätzen, Parks, Museen und Theatern, vor allem aus der Belle-Epoque.

Foto: Elena Dijour/shutterstock.com

Mi 28.02.–13.03.2024 | 09.30–11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
30,00 € | 3 x = 9 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770004

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Von Frauenpower und einer Influencerin – Künstlerinnen mit einem starken Willen

In der Kunst haben sich Frauen als Künstlerinnen immer wieder gegen ihre männlichen Mitstreiter behauptet und sind mit ihren Werken besonders hervorgetreten. Obwohl man ihnen zunächst Bildung und Ausbildung weitgehendst verwehrte, gingen sie ihren Weg als Künstlerin. So ist Clara Peeters eine der ersten Stilllebenmalerinnen im 17. Jahrhundert, sie wird sich in diesen sogar versteckt porträtieren. Marie Benoist wird bedeutende Porträts der Kaiserfamilie malen. Die Malerin Angelika Kaufmann öffnete in Rom als Künstlerin und gebildete Gesprächspartnerin ihr Haus für Persönlichkeiten wie Herder und Goethe. Sie war später in London an der Akademiegründung beteiligt und wird den Weg für viele Künstlerinnen weisen.

Mi 20.03.–27.03.2024 | 09.30–11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770005

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Westöstliche Begegnung in der Kunst

Die Liebe zum Fremden, Exotischen faszinierte Künstler schon seit dem 17. Jahrhundert. Das Interesse für die »fremde Welt« wurde durch Handel und Reisen verstärkt.

Rembrandt und seine niederländischen Mitstreiter im Golden Zeitalter der Malerei verwoben diese fremden Einflüsse mit biblischen Szenen und entrückten sie in den Orient. Auf ihren Bildern kann man wunderbare orientalische Gewänder betrachten. Im 19. Jahrhundert werden auch die Gefahren des Orients künstlerisch thematisiert.

Mi 10.04.–17.04.2024 | 09.30–11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770006

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

18 Grad und 160 Meter – Mega-Architektur in Abu Dhabi und Singapur

In den Metropolen Abu Dhabi Stadt und Singapur sind imposante Architekturen – architektonische Wunderwerke – entstanden. Weitere werden noch geplant. Vom Louvre in Abu Dhabi, ein architektonisches Meisterwerk des Architekten Jean Nouvel, der Sheikh Zayed Brücke von Zaha Hadid bis hin zum Marina Bay Sands Hotel in Singapur begegnen Sie Architekturen der Superlative.

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Mi 24.04. – 08.05.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466770007

Mi 24.04. – 08.05.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466770013

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Foto: RomanSlavik.com/shutterstock.com

> KUNST

Phantastisches in der Kunst

Bereits im Mittelalter werden auf Kapitellen und gemalten Bildern Fratzen, Monster und Dämonen, Fabeltiere und Mischwesen für ein gläubiges Bildpublikum lebendig. Übergroße Früchte, Glasglocken in der Landschaft oder ein durchschnittenes Ohr werden zum Kosmos einer phantastischen bizarren Welt.

Aber das Phantastische in der Kunst wird auch in den folgenden Jahrhunderten einen Gegenpol zur »normalen« Kunst bilden, denken wir doch nur an Salvador Dalis fließende Uhren oder Max Ernsts eigenwillige Metamorphosen in La femme 100 têtes.

Mi 15.05. – 22.05.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770008

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Ein Werkvergleich – David Nash und Giuseppe Penone

Der Bildhauer David Nash und der im Piemont gebürtige Künstler Giuseppe Penone fertigen Skulpturen aus Holz, in der sich das Rohe aber auch das Geheimnisvolle der Natur, der Bäume und des Waldes widerspiegelt.

Ein Werkvergleich offenbart die künstlerischen Unterschiede beider Künstler.

Mi 29.05. – 05.06.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770009

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Von der Umarmung

Eine innige Umarmung des Christuskindes zeigt Anthonis van Dyck in einem Gemälde als Gefühl der Liebe und Geborgenheit. Pablo Picasso beschäftigte sich mit dem Thema der Umarmung in seinem Werk immer wieder, es ist die Umarmung des Kindes, aber auch die Umarmung eines Paares.

Egon Schiele hingegen nimmt die Umarmung eines Paares als Zeichen des Begehrens in seinem Bild auf. Werfen Sie mit mir einen Blick auf die vielen Möglichkeiten des Ausdrucks in der Umarmung in der Malerei und Skulptur.

Mi 12.06. – 19.06.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466770010

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Richard Long und der unendliche Kreis

»A Line made by walking« ein vor- und zurückgegangener Weg durch das Gras war einer der frühen Land Art Projekte des britischen Künstlers Richard Long. Diese Art der Kunst als ortsspezifisches und vergängliches Werk in der Natur war Ausdruck der ersten ökologischen Bewegungen in den USA und Europa, die auch Künstler wie Robert Smithson, später Andy Goldsworthy und andere teilten.
Richard Long arbeitet mit den natürlichen Materialien Torf, Schlamm und Steine. Artefakte aus natürlichen Materialien werden auch von anderen Land Art Künstlern in diesem Kurs zu sehen sein.

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Mi 26.06. – 03.07.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466770011

Mi 26.06. – 03.07.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466770014

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Sprechende Flächen im urbanen Raum – Street Art

Mit dem Wallpaper in den 60iger Jahren bis zur Street Art in unserem 21. Jahrhundert ist eine neue bildnerische Kunstgattung entstanden. Die Flächen von Hauswänden, Brücken aber auch Straßenmobiliar werden mit Markern, Pinseln, Malerrollen, Sprühdosen, Aufklebern und Schablonen gestaltet. Mal werden sie zu provokanten Protesten, ein anderes Mal beherbergen sie geheimnisvolle Bildbotschaften.

Die Werke von Künstlern wie Werner Nöfer, Dieter Glasmacher und dem nicht zu identifizierenden Künstler Banksy treten in Kontakt mit dem Betrachter im urbanen Raum.

Lassen Sie sich überraschen!

Di 16.01.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466770012

Foto: EQRoy/shutterstock.com

> LESUNGEN

»Banksy und der blinde Fleck«

Lesung und Gespräch mit Bernhard Jaumann

Der Friedrich-Glauser-Preisträger Bernhard Jaumann liest aus seinem Roman »Banksy und der blinde Fleck«: Mit einer Ratte fängt es an, schnell folgen weitere Graffiti in der ganzen Stadt: Ist Banksy in München unterwegs? Auf der Suche nach dem mysteriösen Sprayer stößt die Kunstdetektei von Schleewitz auf immer weitere Rätsel.

Was hat es mit den seltsamen Ratten-Graffiti auf sich, die plötzlich überall auftauchen? Für die Presse ist schnell klar: Banksy, das weltberühmte Kunst-Phantom, ist in der Stadt. Auf einmal lassen Hausbesitzer Graffitis nicht mehr entfernen, sondern lösen stattdessen das besprühte Mauerwerk heraus, um es meistbietend bei Kunstauktionen zu verkaufen – immerhin geht es hier um einen echten Banksy. Oder?

Die Agentur des Künstlers leugnet die Echtheit der Graffiti, und doch liefern sich reiche Sammler wahre Bieterschlachten um die Werke des Münchner Banksys. Die Kunstdetektei von Schleewitz soll herausfinden, was gespielt wird.

Aber dem Ermittlerteam eröffnen sich dabei immer neue Abgründe. Sie geraten mitten hinein in den Konflikt um Guerillakunst und gnadenlose Kunstvermarktung – und müssen erkennen, dass bei ihrer Recherche nicht nur die Wahrheit auf der Strecke bleibt.?

Do 18.01.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Bernhard Jaumann, Autor
Judith Merchant, Germanistin
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466760013

Bernhard Jaumann
»Banksy und der blinde Fleck«
Roman | 320 Seiten
€ 17,00
ISBN 978-3-86971-273-4
Galiani-Berlin

> LESUNGEN

Premierenlesung und Bastelstunde: Freddy und der Redenwurm

mit Judith Merchant und Trixy Royek

Freddy redet für sein Leben gern, gern viel, sehr ausführlich – über alles. Aber niemand hat Zeit für ihn. Darüber will Freddy auch reden: Wie kann es sein, dass Papa lieber arbeitet, Oma lieber Kuchen backt und Opa lieber im Garten gräbt, anstatt mit ihm zu reden? Da stimmt doch was nicht! Wenn er doch nur einen Papagei hätte! Der würde mit ihm reden, den ganzen langen Tag. Doch dann trifft Freddy im Garten diesen verrückten knallbunten Wurm, und alles kommt ganz anders als gedacht ...

Autorin Judith Merchant und Illustratorin Trixy Royeck stellen ihr nagelneues Bilderbuch vor, antworten auf Fragen großer und kleiner Leser:innen und basteln mit Kindern von 4 bis 44 Jahren! Material muss nicht mitgebracht werden.

Mo 18.03.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Judith Merchant, Autorin
Trixy Royeck, Künstlerin
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466760004

»Freddy und der Redenwurm«
Hardcover | 48 Seiten
16,00 €
978-3-7459-1778-9
EMF-Verlag

> LITERATUR

Bernhard Jaumann »Banksy und der blinde Fleck«

Literaturkurs

Der Street Art Künstler Banksy ist in aller Munde – Bernhard Jaumann hat seine Werke ebenso wie das Mysterium um seine Person als Hintergrund für einen Kriminalroman verwendet.

Ein Roman, in dem sich alles um Kunst und Kommerz, um Wahrheit und Täuschung dreht- und der eine tolle Ergänzung zu den anderen FBS-Veranstaltungen rund um Banksy ist.

Außerdem freuen wir uns auf die Lesung des Autors am 18.01.2024!

Mehr auf Seite 20 und 158

Judith Merchant, Germanistin
27,00 € | 3 x = 9 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 10.01. – 24.01.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760005

Do 11.01. – 25.01.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760006

Uwe Timm »Die Entdeckung der Currywurst«

Literaturkurs

Längst ist Timms Liebesgeschichte im Hamburg der letzten Kriegstage zu einem modernen Klassiker geworden – wir wollen, anschließend an die Diskussionen des Vorjahren, wissen: Ist das denn überhaupt eine Novelle? Und: Was IST denn eigentlich eine Novelle?

Judith Merchant, Germanistin
18,00 € | 2 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 06.03. – 13.03.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760007

Do 07.03. – 14.03.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760008

Uwe Timm
»Die Entdeckung der Currywurst«
Roman | 192 Seiten Seiten
10,00 €
978-3-423-12839-1
dtv

> LITERATUR

Jean Rhys »Die weite Sargassosee«

Literaturkurs

Ein faszinierender Roman von 1966 über politische Spannungen auf Jamaika – und gleichzeitig die feministische Antwort auf Charlotte Brontës »Jane Eyre«. Rhys erzählt uns hier die Geschichte von Mr. Rochesters erster Ehefrau, die wir in »Jane Eyre« nur als Verrückte vom Dachboden kennengelernt haben: Antoinette Cosway wächst in einem alten Herrenhaus zwischen einheimischen Dienstboten und den weißen Kolonialherren heran. Dann begehrt die schwarze Bevölkerung auf ...

