

# UNSER PROGRAMM FÜR RATINGS 01/2025

Januar bis Juli

Kurse | Seminare | Begegnungen



KATHOLISCHES  
BILDUNGSFORUM

Kreis Mettmann

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**  
Befinden Sie sich in einer herausfordernden  
Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter  
[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

# WIR ÜBER UNS



Das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann

## **Kursanmeldungen:**

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite.

## **Alle Kursanmeldungen**

bitte schriftlich senden an  
Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
Telefon 02102 1538651  
Telefax 02102 1538666  
E-Mail [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)  
Internet [www.bildungsforum-kreis-mettmann.de](http://www.bildungsforum-kreis-mettmann.de)

 [www.facebook.com/bf.mettmann](https://www.facebook.com/bf.mettmann)  
 [www.instagram.com/  
bildungsforum.mettmann/](https://www.instagram.com/bildungsforum.mettmann/)

Anmeldung für den Erhalt des Newsletters  
unter <https://www.subscribepage.com/g1d3a0>

**Die Veranstaltungen dieses Programms sind für alle Personen offen.**

**Programmänderungen bleiben vorbehalten.**

**Alle Veranstaltungen, auch aktuell und zusätzlich zu diesem Programmheft geplante Veranstaltungen, finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.bildungsforum-kreis-mettmann.de](http://www.bildungsforum-kreis-mettmann.de)**

**Anmeldungen sind direkt nach Erscheinen des Programms möglich.**

## **Anmelde- und Beratungszeiten**

Mo | Di | Do 09.00 – 12.00 Uhr  
Mi 14.00 – 16.30 Uhr  
Während der Ferien gesonderte Öffnungszeiten.

## **Schulferien NRW 2024/2025**

Winterferien 23.12.2024 – 06.01.2025  
Sommerferien 14.07.2025 – 26.08.2025  
Herbstferien 13.10.2025 – 25.10.2025

Das Programm 02/2025 erscheint im Juli 2025.

## **Bankverbindung**

Sparkasse HRV  
BIC: WELADED1VEL  
IBAN: DE73 3345 0000 0042 1472 23

## > WIR ÜBER UNS

---

### Ihr Team im Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann



#### **Leiterin**

**Sabrina Rommerskirchen**

Telefon 02102 15386-65

E-Mail rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de



#### **Pädagogische Mitarbeiter/innen**

**Hedwig Bussmann**

Telefon 02102 15386-54

E-Mail bussmann@bildungsforum-kreis-mettmann.de



**Thomas Manke**

Telefon 02102 15386-53

E-Mail manke@bildungsforum-kreis-mettmann.de



#### **Verwaltungs-Mitarbeiterinnen**

**Johanna Deren**

Telefon 02102 15386-57

E-Mail deren@bildungsforum-kreis-mettmann.de



**Jana Khamsa**

Telefon 02102 15386-61

E-Mail khamsa@bildungsforum-kreis-mettmann.de



**Heike Langemeyer**

Telefon 02102 15386-51

E-Mail langemeyer@bildungsforum-kreis-mettmann.de



**Nicole Swillims**

Telefon 02102 15386-62

E-Mail swillims@bildungsforum-kreis-mettmann.de

# WIR ÜBER UNS

Das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann



Das Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann ist eine Zweigstelle des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V., einer staatlich anerkannten Einrichtung der Weiterbildung, die sich durch Mittel des Erzbistums Köln, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch Teilnehmergebühren finanziert. Sie ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWbG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu auf Seite 52.

Das Katholische Bildungsforum umfasst die beiden Einrichtungen Katholische Familienbildungsstätte Ratingen und Katholisches Bildungswerk Mettmann.

## > WIR ÜBER UNS

---



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Ratingen

Im Mittelpunkt der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen stehen der Mensch und insbesondere die Familie.

Zum Programmspektrum unserer Familienbildung gehören Eltern-Kind-Angebote, Gesundheits- und Ernährungskurse, Angebote zur beruflichen Qualifizierung, Angebote aus den Bereichen Religion, Politik, Literatur, Kunst, Gesellschaft und Medien.

Der Schwerpunkt Familie berücksichtigt dabei die veränderten Lebensphasen und biographischen Übergänge in Familien. Unsere Bildungsangebote reagieren auf veränderte Lebenszusammenhänge und stellen sich den aktuellen Problemen der Gesellschaft. In diesem Rahmen bietet die Familienbildung durch qualifizierte und engagierte Kurleitungen ein vielfältiges, wohnortnahes und kostengünstiges Angebot.



KATHOLISCHES  
BILDUNGSWERK  
Kreis Mettmann

Das Katholische Bildungswerk Kreis Mettmann versteht sich als Ansprechpartner für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche, sowie für Bildungsakteure, Einrichtungen oder Organisationen aus Kultur, Wissenschaft, Politik und Arbeitswelt. Gemeinsam möchten wir in Kirche und Gesellschaft Themen setzen, Teilnehmer qualifizieren, sowie offene Diskurs- und Begegnungsräume schaffen. Unsere Bildungsangebote stellen sich den Fragen und Herausforderungen unserer Zeit und haben das Ziel, Kompetenzen für ein verantwortungsvolles Miteinander zu stärken.

Wir unterstützen Sie bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Suche nach Themen und Referent/innen, sowie bei der Werbung und Abrechnung.

# 50 JAHRE BILDUNG AUS LEIDENSCHAFT – FÜR EIN LEBEN IN FÜLLE



Seit fünf Jahrzehnten begleiten wir Menschen auf ihrem Weg der Entwicklung und der Entfaltung. Bildung ist für uns mehr als ein Auftrag – sie ist unsere Berufung, geprägt von christlicher Überzeugung und dem tiefen Wunsch, jeden Menschen zu stärken und zu ermutigen.

Bei unseren Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir möchten, dass jeder seine Talente und Gaben entfalten kann – selbstbestimmt, lebensnah und mit Freude am Lernen, unabhängig von Alter oder Lebensphase. Denn wir glauben daran, dass Bildung ganzheitlich sein muss: Sie soll Kopf, Herz und Hand ansprechen und Menschen dazu inspirieren, Verantwortung zu übernehmen und sich mit Zuversicht den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Unser Ziel bleibt auch in Zukunft klar: Bildungsarbeit, die innovativ, kritisch-dialogisch, werteorientiert und vielfältig ist. Wir gestalten unsere Angebote so, dass sie begeistern, bestärken und neue Perspektiven eröffnen. Der konstruktive Austausch und das gemeinsame Lernen mit unseren Teilnehmenden sind für uns wesentliche Bausteine unserer Arbeit.

**Gestalten Sie mit uns die Zukunft! Lassen Sie uns gemeinsam wachsen und lernen – für ein Leben in Fülle und eine Welt, die uns allen zugutekommt.**

Einen Überblick über sämtliche Jubiläumsveranstaltungen in allen unseren Bildungseinrichtungen erhalten Sie online:

[www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de)

Dort finden Sie auch alles Wissenswerte über das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.

Das **Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.** wurde **1975** gegründet. Über seine **6 Katholischen Familienbildungsstätten**, **8 Katholischen Bildungswerke** und **3 Katholische Bildungsforen** erreicht es mit über **8.000 Kursen** jährlich über **125.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer**.

Die Bildungsangebote decken ein weites Spektrum an kirchlich und gesellschaftspolitisch relevanten Themen ab wie **Glaubens-, Werte- und Sinnfragen**, **Familie, Geburt und Erziehung, Haushalt, Medien, Kultur, berufsbezogene Qualifizierung, ehrenamtliches Engagement und Nachhaltigkeit**.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln ist anerkannte **Weiterbildungseinrichtung nach WbG und AWbG**. Sein Qualitätsmanagement ist zertifiziert nach der gültigen Norm der **DIN EN ISO 9001**.

## > INHALTSVERZEICHNIS

---

### Leben mit Kindern

Rund um die Geburt	10
Informationsveranstaltungen für (werdende) Eltern	12
Eltern-Kind-Kurse Schwimmen	13
Eltern-Kind-Kurse	15
Eltern-Kind-Kurse Musik und Bewegung	18
Eltern-Kind-Angebote	19

### Qualifizierung

Kindertagespflege/Schultag	22
----------------------------	----

### Gesundheit

Gesundheit durch Entspannung	26
Gesundheit durch Bewegung	31

### Haushalt

Ernährung und Kochen	36
----------------------	----

### Kultur

Ausstellung	44
-------------	----

### Glaube – Sinn – Werte

Glaubenskurse	48
---------------	----

### Sonstiges

Qualitätsversprechen	52
Allgemeine Geschäftsbedingungen	53
Online-Angebote	56
Datenschutzerklärung	57
Anmeldung	61
Impressum	63





# 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.

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Geburtsvorbereitung Wochenendkurs

Geburtsvorbereitung für werdende Mütter und Eltern

Entspannung – Atmung – Gespräche – Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor.

Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärlagen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind. Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen.

Wir bieten die Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

Zum Kurs gehört auch ein Treffen nach der Geburt der Babys. Sie werden dazu gesondert eingeladen.

**Fr 17.01. | 19.30 – 21.15 Uhr**

**Sa 18.01. und So 19.01.2025**

**10.– 14.45 Uhr**

Daniela Wolthaus, Hebamme

Teilnahmegebühr 120,00 €

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569650004**

---

### Elterngeld, Elternzeit & Co

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Sich darüber einen aktuellen Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen. An diesem Abend führt die Referentin Sie online via ZOOM verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit.

Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus. Auch das System der Partnerschaftsmonate wird erläutert. Zudem zeigt die Referentin Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten auf, was bei der Planung und Beantragung berücksichtigt werden sollte und was es im Vorfeld noch alles zu Bedenken gibt.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Zusatzinformation: Teilnehmergebühr pro Link.