Mi 10.04. – 24.04.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760009

Do 11.04. – 25.04.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760010

Jean Rhys
»Die weite Sargassosee«
Roman | 232 Seiten
10,90 €
ISBN 978-3-423-14571-8
dtv

Bachmann-Preis – Die Tage der deutschsprachigen Literatur

Literaturkurs

Wir lesen, diskutieren und gucken das Spektakel am Wörthersee, das in der Mediathek ab dem 27.06.2024 rund um die Uhr angesehen werden kann.

Judith Merchant, Germanistin
18,00 € | 2 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 26.06. – 03.07.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760011

Do 27.06. – 04.07.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760012

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Sing mal wieder!

Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen

Singen tut gut! Wer Freude hat am gemeinsamen, entspannten Singen, der ist hier genau richtig.

In diesem Kurs singen wir aktuelle und zeitlose Lieder, Chansons, Kanons u. v. m., mal á cappella, mal mit Gitarrenbegleitung.

Wir pflegen unsere Stimme mit einfachen Atem- und Stimmübungen.

Notenkenntnisse und Chorerfahrungen sind nicht erforderlich. Hier kann jede/r mitmachen. Vorschläge und Liedwünsche sind willkommen.

Fr 12.01. – 21.06.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr
Ursula Hoffmann-Grünes, Gesundheitspädagogin
108,00 € | 18 x = 36 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466740011

Malen und Zeichnen

Nach Vorlagen von impressionistischen bis hinzu gegenwärtigen Bildern wird in verschiedenen Techniken gemalt und gezeichnet. Es geht jedoch nicht darum fremde Arbeiten zu kopieren, denn im Vordergrund steht der Weg zum eigenen Kunstwerk. Zusätzlich ist der Besuch einer Ausstellung oder des Kunstmuseums vorgesehen.

Danuta Moryto, Kunstpädagogin
63,00 € | 7 x = 21 UStd.
Ev. Gemeindeforum Auerberg
Helsinkistraße 4 | 53117 Bonn

Mo 29.01. – 18.03.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740012

Mo 08.04. – 27.05.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740013

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Zeichnen bewegt! Bewegtes Zeichnen!

Einmal anders Zeichnen lernen

In diesem Kurs werden wir uns mit der Zeichnung als sichtbar gewordene Spur auseinandersetzten. Sowohl das Gestaltete, als auch die eigene Bewegung werden wir wahrnehmen und gezielt künstlerisch einsetzen lernen. Wir starten mit der Gestaltung von verschiedenen Linienqualitäten und erweitern das Repertoire durch experimentelles Forschen. Mehr als einem Abbilden von Gegenständen wird dem Ausdruck der eigenen Bewegung Raum gegeben. Dieser Kurs bietet eine individuelle Auseinandersetzung und Vertiefung im Bereich der Zeichnung. Voraussetzung: Interesse am Forschen und Experimentieren!

Wir werden zum Teil in der Familienbildungsstätte arbeiten, zum Teil auch kleine Ausflüge an verschiedenen Orten wie dem Kunstmuseum Bonn oder dem Botanischen Garten machen. Dabei lassen wir uns inspirieren und schulen das genaue Beobachten und Zeichnen. Im Vordergrund steht dabei der individuelle Ausdruck der eigenen Wahrnehmung!

Unterschiedliche Techniken werden kennen gelernt und erprobt. Treffpunkte werden bekannt gegeben.

Foto: Chamille White/shutterstock.com

Elisabeth Reichegger, Künstlerin
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Mi 17.01. – 20.03.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr
108,00 € | 9 x = 27 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466740019

Mi 10.04. – 03.07.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr
132,00 € | 11 x = 33 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466740031

> FOTOGRAFIEREN

FBS-Fototreff

Kreativer Austausch – gemeinsames Lernen

Regelmäßig treffen wir uns zu Fotowalks, Exkursionen, Aufgaben zu fotografischen Themen, Ideen- und Praxisaustausch im weiten Feld der digitalen Fotografie. Zweimonatlich kommt der FBS-Fototreff zusammen. Gemeinsam legen wir jeweils Thema, Termin und Ort des folgenden Treffs fest. Eine fotografische »Hausaufgabe« verkürzt die Zeit zwischen den Aktivitäten. Bringt gerne zum ersten Termin eines eurer Fotos, das ihr gerne präsentieren und besprechen möchtet mit (auf USB-Stick).

Bitte beachten Sie

- Der Fototreff findet alle zwei Monate mit wechselnden Terminen/ Veranstaltungsorten statt.

Foto: Olezzo/shutterstock.com

Bitte mitbringen

- funktionstüchtige Kamera/Smartphone
- vollgeladener Akku
- Speicherkarte (Platz für 3 Stunden Fotografie)
- Basiskenntnisse in der Bedienung der Kamera

Sa 03.022024 | 09.00 – 12.00 Uhr
Rudolf Fey, Fotograf
12,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3
Veranstaltungs-Nr. 2466740021

> FOTOGRAFIEREN

Crashkurs Handyfotografie

Für tolle Fotos das Potential Ihres Smartphones ausreizen

Das Smartphone und damit auch seine Kamera ist unser ständiger Begleiter im Alltag. Besondere Momente, sich zufällig Ergebendes, Alltägliches. Es gibt nichts, was nicht in den Fokus der Handykamera kommt und abgelichtet wird. In diesem Crashkurs lernen Sie neben den technischen Grundlagen, die fotografischen Möglichkeiten Ihres Smartphones für tolle Bilder auszuschöpfen. Sie üben die Regeln des Bildaufbaus und bearbeiten Ihre Fotos mit einer Smartphone-App.

Bitte beachten Sie

- Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Smartphone (nicht älter als vier Jahre), ggfls. eine Powerbank mit.
- Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.

Rudolf Fey, Fotograf
18,00 € | 1 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Sa 17.02.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740022

Sa 23.03.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740023

Sa 18.05.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740024

Foto: Kaspars Grinvalds/shutterstock.com

> FOTOGRAFIEREN

Fotoexkursion zur Tuchfabrik Müller

Im LVR-Museum in die Tuchfertigung von 1849 bis 1961 eintauchen

Von der Wolle zum fertigen hochwertigen Tuch. Erkunden Sie ein Kleinod der Textilherstellung, fokussieren Sie die einzelnen Schätzchen oder die Gesamtwirkung dieses einzigartigen Ortes.

Die 1961 geschlossene Kuchenheimer Tuchfabrik wurde vom LVR in seinem historischen Bestand gerettet und konserviert. Erleben Sie im Rahmen einer einstündigen Führung zum Leben erweckte Maschinen – mehrheitlich aus den Jahren 1849 bis 1921.

Erfahren Sie die Geschichte dieser Fabrik und der Menschen, die dort arbeiteten. Im Anschluss an die Führung stehen Ihnen zwei Stunden zur Verfügung, um Ihre kleinen und großen Eindrücke fotografisch festzuhalten und Tipps und Feedback für/zu Ihren Bildern zu erhalten.

Bitte beachten Sie

- Details zur Anreise folgen im Vorfeld der Veranstaltung
- Das Fotografieren ist während der Führung nur zu privaten Zwecken erlaubt. Veröffentlichungen bedürfen der Zustimmung des LVR.

Bitte mitbringen

- funktionstüchtige Kamera/Smartphone (für alle Kameratypen, vom Smartphone bis zur Systemkamera geeignet)
- vollgeladener Akku
- Speicherkarte (Platz für 2 Stunden Fotografie)
- Basiskenntnisse in der Bedienung der Kamera

Sa 02.03.2024 | 13.00 – 16.00 Uhr
Rudolf Fey, Fotograf
19,00 € | 1 x = 4 UStd.
Tuchfabrik Müller, Euskirchen
Veranstaltungs-Nr. 2466740025

> FOTOGRAFIEREN

Kreatives Fotografieren

Praxisorientierte Grundlagenschulung für Einsteiger und Fortgeschrittene

Möchten Sie die Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera für professionelle, interessante Fotos ausreizen?

In vier Kurseinheiten lernen Sie im intensiven, angeleiteten Praxistraining, gezielt Ihre Ausbeute an gelungenen Fotos zu verbessern. Sie üben das Spiel von Schärfe/Unschärfe, setzen bewusst Belichtungszeit, ISO und Blende ein. Sie lernen die Grundlagen von Bildaufbau, Bildstil, dem Fotografieren in der »Blauen Stunde« kennen und setzen die Inhalte kreativ in tolle Fotos um. Konstruktives Feedback, Qualität und Freude am Fotografieren stehen im Fokus des Kurses.

Bitte beachten Sie

- Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.
- Was mitzubringen ist, finden Sie auf unserer Webseite.

Foto: Victor Prilepa/shutterstock.com

Rudolf Fey, Fotograf
24,00 € | 2 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Sa 16.03. – 23.03.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740026

Sa 18.05. – 25.05.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740027

> FOTOGRAFIEREN

Fotoexkursion auf/unter die Dächer des Kölner Doms

Anschließend Langzeitbelichtungen der Kölner Skyline vom Deutzer Ufer

Im Rahmen einer Führung erkunden Sie die filigrane Eisenkonstruktion der Domdächer und entdecken in den Depots und Werkstätten zahlreiche Details und Exponate.

In luftiger Höhe halten Sie sie einmaligen Aussichten auf die Stadt und ihr Umfeld sowie die Wasserspeier und sonstigen Dachdetails fotografisch fest. Wie besondere Fotos auch bei wenig Licht entstehen, lernen und üben wir anschließend auf der Deutzer Rheinseite.

Das Panorama der Stadt bietet ums mit dem Dom, den Kranbauten, den Brücken, etc. viele lohnenswerte Motive.

Bitte mitbringen

- Digitalkamera (manuell einstellbar)
- Bedienungsanleitung

Foto: Rudolf Fey

Bitte beachten Sie

- Die Teilnehmer müssen schwindelfrei und »höhenfest« sein.
- Es gibt keine Garantie auf die Nutzung des Bauaufzuges.
- Das Fotografieren ist während der Führung nur zu privaten Zwecken erlaubt.
- Für den Teil »Langzeitbelichtung« ist ein Stativ erforderlich (im Dom nicht erlaubt).
- Im Nachgang erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail

Di 02.04.2024 | 17.30 – 19.45 Uhr
Rudolf Fey, Fotograf
33,00 € | 1 x = 3 UStd.
Treffpunkt: 17.15 Uhr Dom Nordfassade/Bauaufzug
Veranstaltungs-Nr. 2466740028

> FOTOGRAFIEREN

Fotoexkursion in die Welt des Orgelbaus

Digitales Fotografieren für Einsteiger und Fortgeschrittene

Möchten Sie in die Geheimnisse des Orgelbaus eintauchen und diese besondere Bonner Fertigungsstätte fotografisch festhalten? Im Rahmen einer Führung erfahren Sie die Entstehungsgeschichte einer Orgel. In den Werkstätten der weltbekannten Firma »Orgelbau Klais« bestaunen Sie die Bestandteile einer Orgel und halten die Exponate in der Totale oder im Detail mit Ihrer Kamera fest. Unsere fotografischen Begleitung steht Ihnen mit Tipps und konstruktivem Feedback zur Seite.