**Mo 17.02.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

## > RUND UM DIE GEBURT

---

Teilnahmegebühr 16,00 €  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2569900001**



### Online- Veranstaltung

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

---

**Mo 12.05.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau  
Teilnahmegebühr 16,00 €  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2569900002**



### Online- Veranstaltung

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

---

## Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung für werdende Mütter und Eltern

Entspannung – Atmung – Gespräche – Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor. Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärdpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen.

Wir bieten die Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

Zum Kurs gehört auch ein Treffen nach der Geburt der Babys. Sie werden dazu gesondert eingeladen.

**Di 04.03. – Di 08.04.2025  
19.30 – 21.00 Uhr**

Daniela Wolthaus, Hebamme  
Teilnahmegebühr 120,00 €  
Seminarumfang 6 x = 12 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569650005**

---

## Kombikurs Babymassage und Rückbildung

Im ersten Teil des Kurses widmen Sie sich ganz Ihrem Kind. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen. Innere Unruhe, sowie typische Blähungen können mit Hilfe der Babymassage überwunden werden. Nach der Babymassage ist Zeit, Ihr Kind zu wickeln und zu stillen, um sich dann im zweiten Kursteil der Rückbildung zu widmen. Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärdmutterensenkung vorzubeugen.

## > RUND UM DIE GEBURT

---

Ihr Kind bleibt bei Ihnen im Kursraum.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Der Umkleieraum steht aufgrund der aktuellen Situation leider nicht zur Verfügung. Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, Einweg-Wickelunterlagen und Getränke für den persönlichen Bedarf.

**Di 21.01. – Di 18.02.2025**

**09.30 – 11.00 Uhr**

Daniela Wolthaus, Hebamme  
Teilnahmegebühr 40,00 €  
Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569650003**

---

### Babymassage

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern. Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt.

Ihr Baby sollte bei Kursbeginn 6–16 Wochen alt sein.

**Mi 05.03. – Mi 09.04.2025**

**10.30 – 12.00 Uhr**

Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester  
Teilnahmegebühr 30,00 €  
Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569650001**

---

## > INFOVERANSTALTUNGEN

---

### Erste-Hilfe-Kurs für Neugeborene und Säuglinge – Notfälle und Prävention

Die Gefahr, dass Babys und kleine Kinder im Alltag verunglücken, ist sehr hoch. Deshalb fragen sich viele Eltern, wie sie sich auf den Ernstfall vorbereiten können.

Dieser Kurs soll einen Einblick über die mögliche Erstversorgung bei Kindernotfällen geben aber auch über präventive Maßnahmen aufklären. Jeder, der täglich Kontakt zu Babys und Kindern hat, sollte Sicherheit bei der Erstversorgung bekommen.

**Di 25.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sarah Vanhoutte, Gesundheits- und  
Kinderkrankenschwester  
Teilnahmegebühr 10,00 €  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569650006**

---

### Café Milchzeit, offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Gerade in den ersten Lebensmonaten gibt es keinen festen Tagesrhythmus von Mutter mit Baby. Daher bieten wir das Café´ Milchzeit so an, dass jede Mutter mit ihrem Baby dann kommen, bleiben und gehen kann, wie es in Ihrem Zeitplan passt.

Ein geladen sind alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr – Stillende und nicht stillende Mütter mit Kind sind herzlich willkommen. Geschwisterkinder von 1–3 Jahren können gerne mitgebracht werden und sich in einer in Sichtweite eingerichteten Spielecke beschäftigen, sodass die stillende Mutter Kontakt zu beiden Kindern hat.

## > INFOVERANSTALTUNGEN

Café Milchzeit bietet eine Möglichkeit sich mit Menschen, die sich in einem ähnlichen neuen Lebensabschnitt befinden auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Kinderkrankenschwester hilft Ihnen bei Fragen und Problemen rund um die Stillzeit. Der Austausch untereinander und die Möglichkeit, den Rat einer Fachkraft (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin und Hebamme) einzuholen, gibt Sicherheit im Umgang mit dem Baby und vermittelt den Besucherinnen das Gefühl, nicht allein mit Ihren Fragen und Nöten zu sein.

**Do 23.01. – Do 12.06.2025**

**10.00 – 12.15 Uhr**

Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester  
gebührenfrei | Seminarumfang 16 x = 48 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569650002**

### Offenes Eltern-Kind-Café

Austausch & Begleitung

Das offene Eltern-Kind-Café ist jeden Montag für Sie geöffnet. Genießen Sie in lockerer und vor allem kindgerecht gestalteter Atmosphäre den Austausch mit anderen Müttern und Vätern, während Ihre Kinder krabbeln, spielen oder toben. Ausgewählte Spielmaterialien laden die Kinder zum freien, selbständigen Tun ein. Sie können dabei forschen, klettern, auf Entdeckungsreise gehen und sich ausprobieren. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit, sich je nach Bedarf über aktuelle Themen wie kindliche Entwicklung, Schlaf, Spracherwerb, Stillen, Beziehungsgestaltung, Ernährung, Gesundheit usw. auszutauschen. Hierzu können auf

## > ELTERN-KIND – SCHWIMMEN

Wunsch auch Fachimpulse durch Besuche von verschiedenen ReferentInnen gegeben werden.

Das Eltern-Kind-Café ist ein offenes Angebot, das fortlaufend besucht werden kann. Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden. Wir freuen uns auf Sie!

**Mo 27.01. – Mo 23.06.2025**

**10.00 – 12.15 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser  
gebührenfrei | Seminarumfang 18 x = 54 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620015**

### Spielerische Wassergewöhnung für Eltern und Kleinkinder

1 1/2 bis 3 Jahre

In diesem Kurs werden die Kinder langsam und spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht. Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben.

Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten Sie eine gesonderte E-Mail von uns.

**Mo 20.01. – Mo 30.06.2025**

**16.15 – 17.00 Uhr**

Brigitte Riebe  
Teilnahmegebühr 140,00 €  
Seminarumfang 20 x = 20 UStd.  
Ort: Lehrschwimmbecken der  
Helen-Keller-Schule  
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2569620036**

## > ELTERN-KIND-KURSE – SCHWIMMEN

---

### Spielerische Wassergewöhnung

für Eltern mit Kleinkindern von 3 bis 4 Jahre

In diesem Kurs werden die Kinder langsam und spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben. Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

**Mo 20.01. – Mo 30.06.2025**

**17.00 – 17.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 140,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2569620013**

---

**Mo 20.01. – Mo 30.06.2025**

**17.45 – 18.30 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 140,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2569620014**

---

### Babyschwimmen

11. Woche – 10. Monat

Spaß an der Bewegung im Wasser. Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser, auch die Eltern profitieren davon.

Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Das Getragenwerden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln sich.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben. Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

**Mi 22.01. – Mi 26.03.2025**

**15.30 – 16.15 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 70,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2569620026**

---

**Mi 30.04. – Mi 02.07.2025**

**15.30 – 16.15 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 70,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2569620027**

---

## &gt; ELTERN-KIND – SCHWIMMEN

**Babyschwimmen**

Für Kinder vom 11. Monat – 18. Monat

Spaß an der Bewegung im Wasser.

Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser, auch die Eltern profitieren davon. Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Das Getragenwerden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln sich.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben.

Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

**Mi 22.01. – Mi 26.03.2025****16.15 – 17.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 70,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2569620028**

## &gt; ELTERN-KIND-KURSE

**Mi 30.04. – Mi 02.07.2025****16.15 – 17.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 70,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2569620029****Eltern-Kind Kurs nach Emmi Pikler**

Das erste, zweite oder dritte Lebensjahr

Dieser Kurs orientiert sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902 – 1984). Sie verbinden frühkindliche Bildung und Elternbildung in einem Kurskonzept.

**Pikler heißt:**

- sich 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 Spiel und Bewegung 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

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

**Fr 31.01. – Fr 27.06.2025**

**09.15 – 10.45 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahmegebühr 96,00 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620033**



**Fr 31.01. – Fr 27.06.2025**

**11.00 – 12.30 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahmegebühr 96,00 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620034**



### PEKiP II

Für Kinder mit Geburtsmonat Mai, Juni, Juli 2024

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) stellt eine Entwicklungsbegleitung von Eltern während des 1. Lebensjahres ihres Babys dar. In spielerischem Umgang mit ihrem Kind erfahren Eltern unter fachlicher Anleitung, wie sie die natürlichen Bewegungsabläufe erkennen und wie sie den Bewegungsdrang ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Babys stehen dabei im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass das Bedürfnis der Babys nach Schlaf und Nahrung jederzeit – auch während der Grup-

penstunde – gestillt werden sollte. Darüber hinaus bieten wir Zeit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Eingeladen sind Mütter und/oder Väter mit ihren Babys.

**Mi 22.01. – Mi 02.07.2025**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Renata Kuck

Teilnahmegebühr 115,20 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620018**



**Mi 22.01. – Mi 02.07.2025**

**10.45 – 12.15 Uhr**

Renata Kuck

Teilnahmegebühr 115,20 €

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620019**



### Eltern-Kind-Kurs

Kurs in spanischer Sprache für Kinder mit spanisch-sprechenden Eltern

Sehen Sie, wie das Kind wächst, sich weiterentwickelt und wie einmalig es ist. Festigen Sie das Vertrauen zu Ihrem Kind, so dass es



## > ELTERN-KIND-KURSE

---

mit Mut und Halt und voller Neugier die Welt entdecken kann. Wir unterstützen Sie dabei in unseren Eltern-Kind-Kursen. Diese sind ein Angebot an Mütter und Väter mit ihren Kindern ab 10 Monaten. Sie erhalten Informationen zu allen Fragen des Kleinkindalters und haben zugleich die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Den Kindern wird Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen gegeben, so dass es auf spielerische Art und Weise ebenfalls Kontakte zu Gleichaltrigen aufnehmen kann. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Spiel mit verschiedenen Materialien, Musik-, Finger und Bewegungsspielen im Mittelpunkt.