Bitte beachten Sie

- Was mitzubringen ist, finden Sie auf unserer Webseite.

Sa 04.05.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr
Rudolf Fey, Fotograf
37,00 € | 1 x = 4 UStd.
Orgelbau Klais | Kölnstraße 148 | 53111 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466740029

Familien-Fotorallye durch Bonn

Entdeckt mit eurer Familie im Rahmen einer »GPS-Schnitzeljagd« eure Stadt

Mit den GPS-Koordinaten im Gepäck sucht Ihr ausgewählte Orte im Bonner Stadtgebiet auf. Erkundet, was diesen Ort ausmacht. Setzt das Entdeckte mit Handy oder Digitalkamera in Szene. Mit neuen Koordinaten sucht ihr den Ort eurer nächsten Herausforderung. Das bildhafte Ergebnis eurer Bonner GPS-Schnitzeljagd besprechen wir zum Abschluss des erlebnisreichen Nachmittags.

Bitte beachten Sie

- Die Familien erreichen Ihre Ziele zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr.
- Was mitzubringen ist, finden Sie auf unserer Webseite.

Sa 08.06.2024 | 13.00 – 16.45 Uhr
Rudolf Fey, Fotograf
15,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466740030

Foto: Martina Deutsch

GESELLSCHAFT

Als Flüchtling seinen Platz in Bonn finden, die Suche nach einem erfüllten Leben für alle, solidarisch mit der Welt sein und ein Leben mit verschiedenen Generationen – das alles sind Themen, zu denen wir Ihnen Wege aufzeigen wollen, sich zurechtzufinden und Stellung zu beziehen. Besonders die Kaffeehausgespräche bieten die Möglichkeit sich zu informieren und zu verorten.

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Widerstandsfrauen in Bonn während des Nationalsozialismus

Was gab Ihnen Mut zum Überleben?

Forschungen haben ergeben, wie Frauen Widerstand gegen den Nationalsozialismus geleistet haben – auch in Bonn. Von Hilfen für Juden und politisch Verfolgten über Erinnerungsarbeit in der Nachkriegszeit reicht das große Spektrum in seiner eigenen Freiheit jene Zeichen zu setzen die notwendig waren und sind – die Not zu wenden im Sinne von Menschlichkeit.

Dr. Barbara Degen, Juristin und Frauengeschichtsforscherin war langjährig als Anwältin für Gleichstellungsrecht und gegen sexuelle Gewalt am Arbeitsplatz tätig. Sie ist Mitbegründerin des Feministischen Rechtsinstituts e.V. Bonn/Hamburg und des Vereins Haus der Frauen-Geschichte e.V. Bonn zur Gedenkkultur der Frauen. Sie ist Autorin von zahlreichen Büchern.

Sa 06.01.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Barbara Degen, Frauengeschichtsforscherin
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466740000

Hannah Arendt – Gesehen werden und Verstehen

Hannah Arend (1906 – 1975) ist eine der bedeutendsten Denkerinnen des 20. Jahrhunderts. In einer Zeit, als Frauen an der Universität noch eine Ausnahme waren, studierte sie u.a. bei Martin Heidegger und Edmund Husserl und promovierte 1928 bei Karl Jaspers. Später wurden u.a. Hans Jonas und Walter Benjamin zu engen Vertrauten. Von den Nazis ins amerikanische Exil getrieben, stellte sie grundlegende Fragen zur Philosophie und Politik. Den Zwängen der Zeit setzen ihr Leben und Denken eine Haltung der Unabhängigkeit und Freiheit entgegen

Markus Roentgen, Theologe und Geistlicher Begleiter. Zuletzt veröffentlichte er ein Buch zu Lebens- und Werkbeschreibung von Menschen mit spirituellen Profilen und gemeinsam mit Bernd Schermuly vier Gedichtbände.

Sa 17.02.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Markus Roentgen, Diplom-Theologe, Autor
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466730002

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Ich bin doch wer!

Zum Selbst-Verständnis in einer Zeit gesellschaftlichen Umbruchs

Wer bin ich eigentlich? Gewiss ist das Erkunden der eigenen Identität das größte Abenteuer im eigenen Leben! Wie bedauerlich allerdings, dass dieses Ansinnen gestört wird in einer Gesellschaft, die einerseits blinde Anpassung an die Normen einer globalisierten »Zuvielisation« fordert; die andererseits einen bis zum Ego-Kult gesteigerte Betonung der Ichheit propagiert. Die kaum verwunderlichen Reaktionen reichen von der verzweifelten Ich-Suche hin zum Bedürfnis nach autoritären Ideologien, die ein »Ersatz-Ich« versprechen.

Bietet der gesellschaftliche Umbruch nicht die Chance, aus den ungeeigneten Merkmalen einer verängstigten Infantilität auszubrechen und viele bisher verstopfte Wege zur Erwachsenheit zu eröffnen? Dann entspricht das Bedürfnis, das eigene Selbstverständnis kennenzulernen, der Bereitschaft, die komplexe Vernetzung von Ich zu Wir zu entdecken. Insofern könnte das Fundament einer neuartigen, wirklich freiheitlichen und demokratischen Lebens- und Kulturform die Selbst-bewusste Aussage sein: »Ich bin doch wer!«

Der Philosoph **Bertrand Stern** sieht im Freischaffenden sowohl die Selbstverpflichtung zu einer Freiheit schaffenden Reflektion; wie eine freie, an keine Institution gebundene Aktivität. Im Mittelpunkt des zivilisationskritischen Schaffens: die (Selbst-)Befreiung von Ideologien und Institutionen, inbesondere. als Schul- und Erziehungskritik und Fragen des frei sich bildens. Wesentlicher Schwerpunkt: der Aspekt des prospektiven Wandels. 2017 gründete er die Stiftung »bertrand stern frei sich bilden«. Er initiierte den Spielfilm »CaRabA #LebenohneSchule«, den ersten Spielfilm zum Leben von frei sich bildenden Menschen in einer Welt ohne Schule. 2023: Gründung des »Institut Sarah & Bertrand Stern«, Siegburg.

Sa 02.03.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Bertrand Stern, Philosoph
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466730003

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Muss die Islamische Republik im Iran abgeschafft werden?

Nach der gewaltsamen Verhaftungvon Mahsa Amini, einer 22-jährigen Frau, durch die »Moralpolizei« und nach dem sie infolge Gehirnblutung starb, hat es im Iran heftige breitflächige und langanhaltende Massendemonstrationen gegeben. Je mehr die Sicherheitsbehörde und die Justiz gegen die Protestierenden vorgingen, mit Verhaftungen bis hin zu Hinrichtungen, umso heftiger wurden die Rufe zur Abschaffung der Islamische Republik. Lauter und stärker meldeten sich die Exiliranerinnen und -Iraner und mit Ihnen auch die westlichen Medien.

Auch wenn die Menschen im Exil nicht stiller geworden sind und gar euphorischer einen baldigen Sturz der Islamischen Republik voraussehen wollen, hat es im Iran keine allzu großen Protestbewegungen gegeben. Während diese »Revolutionären« und die westlichen Medien die relative Ruhe nur als Resultat der Unterdrückung der Proteste sehen, kam es inzwischen bei vielen aus der iranischen Bevölkerung zum Umdenken. Die Angst und die Vorstellung, dass der Iran in ähnlichen chaotischen Zustand verfällt, wie wir aus dem Syrien, Libyen und aus dem Afghanistan kennen, ist sehr groß.

Dr. med. Hossein Pur Khassalian, einst ein Gastarbeiter in der Felgenfabrik in Königswinter, studierte in Bonn Medizin, wurde Urologe mit eigener Praxis. Er trägt zur Verbesserung der Bildung der Frauen in seiner ersten Heimat Iran, bei und hält zahlreiche Vorträge über Iran.

Sa 06.04.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Dr. Hossein Pur Khassalian,
Friedens- und Dialogaktivist
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466740001

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Bedingungslose Friedfertigkeit und Feindesliebe im Angesicht des Krieges

Ethische Lehre, die sowohl aus dem Buddhismus, als auch aus dem Christentum hervorgegangen ist, ist nicht zuletzt aus den sich wiederholenden Kriegserfahrungen der Völker entstanden.

So lehrten Christus und Buddha sich jeder Gewaltanwendung zu enthalten, um allen Kriegen ein Ende zu setzen. Im Buddhismus ist dies vor allem ein Ethos für jene, die den Kreislauf von Geburt und Tod durchbrechen wollen, um aus dem Rad des Samsara auszusteigen.

Dass Kulturen und Staaten, die sich eigentlich einer solchen Ethik der Friedfertigkeit verschrieben haben, ihre Prinzipien und Gelöbnisse immer wieder verletzen und brechen, ist zugleich eine historische Tatsache, durch die leicht in den Hintergrund tritt, wie radikal und bedingungslos die friedfertige Haltung sein könnte.

An diesem Nachmittag können wir nach seinem Vortrag mit dem buddhistischen Lehrer Yesche U. Regel (Paramita Bonn | www.yesche.de) über die Notwendigkeit der Friedfertigkeit und Friedensliebe im Angesicht der gegenwärtigen Kriege sprechen.

Foto: 29803804/shutterstock.com

Sa 04.05.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Yesche Udo Regel, Meditationslehrer
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466730005

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Von der Sinneserfahrung zum Sinn-Erlebnis

Die Begegnung mit Musik im Licht der Existenzanalyse von Viktor E. Frankl

Als spezifisch menschliche Ausdrucksform vermag uns Musik in der spezifisch menschlichen-geistigen Dimension unserer Existenz anzusprechen.

Unter dem Aspekt des dreidimensionalen Menschenbildes nach Viktor E. Frankl gehen wir der Wirkung, die Musik auf uns haben kann, auf den Grund. Gemeinsame Hörerlebnisse und Elemente der Musikmeditation ergänzen die theoretischen Betrachtungen und integrieren diese in den persönlichen Erfahrungshorizont.

Volker Perplies ist Dirigent und Pianist mit langjähriger Erfahrung im Bereich des Musiktheaters (Bayerische Staatsoper München, Theater an der Wien, Aalto-Theater Essen, Polnische Nationaloper Warschau) und Logotherapeut in Ausbildung (Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse)

Foto: DeshaCAM/shutterstock.com

Sa 01.06.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr
Volker Perplies, Dirigent, Logotherapeut i. A.
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466730006

> MEHRGENERATIONEN

Plenum der Wahlverwandtschaften

Information und Austausch

Die Wahlverwandtschaften Bonn e.V. sind ein ehrenamtlich geführter Verein, der 2005 mit dem Ziel gegründet wurde, generationsverbindende Hausgemeinschaft zu realisieren, in denen eigenverantwortlich gewohnt, jedoch gemeinschaftlich und solidarisch nachbarschaftlich gelebt wird.

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften
gebührenfrei
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

So 14.04.2024 | 14.00 – 21.00 Uhr
1 x = 7 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466640001

So 09.06.2024 | 11.30 – 13.00 Uhr
1 x = 2 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466640002

Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

INTERKULTURELLES

Über den Tellerrand kochen

Das Projekt »Über den Tellerrand kochen« aus Berlin ist als Satellitenprojekt auch hier in Bonn heimisch geworden. In Kochkursen und Kochevents lernen sich Einheimische und Geflüchtete besser kennen, indem sie gemeinsam Gerichte aus der Heimat der Geflüchteten zubereiten. In diesem Integrationsprojekt erfahren wir etwas von den Menschen und ihren Geschichten, sie etwas von uns und unserer Heimat. Durch dieses gemeinsame Tun und das Interesse aneinander wollen wir den Neubürgern in Bonn einen guten Start ermöglichen.

Nähere Informationen
facebook.com/TellerrandBonn/

Anmeldung
nur über bonn@ueberdentellerrand.org

Anke Krämer, Über den Tellerrand kochen Bonn
gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

So 14.01.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660029

So 04.02.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660030

So 03.03.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660031

So 07.04.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660032

So 05.05.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660033

So 02.06.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660034

So 07.07.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660035

ÜBERDENTELLERRAND
COMMUNITY BONN

Foto: Letterberry/shutterstock.com

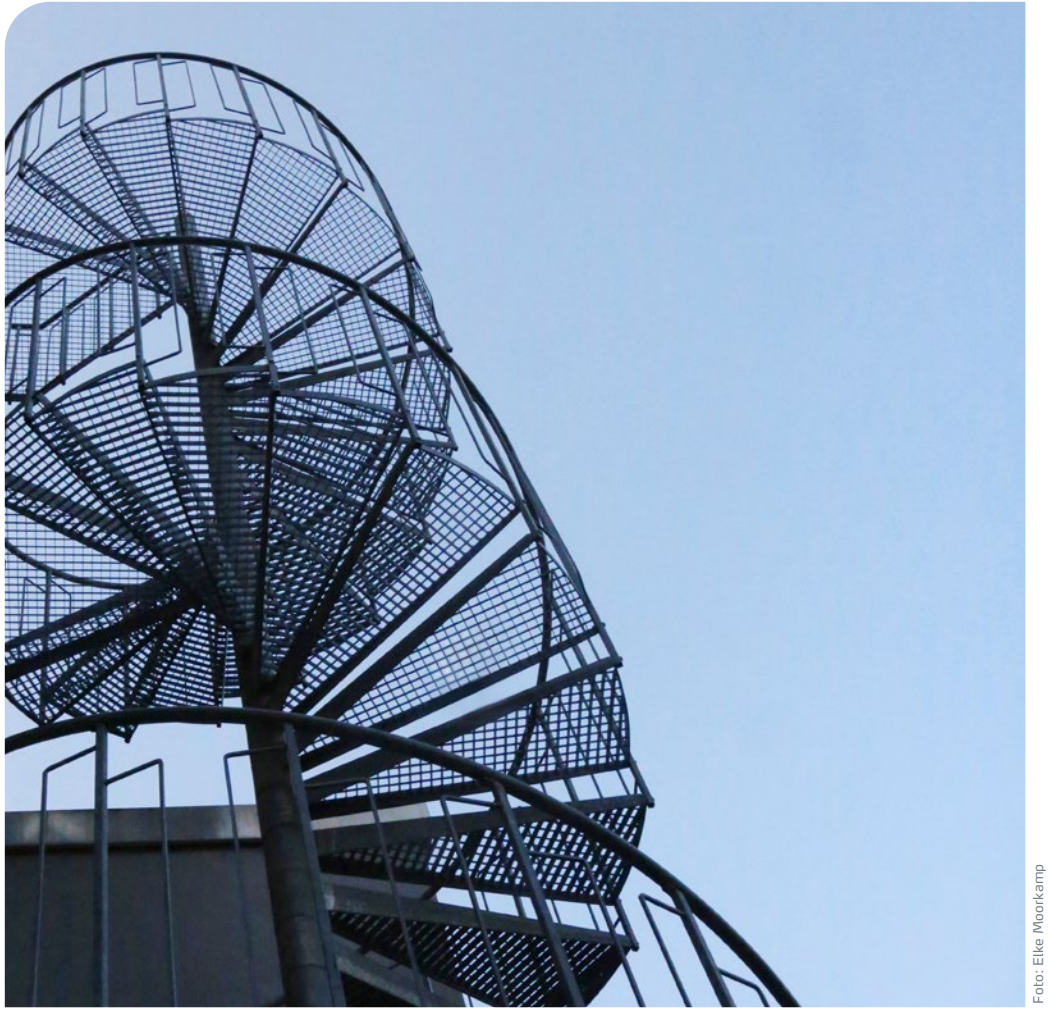


Foto: Elke Moorkamp

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Das Wörtchen »ich« kann einem schier endlos zu denken geben. Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wann bin ich wirklich ich? Die Ausbildung von Identität ist ein Prozess, der nie endet und der in jeder Lebensphase neue Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich bringt. Unsere Bildungsangebote vermitteln Kompetenzen, um achtsam mit sich selbst umzugehen.
Sie helfen, den eigenen Lebensstil und den der Familie zu finden. Und sie regen an, aus dem Alltag auszuscheren und sich die Frage, was ein gelingendes Leben ist, immer wieder neu zu stellen.

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Info zur Fastenwoche

»Fasten bedeutet nicht Entbehrung oder Mangel. Fasten heißt Reinigung von Körper, Geist und Seele.«

In vielen Kulturen und Religionen sind Fastenzeiten bekannt als Form der inneren Reinigung. Fasten ist ein ganzheitliches Erlebnis und bestens geeignet sowohl als körperliches »Reset« zum Ende der Winterzeit wie auch zur inneren Einkehr in der Fastenzeit. Immer mehr wissenschaftliche Studien bestätigen zudem den langfristigen gesundheitlichen Nutzen des Fastens.

Beim Infoabend erfahren Sie einige Hintergründe zum Fasten und seinen positiven körperlichen und geistigen Wirkungen. Die Fastenmethode nach Dr. Otto Buchinger bzw. das daraus abgeleitete Fasten für Gesunde nach Dr. Hellmut Lützner werden vorgestellt. Es wird besprochen, wie die Fastenwoche abläuft, wie Sie sich auf die Woche vorbereiten können und was Sie benötigen. Außerdem ist Raum, um Ihre Fragen zu klären.

Foto: SedovaY/shutterstock.com

Mi 31.01.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Elke Proell, Diplom-Ökotrophologin,
Fastenleiterin UGB
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660130

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Fasten für Gesunde

Zu Beginn der Fastenzeit sind Sie eingeladen, eine Woche »klassisch« nach Buchinger/Lützner zu fasten.

Der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit ist ein starkes und stärkendes Erlebnis, zumal in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Sie erleben, wie Sie Energien aus Ihren eigenen Reserven gewinnen, während Sie nichts außer Wasser, Tee, Saft und Brühe zu sich nehmen. Körper, Geist und Seele profitieren und Sie werden gestärkt aus der Woche hervorgehen.

Bei den abendlichen Treffen ist Zeit zum Erfahrungsaustausch, für Fragen sowie für bewegende und entspannende Impulse. Sie erhalten fachkundige Informationen zu den Wirkungen des Fastens und zu Maßnahmen, die das Fasten unterstützen, außerdem eine Anleitung für die Aufbautage und Ideen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen. Bei Vorerkrankungen konsultieren Sie bitte vorab Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Fr 16.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Sa 17.02.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr
Mo 19.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Di 20.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Mi 21.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Do 22.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Fr 16.02. – 22.02.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Elke Proell, Diplom-Ökotrophologin,
Fastenleiterin UGB
90,00 € | 6 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3
Veranstaltungs-Nr. 2466660121

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Psychische Erkrankungen in der Familie

Für Angehörige/Freunde von Menschen mit psychischer Erkrankung

Psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds betreffen die ganze Familie. Wie helfe ich dem Menschen mit der Erkrankung am besten?
Wie helfe ich mir und anderen Familienmitgliedern?

Information und Austausch an jedem 3. Mittwoch im Monat. Keine Anmeldung erforderlich.

Mi 17.01. – 18.12.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr
Angela Böttges, Diplom-Theologin
gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7
Veranstaltungs-Nr. 2466740009

Mi 17.01. – 18.12.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr
Dr. Bernhard Preuss, Apotheker
gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6
Veranstaltungs-Nr. 2466740010

Foto: Chanintorn.v/shutterstock.com

Hilfe für psychisch Kranke e.V.
Bonn/Rhein-Sieg

In Kooperation mit dem Verein
»Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V. – Förderung seelischer Gesundheit durch Prävention, Beratung und Training«

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Rechte, Pflichten und Aufgaben eines gemeinnützigen Verein mit psycho-sozialem Tätigkeitsfeld

Gemeinnützige Vereine arbeiten zuerst einmal ehrenamtlich für eine bestimmte Sache. Dabei sind allerdings viele rechtliche Voraussetzungen zu beachten: Pflichten des Vorstands, Versicherung für die ehrenamtlich Tätigen, Arbeitsverträge für Mini-Jobber etc. Um das Engagement dauerhaft zu sichern, braucht es auch Spenden von außen. Fundraising ist infolgedessen ein wichtiges Thema in jedem Verein. Auch Vernetzung mit der Stadtgesellschaft spielt eine bedeutsame Rolle, um z.B. die Arbeit für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen sinnvoll zu unterstützen und um politisch etwas bewegen zu können. Dazu kommen rechtliche Voraussetzungen für die Pflege und finanzielle Unterstützung der psychisch erkrankten Personen selbst. Auch hier ist Vielfältiges zu beachten, aber auch möglich. Wissen ist gefragt und sollte von den ehrenamtlich Tätigen in Grundsätzen vorhanden sein.

Di 27.02.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Ralf Waeser, Sozialarbeiter und Theologe
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4
Veranstaltungs-Nr. 2466740032

Metamorfosis – Energia en mis Pensamientos y Palabras

Las fuerzas y alegrias en nuestra vida

Ein Orientierungsangebot in spanischer Sprache für Frauen aus Lateinamerika. Es geht um die Chancen einer gelingenden Integration.

Fr 03.05. – 14.06.2024 | 17.30 – 19.45 Uhr
Ana Maria Alvarez M. de Verlinden, Sozialarbeiterin
gebührenfrei | 4 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466730018

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

Intuitiv malen

Belastende Situationen bewältigen lernen

Wir alle erleben im Alltag viele herausfordernde Situationen. Familie, Beruf, Freunde sowie ehrenamtliches Engagement bringen uns oft an unsere Grenzen.