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**

**15.00 – 16.30 Uhr**

Caroline Gordon

Teilnahmegebühr 60,00 €

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620032**

---

### Eltern-Kind-(Geschwister) Kurs

Jeden 1. Mittwoch im Monat

Sind Sie auch in der Situation? Sie wollen mit dem jüngeren „Geschwister“ einen Kurs besuchen, aber was macht das 4, 5 oder 6-jährige Geschwisterkind während dieser Zeit?

Der Geschwisterkurs bietet beiden Kindern die Möglichkeit, mit Mutter oder Vater teilzunehmen. Angeleitetes oder freies Spiel, Bastel- oder Malangebote, das gemeinsame Singen jahreszeitlicher Lieder sowie der Austausch aktueller Themen aus dem Alltag mit Kindern stehen auf dem Programm. Die Ideen und Wünsche aller Teilnehmer werden berücksichtigt.

Der Kurs steht auch Eltern mit nur einem teilnehmenden Kind offen.

**Mi 05.02. – Mi 04.06.2025**

**15.30 – 17.00 Uhr**

Barbara Pucknus

Teilnahmegebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620030**

---

### Spiel und Bewegung

Für Eltern mit ihren Kindern von 6 bis 12 Monaten

Dieser Kurs bietet einen Erfahrungsraum für Spiel und Bewegung für Kinder bis zum Krabbelalter. Dabei gibt es eine anregende Umgebung und Tipps und Tricks rund um Bewegung im ersten Lebensjahr.

**Do 30.01. – Do 10.04.2025**

**09.30 – 10.45 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620023**

---

**Do 30.01. – Do 10.04.2025**

**11.00 – 12.15 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620024**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE – MUSIK UND BEWEGUNG

---

### Tanzen für KLEIN und groß

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und einer Begleitperson

Tanzen verbindet. Gemeinsam erleben Kinder mit ihren Lieblingsmenschen eine fantasievolle Tanz- und Bewegungsstunde. Tanzgeschichten, Bewegungsspiele, Gesang und Reime fördern Körperwahrnehmung, Kreativität und Musikalität. Doch an erster Stelle stehen hier die gemeinsam verbrachte Zeit sowie die Freude an Bewegung und Musik. Geschwisterkinder können mit angemeldet werden.

**Do 06.03. – Do 10.04.2025**

**17.00 – 17.45 Uhr**

Susann Richter

Teilnahmegebühr 39,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620016**

---

**Do 08.05. – Do 26.06.2025**

**17.00 – 17.45 Uhr**

Susann Richter

Teilnahmegebühr 39,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620017**

---

### Musikhäschen

Für Eltern mit ihren Kindern von 10 bis 18 Monaten

Dieser Kurs ist für alle kleinen Häschen im Krabbel- und Laufflernalter (10–18 Monate) geeignet. Wir singen, tanzen, schaukeln und machen Musik mit einfachen Instrumenten wie Holzrasseln, Klanghölzern und Tüchern. Weil Häschen aber in diesem Alter sehr mobil sind und gerne herumhopsen, werden wir auch turnen, klettern und krabbeln.

Aus hygienischen Gründen werden die eingesetzten Instrumente zu Beginn des Kurses für 10,00 € erworben.

**Mi 05.02. – Mi 26.03.2025**

**15.15 – 16.15 Uhr**

Ute Schüller

Teilnahmegebühr 67,00 €

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620021**

---

### Musikhasen

Für Eltern mit Kindern von 18 bis 36 Monaten

Wir singen, tanzen, hüpfen, machen Fingerspiele und lernen altersgerechte Musikinstrumente kennen. Musik selber zu erleben, gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson auszuprobieren, Rhythmus zu fühlen, das können in diesem Kurs alle Kinder zwischen 18 und 36 Monaten.

**Mi 29.01. – Mi 09.04.2025**

**16.30 – 17.15 Uhr**

Ute Schüller

Teilnahmegebühr 59,50 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

## > MUSIK UND BEWEGUNG

---

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620022**

---

### Musik für alle

Für Kinder von 0–4 Jahren

Wir musizieren gemeinsam auf einfachen Instrumenten, singen, tanzen, hören und spielen. Dieser Kurs richtet sich an Familien mit Geschwisterkindern im Alter von 0–4 Jahren.

**Di 04.03. – Di 08.04.2025**

**16.30 – 17.30 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 42,50 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620020**

---

## > ELTERN-KIND-ANGEBOTE

---

### Wildkräuterwanderung

Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Bei unserer Kräuterwanderung lernen wir, wie die Natur uns unterwegs Erste-Hilfe leisten kann und was die Brennnessel so besonders macht, worauf man beim Sammeln von Wildkräutern achten muss und einiges über giftige Doppelgänger.

**Fr 09.05.2025 | 15.30 – 17.00 Uhr**

Sabrina Mohr

Teilnahmegebühr 12,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Parkplatz des Freibades (Junkernbusch)  
vor den Schienen (nicht am Haus zum Haus)  
40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620011**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



# QUALIFIZIERUNG

Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Kompetenzen für die Arbeits- und Erwerbswelt. Persönliche Kompetenzen (die sogenannten Schlüsselkompetenzen) wie Kommunikation oder die Prävention sexualisierter Gewalt betreffen darüber hinaus alle Lebensbereiche.

Unsere speziellen Qualifizierungsangebote beziehen sich insbesondere auf pädagogische Arbeitsfelder.

## > QUALIFIZIERUNGEN

---

Wir bieten Qualifizierungen an,  
u.a. in den Bereichen:

- Kindertagespflege
- SchulTag



Gerne beraten wir Sie auch persönlich  
zu unseren Bildungsangeboten –  
telefonisch unter 02102 1538651  
oder per E-Mail unter  
[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



## Nicht das passende Angebot gefunden?

Das pädagogische Team des Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann nimmt Anregungen für neue Themen, Formate oder Angebote sehr gerne auf und setzt sie in die Tat um.

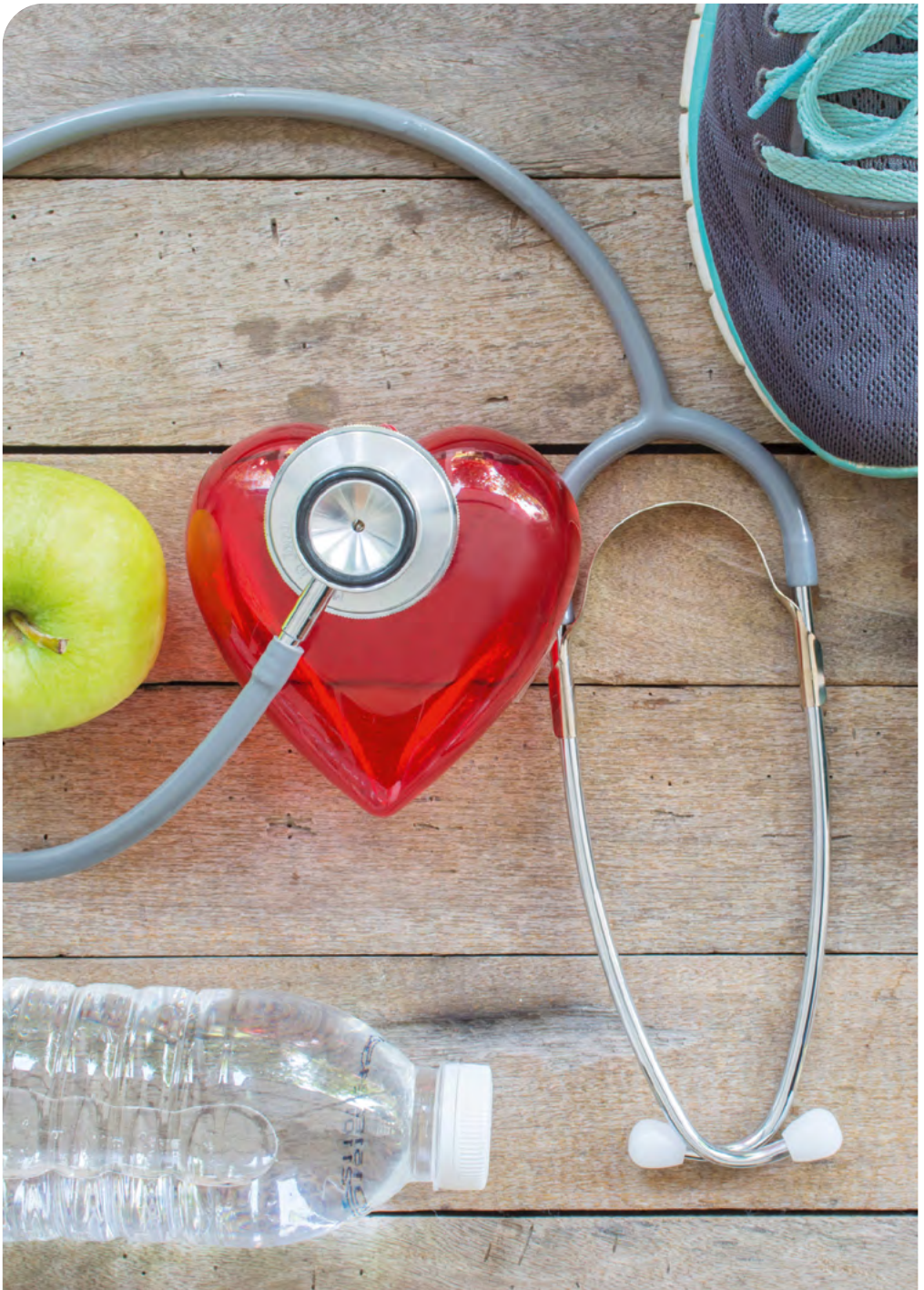
Bitte sprechen Sie uns an!