Die im Malen freiwerdende schöpferische Kraft kann Helferin sein, neue Wege im Alltag zu gehen. In einer Atmosphäre von Vertrauen, Freiheit und ohne Leistungsdruck tauchen Sie in den gegenwärtigen Moment und in die Stille ein. Sie hören tiefer in sich hinein, befreien sich von den Einschränkungen alltäglicher Geschäftigkeit und entdecken bisher unbekannte Seiten und Ausdrucksmöglichkeiten Ihres Innersten. Die Kraft innerer Bilder hilft, verschüttete Ressourcen zu entdecken sowie unbewusste Konflikte, Verhaltensmuster und Dynamiken symbolhaft sprechen zu lassen. Sie fördert Ihr Selbstbewusstsein und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten. Körper- und Achtsamkeitsübungen vertiefen den persönlichen Verarbeitungsprozess des Erlebten. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

Weitere Informationen
Gabriela Macke | Telefon 0157 73194112
gmacke234@outlook.com | www.kreativ-mobil.com

Malkittel oder unempfindliche Kleidung bitte selbst mitbringen, Acrylfarbe lässt sich nicht auswaschen. Pinsel, Wassergefäße, Papier und Küchenrollen werden gestellt. Leinwände, Papier, Farben können sowohl selbst mitgebracht werden, stehen aber auch zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

Gabriela Macke,
Bildende Künstlerin, Gründerin kreativ-mobil
17,00 € + Umlage vor Ort in bar | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Sa 13.01.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740003

Sa 17.02.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740004

Sa 16.03.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740005

13.04.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740006

Sa 11.05.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740007

Sa 15.06.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740008

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

MalZeit

Malend Stille und Bewegung als heilsame, schöpferische Kraftquelle entdecken

Angeleitete einfache Malimpulse führen ins Malen. Eigene Bilder können sich in der Stille entfalten. Sie nehmen durch das Malen der Bilder bewusst wahr, was ist und was verändert werden möchte. Sie erweitern ihren Horizont im Schauen und Entdecken der Bilder anderer und hören etwas über die Kraft ihrer Bilder.

Gefördert wird das Malen durch einfache eutonische Bewegungen, die abwechselnd zu den Malimpulsen angeleitet werden. Bewegungen, die für ein wohltuendes Körpergefühl sorgen, den Malprozess unterstützen und in den Alltag als Lernerfahrung hinein wirken.

Wir werden mit wasserlöslichen Gouachefarben auf großformatigen Papieren malen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eutonischen Bewegungen können ohne Vorerfahrung ausgeführt werden.

Foto: Rudchenko Liliia/shutterstock.com

Bitte beachten Sie
Malmaterial wird gestellt

Bitte mitbringen
- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite).
- Für die Eutonie: bequeme Kleidung, warme Socken, Badehandtuch oder Leintuch für die Yogamatte und kleines Kopfkissen

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
48,00 € | 1 x = 8 UStd.

Sa 24.02.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 1.2
Veranstaltungs-Nr. 2466740014

Sa 13.04.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 1.3
Veranstaltungs-Nr. 2466740015

Sa 15.06.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 1.2
Veranstaltungs-Nr. 2466740016

> KOMMUNIKATION

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir üben gemeinsam die Haltung und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch vorbereitete Übungen und eigene Beispiele der Teilnehmenden. Vertraulichkeit sowie eine gewisse Regelmäßigkeit sind erwünscht. Der Abend gliedert sich in eine Runde des Ankommens, Zeit für persönliche Themen, Impulse oder kleine Übungen und eine Abschlussrunde. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars. Der finanzielle Ausgleich basiert auf Spenden bzw. auf Herzensökonomie, so dass möglichst die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt werden.

Weitere Informationen
Dr. Jasmin Benser 0178-5443479

Mo 15.01. – 17.06.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Dr. Jasmin Benser,
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
Linda Mentner, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),
Fachberaterin für Hochsensibilität
gebührenfrei | 9 x = 27 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466740002

Tag der Gewaltfreien Kommunikation

Oft kämpfen wir im Alltag mit Missverständnissen, Urteilen oder voreiligen Schlussfolgerungen. Schnell leiden Beziehungen, wenn Gespräche in Streitereien enden.

Der 11. Bonner Tag für Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit, in unterschiedlichen Workshops Kommunikationswerkzeuge kennenzulernen, mit denen Sie Ihr Arbeitsleben, die Partnerschaft oder den Umgang mit ihren Kindern neu unter die Lupe nehmen und gestalten können. Die von Marshall Rosenberg in den 1970er Jahren entwickelte Gewaltfreie Kommunikation bietet einen Ansatz, mit dem wir Muster in unserer Kommunikationsweise auflösen können. Ziel ist es, ein größeres Verständnis für und eine empathischere Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen zu entwickeln.

Weitere Informationen und Anmeldung
www.gfktagbonn.de

So 17.03.2024 | 10.00 – 18.00 Uhr
Dr. Jasmin Benser,
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
gebührenfrei | 1 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466740017

ZEBRA

fragzebra.de

Eine Webseite der Landesmedienanstalt NRW

Zentrale Anlaufstelle zu Fragen rund um digitale Medien – von digitaler Teilhabe über soziale Medien bis Cybermobbing:

- Digitales Beratungsangebot und Wissensdatenbank zur eigenständigen Recherche
- Niedrigschwellige Hilfestellung für Bürgerinnen und Bürger
- Erreichbarkeit Mo – Fr 09.00 – 21.00 Uhr
- Antworten innerhalb von 24 Stunden – auch am Wochenende
- Auch via WhatsApp 0173 41 22 193 erreichbar

Warum soll ich Zebra meine Fragen stellen?

- Wir machen es den Nutzenden so einfach wie möglich.
- Hinter ZEBRA steht die Landesanstalt für Medien NRW.
- Breites Netzwerk und immer die richtigen Ansprechpartner.

klicksafe

klicksafe.de

Eine Aktion gegen Cybergrooming

Sexuelle Belästigung von Kindern und Jugendlichen im Netz – Ergebnisse Landesmedienanstalt NRW Studie 2021:

- Jedes 4. Kind zwischen 8 und 18 Jahren wurde bereits von unbekannten Erwachsenen angesprochen
- Mädchen und Jungen gleichermaßen betroffen
- Jüngere Kinder (8 bis 10 Jahre) wehren sich kaum gegen die Kontaktaufnahme

Für Eltern

- Broschüren und Flyer zu relevanten Themen
- Familienchecklisten
- Erklärvideos
- Webseminare

Auf der klicksafe Website **www.klicksafe.de** finden sich alle Bausteine zu den Erfahrungen von Kindern mit sexualisierter Ansprache im Netz gebündelt. Die Materialien stehen dort kostenlos als Download oder als Printversion zum Bestellen zur Verfügung.

Foto: Martina Deutsch

QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit engagierten Referentinnen und Referenten, ist ein ungemein befriedigender Vorgang. Die Qualifizierungskurse der Katholischen Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Berufe vor, etwa für die Betreuung im Offenen Ganztag oder die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen.

> U3-QUALIFIZIERUNG

Betreuung von Kleinkindern

Qualifizierungsangebot von 80 UStd. für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege

Dieser Fortbildungskurs informiert über die Bedürfnisse und die gesundheitsfördernde Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren. Er führt in die Forschungen und Erfahrungen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902–1984) ein, die als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Kinderheimes wichtige Erkenntnisse und Handlungsansätze für ein gesundes Aufwachsen formuliert hat. Schon 1980 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) diesen pädagogischen Ansatz anerkannt.

Emmi Piklers Forschungen und Praxiserfahrungen zeigen, wie die frühkindliche Entwicklung kompetent unterstützt und begleitet werden kann, so dass auch Kinder, die früh außerhalb der Familie betreut werden, physisch und psychisch gesund bleiben können.

Die Betreuungssituation von Kleinkindern erfordert eine gute Vorbereitung, damit sich die Kinder in sicheren, stabilen Beziehungen geborgen fühlen und zufrieden sein können. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie lernen, sich aus eigener Initiative zu bewegen und gemäß ihren Interessen zu spielen. Die Fortbildung zielt auf eine gesundheitsfördernde pädagogische Weiterentwicklung der Betreuungsformen für Kleinkinder.

Zur Vertiefung werden zweitägige Teamfortbildungen in den Kindertageseinrichtungen, der Anschluss an eine regionale Arbeitsgruppe, einzelne Fortbildungstage, und die Weiterbildung zur Pikler®-Pädagogin angeboten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Die Teilnehmer/-innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.

In Zusammenarbeit mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e.V. und dem Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Sa 27.01.–29.06.2024 | 09.00–16.00 Uhr
Gabriele Martens, Pikler®-Pädagogin
Renate Niemiec, Pikler®-Pädagogin
550,00 € | 10 x = 80 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466250004

> U3-QUALIFIZIERUNG

Sa 27.01.2024
Grundlagen der Pikler®-Pädagogik

Sa 03.02. und 24.02.2024
Selbstständige Bewegungsentwicklung. Äußere Bedingungen, die die freie Bewegungsentwicklung ermöglichen.

Sa 09.03. und 16.03.2024
Selbstständige Spielentwicklung. Gestaltung des Spiel- und Bewegungsraumes.

Sa 13.04.2024
Anforderungen an den Außenspielbereich für Kleinkinder. Zuschauen, Verstehen und Begleiten der kindlichen Aktivitäten.

Sa 20.04. und 04.05.2024
Beziehung und Kommunikation zwischen Erwachsenem und Kind. Gestaltung der Pflegesituationen und Mahlzeiten.

Sa 08.06.2024
Gestaltung der Eingewöhnungszeit. Zuschauen, Verstehen und Begleiten kindlicher Aktionen und Handlungsimpulse im Rahmen von Pflegesituationen.

Sa 29.06.2024
Elternbildung in Orientierung an Emmi Pikler. Raum(um)gestaltung in einer Einrichtung entsprechend der Entwicklung der Kleinkinder.

Foto: Barbara Bechtloff

> U3-QUALIFIZIERUNG

»Die Reise geht weiter«

Arbeitstreffen für AbsolventInnen der Pikler®-Praxisbegleitung

Das Treffen dient dem weiteren Austausch unter TeilnehmerInnen der Pikler®-Ausbildung, die den Praxiskurs beendet haben. Ähnlich wie im Praxiskurs werden Filme und Berichte aus der Arbeit vorgestellt und diskutiert. Das gemeinsame Nachdenken über qualitätsvolles Arbeiten mit jungen Kindern nach den Prinzipien Emmi Piklers kann Erlerntes vertiefen und neue Perspektiven eröffnen.

Anmeldung bitte mit Angabe von wann bis wann und bei welcher DozentIn Sie die Pikler®-Praxisbegleitung belegt haben.