### **Kontakt**

Sabrina Rommerskirchen  
Leiterin

[sabrina.rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:sabrina.rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de)







# GESUNDHEIT

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von Gesundheitsbildung.

Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie und alle beteiligten Menschen in den Blick. Sie bieten Information über die unterschiedlichen Gesundheitsangebote. 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.

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

### Da kippt einer um ...

An diesem Abend erfahren die Teilnehmenden alles über den Kreislauf und wie effektive Erste Hilfe geleistet werden kann. Angefangen von „nur“ gestürzt und der Schocklage bis zum Erkennen akuter Lebensgefahr bei Herzinfarkt und Kreislauf steht der Abend unter dem Thema „Erkennen-Beurteilen-Handeln“.

Eigene Fragestellungen können gerne eingebracht werden.

**Do 13.03.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Constantin König

Teilnahmegebühr 20,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660022**

---

### QiGong – Meditation in Bewegung

Die Freude an der Bewegung gleicht muskuläre Spannungen aus und ermöglicht ein vitales Erleben im Körper. Die Selbstübungsmethode zur Stärkung der Lebensenergie vermittelt Wohlbefinden und Gesundheit. Die sanften, fließenden Bewegungen, steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt.

Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt auch ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**

**15.30 – 16.30 Uhr**

Claudia Starek

Teilnahmegebühr 63,50 €

Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660015**

---

### Denk mit! Bleib fit!

Fitnessstraining für das Gehirn

Wer rastet, der rostet! Diese Lebensweisheit gilt für den Kopf genauso wie für den Körper. „Bewegen“ Sie Ihr Gehirn mit vielseitigen Übungen, trainieren Sie in einer Gruppe Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität u.v.m.

**Fr 14.02. – Fr 09.05.2025**

**10.00 – 11.30 Uhr**

Gisela Erdmann

Teilnahmegebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660001**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

### Autogenes Training für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, unter Verwendung formelhafter Sätze Autogenes Training gezielt anzuwenden. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen und Angst werden ebenfalls angestrebt. Ein erster Einstieg in die Meditation kann erfolgen.

**Fr 14.03. – Fr 06.06.2025**

**18.00 – 19.30 Uhr**

Susann Seidel

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 4 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660007**

---

### Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, welche gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur kräftigt. Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen einer bewussten Konzentration und Atemtechnik. Sie fördern Flexibilität, Koordination, sowie Eigenwahrnehmung.

**Di 28.01. – Di 24.06.2025**

**17.30 – 18.30 Uhr**

Maria Riesebeck

Teilnahmegebühr 72,00 €

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660013**

---

### Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, welche gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur kräftigt. Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen einer bewussten Konzentration und Atemtechnik. Fördert Flexibilität, Koordination, sowie Eigenwahrnehmung.

**Di 28.01. – Di 24.06.2025**

**18.35 – 19.35 Uhr**

Maria Riesebeck

Teilnahmegebühr 72,00 €

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660014**

---

### Pilates Beckenboden-Rücken-Kurs

Die Pilates-Methode ist eine sehr sanfte und dennoch sehr effektive Trainingsmethode, die die Kondition und Konstitution jedes Einzelnen berücksichtigt..

Die Übungen werden im Stand und auf der Matte ausgeführt und beinhalten Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, dabei beziehen sie die tiefliegende Stütz-muskulatur mit ein. Der gezielte Einsatz der Atmung lässt die Übungen präziser werden.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 40, die die Pilates-Methode kennenlernen möchten.

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**

**16.50 – 17.35 Uhr**

Britta Witte

Teilnahmegebühr 57,00 €

---

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2569660018**

---

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**  
**17.40 – 18.25 Uhr**

Britta Witte  
Teilnahmegebühr 57,00 €  
Seminarumfang 19 x = 19 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2569660019**

---

### Yoga für Anfänger

Entspannung, Bewegung & Achtsamkeit

Yoga reduziert Stress, schult unsere Aufmerksamkeit, stärkt unser Selbstbewusstsein und die Körperhaltung. Eine wunderbare Möglichkeit, den Geist und den Körper sowie Atem und Bewegung miteinander in Verbindung zu bringen. Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung führen zu einem guten Körpergefühl – dadurch wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch der Geist entspannt!

Der Kurs richtet sich an Anfänger und vermittelt grundlegende Kenntnisse aus Hatha- und Vinyasa Yoga.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und Socken mit.

**Di 28.01. – Di 17.06.2025**  
**18.00 – 19.15 Uhr**

Anastasia Teuchert  
Teilnahmegebühr 102,00 €  
Seminarumfang 17 x = 17 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2569660010**

---

### Faszienyoga und Entspannung am Morgen

Die Faszien als flexibles Bindegewebenetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie wirken damit als eine Art Stoßdämpfer und schützen damit den gesamten Körper. Durch Bewegungsmangel, Stress, fehlenden Ausgleich etc. können die Faszien allerdings verfilzen und verkleben. Zudem können sie spröde werden, so dass Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen begünstigt werden. Faszienyoga stärkt mithilfe bestimmter Yogapositionen die Faszien. Zugleich wird der Körper gedehnt und stimuliert. Ergänzt durch aktive Übungen mit der Faszienrolle werden sich Verspannungen und Stress im Körper nach und nach lösen. Das führt – egal in welchem Alter – zu mehr Beweglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Die Veranstaltung findet je nach aktueller Corona-Lage auch online gestützt via Zoom statt.