Fr 02.02. – 03.02.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr
Anja Werner, Pikler®-Dozentin
Monika Aly, Therapeutin, Pikler®-Dozentin
220,00 € | 2 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250003

In Kooperation mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin

Christian Schwier/fotolia.com

SchulTag
Wir qualifizieren für den Offenen Ganztag

SchulTag

Qualifizierung für OGS-Fachkräfte

Die im Erzbistum Köln einheitliche Qualifizierung SchulTag wurde aus den Themenfeldern Organisation des Betreuungsangebots, Pädagogische Gestaltung und Soziale Kompetenz und Kooperation entwickelt und soll OGS-Fachkräfte mit den für sie speziellen Kenntnissen und Kompetenzen ausstatten. Die SchulTag-Kurse dienen auch als Nachweis der pädagogischen Kompetenz der Betreuungskräfte gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein und ist ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung dieser Arbeit.

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

SchulTag Grundkurs 42

Sie arbeiten in einer OGS und möchten mehr Handlungssicherheit gewinnen, sich für die Tätigkeit in der OGS insgesamt besser aufstellen? Der SchulTag Grundkurs bietet Ihnen genau das, fördert darüber hinaus den Austausch untereinander und verbindet theoretische Grundlagen mit viel Praxis.

Voraussetzung für die Teilnahme am Grundkurs ist ein B2-Sprachniveau sowie ein Hauptschulabschluss oder Vergleichbares.

Bis zum 18.04. findet der Kurs donnerstags statt, ab dem 24.04. mittwochs.

Anmeldeunterlagen
hermwille@fbs-bonn.de

Anmeldeschluss
01.02.2024

Do 22.02. – Mi 02.10.2024 | 08.00 – 11.00 Uhr
650,00 € | 23 x = 92 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250042

SchulTag Aufbaukurs 19

Der SchulTag Aufbaukurs qualifiziert für die Arbeit im Offenen Ganztag und richtet sich an Personen, die im Ganztag arbeiten und den Grundkurs bereits absolviert haben.

Voraussetzung zur Anmeldung ist ein besuchter SchulTag-Grundkurs oder ein vergleichbarer Kurs. Der Einsatz eines Bildungsschecks ist bei entsprechenden persönlichen Voraussetzungen möglich.

Anmeldeunterlagen
hermwille@fbs-bonn.de

Anmeldeschluss
12.04.2024

Di 23.04. – 10.12.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr
650,00 € | 24 x = 96 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250019

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

SchulTag Plus: Gendern verstehen und anwenden

Inwieweit betrifft uns dieses hochaktuelle Thema in der OGS? Wir wollen drängende Fragen bearbeiten und uns auf eine unverkrampfte und vorurteilsfreie Art und Weise diesem komplexen Thema nähern. Spielerisch, bunt und trotzdem ernsthaft gehen wir diesen Vormittag mit den unterschiedlichsten Methoden an.

Anmeldeschluss
08.05.2024

Do 16.05.2024 | 08.00 – 11.00 Uhr
Jörg Lindner, Erzieher und OGS-Leiter
20,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250050

SchulTag Plus: Entspannungsübungen im Arbeitsalltag

Sie arbeiten in einer OGS und möchten mitten im Arbeits-Alltag mal Luft holen, sich entspannen, neue Kräfte sammeln? Dieses SchulTag-Plus-Angebot zeigt ganz pragmatisch, wie das gehen kann.

Mi 31.01.2024 | 08.00 – 11.00 Uhr
Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin
20,00 € | 1 x = 4 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466250053

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

SchulTag Plus: Spiele an Regentagen

Sie arbeiten in einer OGS und brauchen neue Ideen für Regentage oder wenn der Tag einfach lang wird? Bei diesem SchulTag-Plus-Angebot lernen Sie kurze Spiele und Übungen kennen, die mit wenig Material schnell umzusetzen sind und jeder Altersgruppe Spaß machen.

Diese Veranstaltung findet online in Zoom statt. Über das benötigte Material wie Korken, Gummibänder und Co informieren wir Sie kurz vorher.

Mi 06.03.2024 | 08.00 – 11.00 Uhr
Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin
20,00 € | 1 x = 4 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466250054

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

SAVE THE DATE!
14.09.2024

20 Jahre SchulTag

> PRÄVENTION IM ERZBISTUM KÖLN

Präventionsschulung Basis Plus

Tagesveranstaltung

Schulung im Rahmen der »Ordnung zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen (Präventionsordnung)« vom 1. April 2011 im Erzbistum Köln.

Personengruppen

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen
- Honorarkräfte
- Praktikanten und Praktikantinnen
- OGS-Kräfte
- Mehraufwandsentschädigungskräfte u.ä.
- sowie Ehrenamtliche mit Kinder- und Jugendkontakt
- Freiwilligendienstleistende
- Mitglieder in Pastoralteams ohne Verantwortung für Kinder und Jugendliche
- Jugendleiter/innen in gemeindlichen oder verbandlichen Strukturen, etc.

Foto: Anetlanda/shutterstock.com

Sa 23.03.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr
Evelyn Meyer-Lentge, systemischer Coach
30,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250048

Sa 20.04.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr
Evelyn Meyer-Lentge, systemischer Coach
25,00 € | 1 x = 8 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2466250051

Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> ANTI-GEWALT-TRAINING

Vernetzungstreffen für zertifizierte Anti-Gewalt-Trainer/innen (SysAGT® und KonSt®)

- Austausch und Vernetzung
- Trainerkontaktbörse
- Neue Entwicklungen im Trainingsbereich
- Erfahrungsberichte aus der Praxis

Anmeldung
nur über www.kraemer-trainings.de

Fr 23.02.2024 | 15.00 – 21.00 Uhr
Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250007

Fachberater/in Mobbing

Prävention und Intervention MoPI®

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Nachbetreuung von Mobbing-Fällen in der Schule, aber auch in der Arbeit mit Unternehmen. Bildungsscheck und Bildungsurlaub sind je nach persönlichen Rahmenbedingungen möglich.

Sollten Sie einen Bildungsscheck beantragen wollen, achten Sie bitte darauf, dass als Maßnahmenträger die Katholische Familienbildungsstätte sowie kraemer-trainings von der Beratungsstelle eingetragen werden.

Anmeldung
nur über www.kraemer-trainings.de

Mo 08.04. – 10.04.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr
Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
579,00 € | 3 x = 27 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250045

> ANTI-GEWALT-TRAINING

Ausbildung zum/r Systemischen Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/in SysAGT® 2024

Ziel ist, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in respektlosen, aggressiven und gewaltbesetzten Situationen souverän zu begegnen.

Die berufsbegleitende zertifizierte systemische Zusatzqualifikation ist eine Ausbildung in konfrontativer Pädagogik und im konfrontativen Stil (KonSt®) für pädagogische Fachkräfte. Sie richtet sich an Personen aus den Bereichen Schule, Jugendhilfe, Bewährungshilfe, Strafvollzug, Wohnheimen, Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Jugendfreizeiteinrichtungen.

Beachten Sie bitte folgende Voraussetzungen
Die Fortbildung ist nicht für Personen geeignet, die eine unbearbeitete eigene Gewaltgeschichte haben. Stehen Sie einer konfrontativen Grundhaltung positiv gegenüber und bringen die Bereitschaft zur Selbsterfahrung mit.

Unverbindliches Informationstreffen
01.12.2024 | 20.00 Uhr | Zoom

Anmeldung
nur über www.kraemer-trainings.de

Fr 26.04. – So 15.12.2024 | 15.00 – 20.00 Uhr
Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
Silke von Beesten, Anti-Gewalt- und
Deeskalationstrainerin (KonSt®),
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.
2.770,00 € | 16 x = 150 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466250005

Kooperation: Krämer-Trainings

> EHRENAMT

Ausbildungskurs zur ehrenamtlichen Telefonseelsorge

Die TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg bildet Ehrenamtliche für die Seelsorge am Telefon aus. In einer Gruppe von ca. 12 Teilnehmer/innen werden verschiedene Inhalte bearbeitet. Im Wesentlichen sind das die Themen Gesprächsführung, Krisenintervention und psychische Erkrankungen sowie weitere Fachthemen. Während der gesamten Ausbildung ist die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion von zentraler Bedeutung. Zur Ausbildung gehört auch die supervisorische Fallbesprechung.

Das Bewerbungsverfahren für 2024 ist bereits abgeschlossen. Anmeldungen für 2025 und weitere Informationen über TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg.

Di 09.01. – 10.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr
Dagmar Fox, Leiterin der Ökumenischen
TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg
gebührenfrei | 40 x = 133 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466250044

Foto: igorstevanovic/shutterstock.com

In Kooperation mit der TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg und dem Katholischen Bildungswerk Bonn

> DOZENTEN-TREFFEN

Jonglage und Balance
Dozententreffen

Jonglieren zu lernen ist gar nicht so schwer. Das Grundmuster der 3-Ball-Jonglage ist mit etwas Durchhaltevermögen schnell erlernt. Wir jonglieren zunächst mit einem Ball, dann mit zwei Bällen und tasten uns Schritt für Schritt mit gezielten Vorübungen an das Jonglieren mit drei Bällen heran. Jonglieren ist ein gutes Gehirntraining, weil alle Gehirnbereiche zugleich aktiviert werden, es befreit den Kopf und kann Stresshormone im Gehirn abbauen. Der Workshop ist für jedermann geeignet, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Sa 24.02.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Lea Bancken, Zirkuspädagogin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2466660137

Indische Küche
Dozententreffen

Lernen Sie ein die Indische Küche kennen! Sie zählt zu den gesündesten und abwechslungsreichsten der Welt und hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Wir bereiten zwei typische Gerichte zu (eines davon vegetarisch) und essen dann anschließend an den Kurs gemeinsam zu Mittag!

Sa 24.02.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Santa Bit, Kochreferentin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche
Veranstaltungs-Nr. 2466660165

Ein wenig Hilfe will das Glück schon haben...

Wir suchen **Sie**:
Als ehrenamtliche Familienpatin unterstützen Sie junge Familien in besonderen Situationen.

Wir bieten **Ihnen**:
Qualifizierung, Fortbildung und Anleitung durch ein haupt- und ehrenamtliches Team

esperanza Schwangerschaftsberatung
Dyroffstraße 7 | 53113 Bonn | Telefon 0228 108258
esperanza@caritas-bonn.de | www.caritas-bonn.de

Ehrenamtlich... mit viel Herz... engagiert... profiliert...

Wir freuen uns auf Sie!

bonn caritas

Foto: Elke Moorkamp

SONSTIGES

> KOOPERATIONSPARTNER

Beethoven-Haus Bonn
Bioladen Momo
Gemeindepsychiatrie gGmbH
Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.
CIO-Projekt Centrum für Integrierte Onkologie Uniklinik Bonn/Köln
Cookita e.V.
Der kleine Laden, Kinder- und Jugendbuchhandlung
Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Deutscher Kinderschutzbund e.V. Ortsverband Bonn
Erzählcafé-Aktion
esperanza, Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Bonn e.V.
EVA, ev. Schwangerschaftsberatungsstelle
Ev. Familienzentrum »Der kleiner Lukas«
Familienkreis e.V.
Familienzentrum Maria im Walde
Familienzentrum Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«
Familienzentrum St. Nikolaus
FFE Kölnstraße
FIBEr e.V., Fraueninitiative für Bildung und Erziehung
Foodsharing Bonn
Goethe-Institut Bonn
Haus der Familie, Ev. Familienbildungsstätte, Mehrgenerationenhaus
Hebammen für Deutschland e.V.
Hfpk e.V., Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg
Jugendamt der Stadt Bonn
Katholische Jugendagentur Bonn
Katholische Frauengemeinschaft Stadtverband Bonn
Katholisches Bildungswerk Bonn
Krämer Trainings
Kunstmuseum Bonn
Literaturhaus Bonn
LVR – Rheinisches LandesMuseum
Netzwerk »Frühe Hilfen« Bonn
Quartiersmanagement Bonn Auerberg
Referat für Dialog und Verkündigung, Generalvikariat Köln
Referat für Ökologie des AStA der Universität Bonn
Robert-Wetzlar-Berufskolleg
Sarah Wiener Stiftung
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
Sinn-Sucher e.V.
SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bonn e.V.
Schulamt der Stadt Bonn, OGS-Büro
Slow Food Deutschland e. V. Convivium Bonn
Sozialraumteam Bonn-Mitte-Nord
Sport- und Bäderamt, Stadt Bonn
Stabsstelle Integration der Stadt Bonn
StattReisen Bonn Erleben e.V.
Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg
Trägerverbund: Gemeinsam für Alle da! Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung in Bonn
Über den Tellerrand Kochen, Bonn
Universität Bonn
Universitätskinderklinik – Adipositas Projekt »Durch dick und dünn«
Werkstatt Friedenserziehung

> QUALITÄTSMANAGEMENT

Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich

Wir sind eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich nach der gültigen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001 zertifiziert.

Mit diesem Zertifikat verpflichten wir uns, kontinuierlich und sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle.

Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten und auszubauen, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen genauso wie aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen. Ihre Anregungen geben uns wichtige Optimierungsimpulse!

In einem rotierenden System werten wir nach und nach die Zufriedenheit unserer Teilnehmer/innen in allen Kursen aus. Wir bitten Sie daher, den ggf. am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen. Gerne können Sie uns auch unabhängig von dieser schriftlichen Befragung ein Feedback geben. Was hat Ihnen gut gefallen, was ist uns gut gelungen oder was kann aus Ihrer Sicht verbessert werden?

Haben Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement?
Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Familienbildungsstätte!

> BILDUNGSSCHECK

NRW-Bildungsscheck nutzen

Kosten der Weiterbildung reduzieren
Der NRW-Bildungsscheck bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kosten Ihrer Weiterbildung um bis zu 50 Prozent, maximal um 500,00 € zu reduzieren.

Er kann grundsätzlich für Weiterbildungsangebote der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn aus dem Bereich Qualifizierung genutzt werden. Die Förderung des Landes NRW hat zwei mögliche Zugänge: beim individuellen Zugang muss der Wohnsitz in NRW sein und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf 40.000 € nicht übersteigen. Beim betrieblichen Zugang muss der Sitz des Arbeitgebers in NRW sein und er darf nicht mehr als 50 Beschäftigte haben.

Förderfähig sind die Kosten der Teilnahme und ggf. Prüfungsgebühren. Nicht gefördert werden Kosten der Übernachtung, Verpflegung sowie Kursmaterialien.

Mehr Informationen zum Bildungsscheck erhalten Sie unter www.bildungsscheck.nrw.de

BILDUNGSSCHECK

So geht's in der Praxis
Sie vereinbaren einen Beratungstermin und suchen eine der 175 autorisierten Bildungsberatungsstellen in Ihrer Nähe auf. Sie bitten die Mitarbeitenden der Beratungsstelle um Ausstellung eines Bildungsschecks und schlagen das von Ihnen gewünschte Angebot der Katholischen Familienbildungsstätte vor. Die Beratungsstelle informiert Sie ggf. auch über weitere geeignete Angebote.

Nach Aushändigung des Bildungsschecks reichen Sie diesen gleichzeitig mit Ihrer Kursanmeldung bei der Katholischen Familienbildungsstätte ein. Die Katholische Familienbildungsstätte übernimmt die Abrechnung des Schecks mit dem zuständigen Versorgungsamt. Sollte der Bildungsscheck aus Gründen, die von Ihnen verschuldet sind, nicht eingelöst werden, so schulden Sie uns die Restsumme der Teilnahmegebühr. In Bezug auf die Einlösung von Bildungsschecks für eine Fortbildung wird der Vertrag erst wirksam, wenn uns ein Zuwendungsbescheid zur Erstattung des Bildungsschecks von der Bewilligungsbehörde, dem Versorgungsamt Köln, vorliegt.

Die für Sie zuständige Stelle finden Sie im Internet unter **www.bildungsscheck.nrw.de**.

> NACHHALTIGKEIT

Nachhaltiges Denken und Handeln geht uns alle an!

Wir in der Familienbildungsstätte Bonn sind auf dem Weg, noch nachhaltiger zu werden. Dafür beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen rund um fairen Handel, ökologische Materialbeschaffung und bewussten Einkauf und möchten Sie über aktuelle Entwicklungen informieren und unterschiedliche Themen beleuchten.

NACHHALTIG HANDELN SCHÖPFUNG BEWAHREN

Unser Sprudelwasser ist regional, das spart Transportwege und unterstützt die lokale Wirtschaft.

Die Kronkorken der Sprudelflaschen werden seit Jahresbeginn gesammelt und dem Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche in Bonn e.V. gespendet. Dort wird aus den Kronkorken eine ertragsreiche Geldquelle. In diesem Jahr haben wir 3,7 kg Kronkorken gesammelt!

Darüber hinaus möchten wir das Trinken von Trinkwasser fördern. Darum haben wir einen Trinkwasserspender im Erdgeschoss installiert, wo man stilles und sprudelndes Wasser zapfen kann. Das freut uns sehr und wir hoffen, es entwickelt sich eine neue Trink-Kultur.

Mehr Informationen dazu gibt und Tipps nimmt gerne entgegen Ulrike Hermwille
hermwille@fbs-bonn.de

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

Geltungsbereich
Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung
Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern
Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldung
Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons »kostenpflichtige Bestellung« geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise
Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschrifteinzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschrifteinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

SEPA-Lastschrifteinzug
Das Lastschrifteinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschrifteinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

Banküberweisung
Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Ratenzahlung
In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

Rücktritt
Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich beim Bildungswerk eingehen.

Weiterbildungskurse haben eine Rücktrittsfrist von bis 6 Wochen vor Kursbeginn. Wenn ein Bildungsscheck genutzt wird besteht die Rücktrittsmöglichkeit bis 8 Wochen vor Kursbeginn.

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

Der Rücktritt ist zu richten an:
Katholische Familienbildungsstätte Bonn

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Besondere Hinweise
Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

Mahnverfahren
Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

Erstattung
Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Ermäßigungen/Erstattungen
Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert.
Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

Teilnahmeentgelte
Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (UStd.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

Wechsel der Kursleitung
Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

Terminänderung
Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl
Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

Haftung und Datenschutz
Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetztes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen.

Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/

Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen
Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

Fundsachen
Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

> ONLINE-ANGEBOTE

Digitale Veranstaltungen

Hinweis für Teilnehmende

Online-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.

Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.

Hybrid-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden gleichzeitig als Präsenz- und als Online-Veranstaltung durchgeführt.

Für alle digital durchgeführten Veranstaltungen über den Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:

Zugang zur digitalen Veranstaltung über Zoom
Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Diese digitale Veranstaltung kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. In diesem Fall können Sie wunschgemäß Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:

- Computer oder mobiles Endgerät mit Lautsprechern (alternativ: Kopfhörer)
- stabile Internetverbindung
- Mikrofon (Audio)
- Web-Kamera (Video): keine Bedingung

Detailliertere Systemvoraussetzungen erhalten Sie unter: https://support.zoom.us

Bitte prüfen Sie vor Buchung eines digitalen Kursangebotes, ob Sie über die notwendigen technischen Voraussetzungen verfügen. Diese können Sie über die Internetseite https://zoom.us/test testen.

> ONLINE-ANGEBOTE

Hinweise zu Online-Angeboten

So geht's
Sie erhalten als Teilnehmer/-in eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

Datenschutz
Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 213 bzw. 216

Weitere Online-Angebote
Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutsame Online-Bildungsveranstaltungen der anderen Einrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V. hin. Sie finden sie auf folgender Internetseite:

https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/kursliste/online-bildungsangebote

Alternativ können Sie auch die Website **www.bildungswerk-ev.de** aufrufen und die Seite über die Navigationspunkte »Kurslisten« und dann »Online-Bildungsangebote« ansteuern.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datenschutz-Informationspflichten gemäß § 15 KDG

Verantwortlicher
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
Tel.: +49 221 1642-1219
E-Mail: info@bildungswerk-ev.de

Betrieblicher Datenschutz
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
E-Mail: datenschutz@bildungswerk-ev.de

Datenkategorien
Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden. Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung
Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.
- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

- Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

Weitergabe an Dritte
Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage oder auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtszeitig und transparent darüber informiert.

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund des §30 Bundesmeldegesetz (BMG) sind Beherbergungsstätten wie insbesondere Hotels verpflichtet, vom Gast am Tag der Ankunft folgende Daten zu erheben und den Meldeschein vom Gast handschriftlich unterschreiben zu lassen:

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datum der Ankunft und der voraussichtlichen Abreise, Familiennamen, Vornamen, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeiten, Anschrift, Zahl der Mitreisenden und ihre Staatsangehörigkeit in den Fällen des § 29 Absatz 2 Satz 2 und 3, Seriennummer des anerkannten und gültigen Passes oder Passersatzpapiers bei ausländischen Personen und ggf. weitere Daten zur Erhebung von Fremdenverkehrs- und Kurbeiträgen.

Wir sind zur Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe dieser Daten im Rahmen des BMG verpflichtet, die Rechtgrundlage der Verarbeitung ergibt sich aus §. 6 Abs. 1 s. 1 lit. d) KDG. Sollte die Übernachtung in einem externen Tagungshaus stattfinden, werden die oben genannten Daten dementsprechend an das jeweilige Tagungshaus weitergeleitet.

Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten
Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z.B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

Aufbewahrungsfristen/
Regelfristen für die Löschung der Daten
Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen
Daten so lange von uns gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

Automatisierte Entscheidungsfindung
oder Profiling
Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

Ihre Rechte als betroffene Person
nach §§ 17 bis 25 KDG
Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Widerrufsrecht bei Einwilligung,
§ 8 Abs. 6 KDG
Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

Recht zur Beschwerde
bei einer Aufsichtsbehörde
Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Brackeler Hellweg 144
44291 Dortmund
Telefon: 0231 138985-0
E-Mail: info@kdsz.de
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter
www.bildungswerk-ev.de
im Bereich Datenschutzerklärung.

> STICHWORTVERZEICHNIS

A

Achtsamkeit 110 ff
Anti-Gewalt-Training 199 f

B

Baby- und Kleinkindernährung 48
Babynest 57
Bewegung und Spiel für Familien 70 ff
Bewegungsangebote 125 ff
Bindung 47

C

Christlicher Glaube 142 ff

D

Das erste, zweite und dritte Lebensjahr 52 ff
Draußenspiel 56

E

Ehrenamt-Fortbildung 201
Eltern-Kind-Kurse 52 ff
bilingual 62 ff
Elterngeld 49
Elternstart 37, 58
Entspannung 110 ff
Erziehung 41 ff

F

Familienbildung in den Stadtteilen 73 ff
Familienrecht 49
Familienzentren 73 ff
Feldenkrais 111
Fitness 125 ff
Fotografie 164 ff

G

Geburtsvorbereitung 32 ff
Paare 33
Für Väter 34
Generationen 177
Gesellschaft 172 ff
Gewaltfreie Kommunikation 188
Gewaltprävention 199 f
Gymnastik 125 ff
Wirbelsäulengymnastik 132
Rückenschule 133

> STICHWORTVERZEICHNIS

K

Kaffeehausgespräche 172 ff
Kidix 59
Kinder Musik 66 f
Natur und Umwelt 68 f
Religion 60 f
Eltern-Kind-Bewegungskurse 70 ff
Ernährung in der Familie 48
Kochen 88 ff
mit StattReisen 103
für Studierende 101
mit Slow Food 102
mit der Sarah Wiener Stiftung 104
Kommunikation 188
Kontemplation 142 ff
Kultur 150 ff
Kunstgeschichte 150 ff

L

Lesungen 158 f
Literatur 158 ff

M

Meditation 110 f, 114 f
Meditatives Malen 145, 186
Musik mit kleinen Kindern 66 f

N

Nähen 106 f
Natur und Umwelt 68 f
Notfälle im Kleinkindalter 49

O

OGS 192 ff
Ostern 60 f

P

Partnerschaft 28 f
Persönlichkeitsbildung 182 ff
Pikler®-Kurse 52 ff
Pilates 135 f
Prävention 198
Psychische Erkrankungen 184

Q

Qigong 110 f
Qualifizierungen 192 ff

> STICHWORTVERZEICHNIS

R

Religion 142 ff
Rückbildungsgymnastik 36
Rückenschule 133

S

Säuglingspflege 32 ff
Singen 162
Spiritualität 142 ff

T

Textiles Gestalten 106 f
Trotz 45

U

Über den Tellerrand kochen 178

V

Väter 34, 38, 43, 47

W

Wahlverwandtschaften 177
Walking 137
Wassergymnastik 137
Wirbelsäulengymnastik 132

Y

Yoga 112 ff
- für Eltern mit Kindern 71
- für Schwangere 34
- für Mütter mit Babys 35

Z

Zeichnen und Malen 162 f

> IMPRESSUM | BILDNACHWEIS

Träger
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Einrichtung
Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Druckerei
Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG
Karlstraße 30 | 53604 Bad Honnef

Satz
Barbara Schwerdtfeger

Redaktion
Martina Deutsch

Bildnachweise

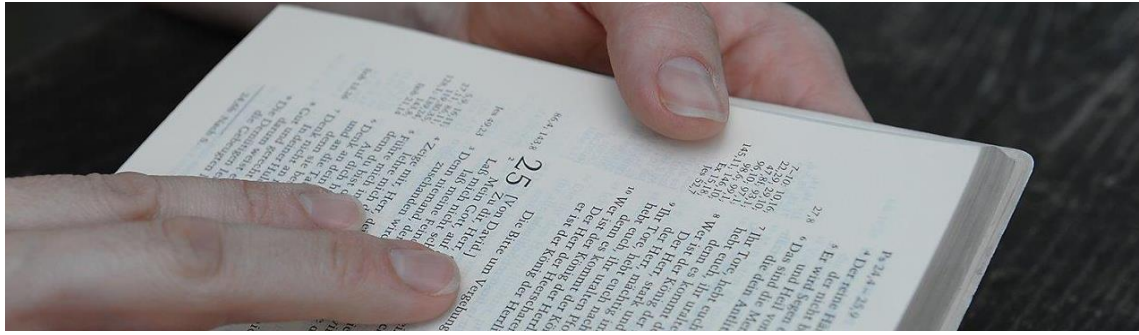
Barbara Bechtloff | Seite 1
Bettina Fürst-Fastré | Seite 6 | 7
privat (Bandholz, Degen, Roentgen, Royeck) | Seite 13
Isolde Ohlbaum (Jaumann) | Seite 13
Koska (Merchant) | Seite 13

EMF-Verlag | Seite 19, 159
Galiani-Berlin | Seite 21, 158
Dtv | Seite 160, 161

Foto: Markus Pfaff/shutterstock.com

ERZBISTUM KÖLN

BIBEL- UND LITURGIESCHULE



Bibel lesen - Bibel verstehen

Haben Sie Fragen zur Bibel? Wir führen Sie kompetent durch die Welt der Hl. Schrift und schlagen Brücken ins Heute.

Liturgie feiern - Glauben vertiefen

Sie wollen verstehen, was die Kirche im Gottesdienst feiert? Sie möchten einen liturgischen Dienst übernehmen? Wir geben Aufschluss und bereiten Sie vor.

Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Hauptabteilung Seelsorge,
Erzbischöfliche Bibel- und Liturgieschule, Marzellenstraße 26, 50668 Köln
Telefon: 0221 1642 7000, E-Mail: sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de
www.bibelschule-koeln.de / www.liturgie-erzbistum-koeln.de

Foto: Doris Bremm

> ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.
Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn
IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

Name ..... Vorname .....

Telefon ..... E-Mail .....

Straße, Hausnummer ..... Postleitzahl, Ort .....

Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse) ..... Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse) .....

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Veranstaltungs-Nr. ..... Titel der Veranstaltung ..... Gebühr .....

Veranstaltungs-Nr. ..... Titel der Veranstaltung ..... Gebühr .....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

☐ Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

Datum ..... Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte) .....

> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:
Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kontoinhaber Name ..... Vorname .....

Straße, Hausnummer ..... Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut ..... BIC .....

IBAN .....

Datum/Ort ..... Unterschrift .....

> ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.
Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn
IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

Name ..... Vorname .....

Telefon ..... E-Mail .....

Straße, Hausnummer ..... Postleitzahl, Ort .....

Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse) ..... Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse) .....

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Veranstaltungs-Nr. ..... Titel der Veranstaltung ..... Gebühr .....

Veranstaltungs-Nr. ..... Titel der Veranstaltung ..... Gebühr .....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

☐ Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

Datum ..... Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte) .....

> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:
Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

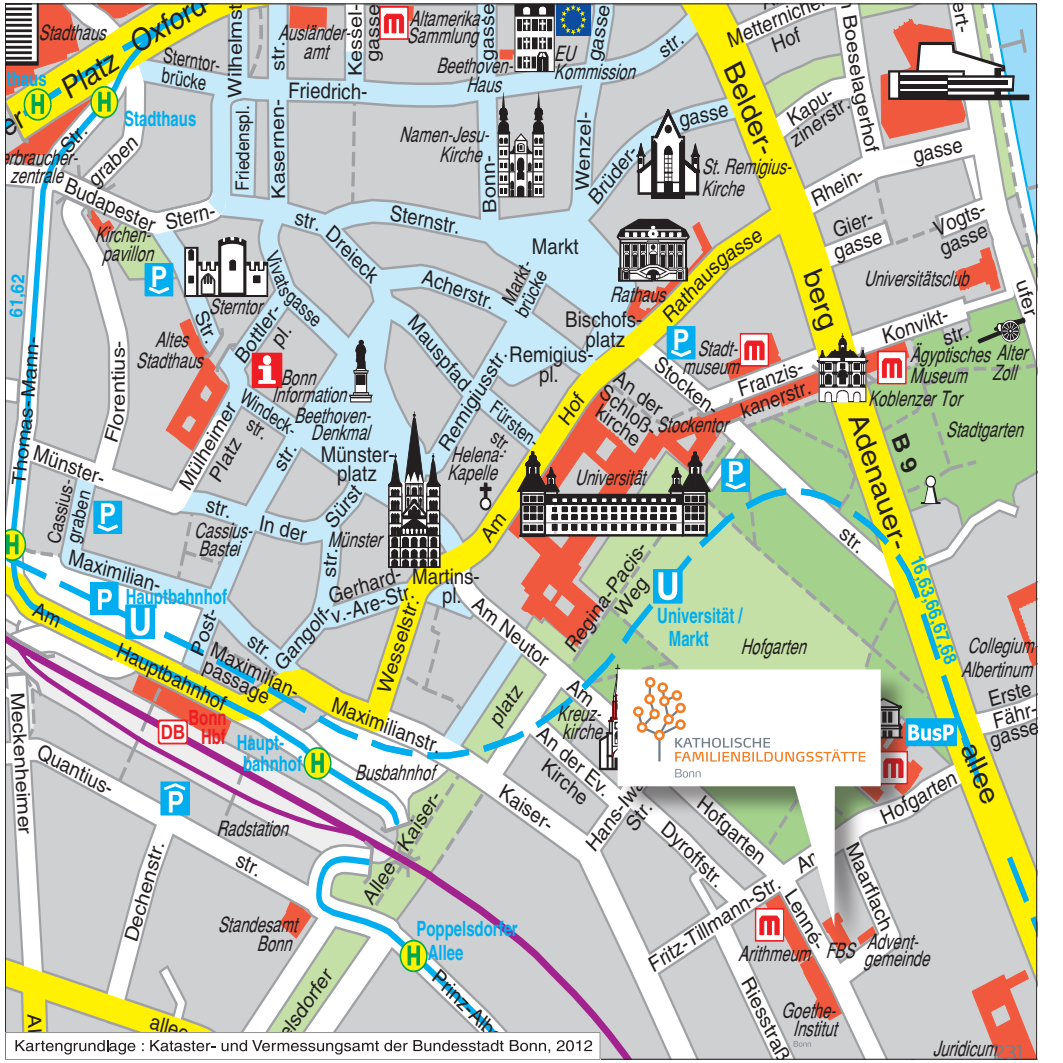
Kontoinhaber Name ..... Vorname .....

Straße, Hausnummer ..... Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut ..... BIC .....

IBAN .....

Datum/Ort ..... Unterschrift .....



Kartengrundlage : Kataster- und Vermessungsamt der Bundesstadt Bonn, 2012

Besuchen Sie uns auch auf

Katholische Familienbildungsstätte Bonn
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn
Telefon 0228 94490-0 | Telefax 0228 94490-77
postmaster@fbs-bonn.de | www.fbs-bonn.de