**Mo 10.02. – Mo 23.06.2025**  
**08.30 – 09.45 Uhr**

Linda Verstappen  
Teilnahmegebühr 96,00 €  
Seminarumfang 15 x = 15 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2569660016**

---

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

### Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit

Für Frauen und Männer

Yoga ist ein Weg zur Selbsterfahrung und zum Selbstbewusstsein. Durch behutsam ausgeführte Körperhaltungen – Asanas – in Verbindung mit Ausweitung der Atemkapazität – Pranayama – werden Konzentration und Entspannung gefördert. Verspannungen, Fehlhaltungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden werden gelindert.

Mit Yoga finden Sie durch innere Stille zu sich selbst und steigern Ihre Lebensqualität und -freude.

Die Veranstaltung findet je nach aktueller Corona-Lage auch online gestützt via Zoom statt.

**Fr 14.02. – Fr 27.06.2025**

**08.15 – 09.30 Uhr**

Linda Verstappen

Teilnahmegebühr 47,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660017**

---

### Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Yoga reduziert Stress, schult unsere Aufmerksamkeit, stärkt unser Selbstbewusstsein und die Körperhaltung. Eine wunderbare Möglichkeit, den Geist und den Körper sowie Atem und Bewegung miteinander in Verbindung zu bringen. Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung führen zu einem guten Körpergefühl – dadurch wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch der Geist entspannt!

Der Kurs vermittelt in erster Linie grundlegende Kenntnisse aus Hatha-Yoga und bietet auch die Möglichkeit, Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kennenzulernen. Elemente daraus werden teilweise zu Beginn oder zur Entspannung am Ende integriert.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Socken mit.

**Mi 19.02. – Mi 25.06.2025**

**18.30 – 19.45 Uhr**

Teilnahmegebühr 81,60 €

Seminarumfang 17 x = 17 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660006**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

### Yoga & Klangschalen für Entspannung und Regeneration

Yin Yoga ist eine passive und sanfte Übungspraxis! Durch Achtsamkeit und liebevollen Umgang mit dem Körper schenken wir dem eigenen Körper, schenken wir uns die Ruhe, die wir in dieser lauten Welt benötigen! Yin Yoga beruhigt das vegetative Nervensystem, entspannt und stärkt den ganzen Körper. Gezielt durch die lang eingehaltene Position werden Verklebungen und Verkürzungen in den Faszien und der tieferen Muskulatur gelöst.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yin Yoga fördert Entspannung, Loslassen können und die Regenerierung von Körper, Geist und Seele. Ein sanfter Weg, den Körper von Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien. Es kommen auch Klangschalen sowie ein Klangbad zur Entspannung zum Einsatz.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine Trainingsjacke sowie Socken mit, um in den Entspannungsphase angenehm warm zu bleiben!

**Sa 05.04.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Anastasia Teuchert

Teilnahmegebühr 18,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660011**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

## > GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

---

### Wirbelsäulengymnastik – Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur

Wirbelsäulengymnastik verbessert die allgemeine Haltung durch effektive Übungen zur Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur. Dadurch werden vielschichtige Ursachen für Rückenbeschwerden gelindert und im optimalen Fall sogar verbessert. Zudem kompensieren die Übungen den allgemeinen Bewegungsmangel.

Der Kurs ist präventiv ausgerichtet und richtet sich aufgrund der vorbeugenden Übungen an gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersgruppen.

**Mo 27.01. – Mo 23.06.2025**  
**18.00 – 19.00 Uhr**

Michaela Janicki-Felderhoff  
Teilnahmegebühr 40,00 €  
Seminarumfang 16 x = 16 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660005**

---

### Allgemeine Fitnessgymnastik

Um im Alltag Schritt halten zu können, bieten wir Ihnen ein gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Ausdauer und des allgemeinen Wohlbefindens an. Spezielle Kräftigungsübungen für die Problemzonen verhelfen zu einem zufriedeneren Selbstbild. Rückenschonende Übungen beugen einseitigen Belastungen vor. Abgerundet wird die Stunde durch allgemeine Entspannungstechniken, die Sie zu Hause in den Familienalltag integrieren können. Somit können Sie ausgeruht und mit neuem Elan die familiären und beruflichen Anforderungen meistern.

**Mo 27.01. – Mo 23.06.2025**  
**18.15 – 19.15 Uhr**

Noemi Möller  
Teilnahmegebühr 63,00 €  
Seminarumfang 18 x = 18 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2569660012**

---

### Fit bleiben, fit werden

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte oder überlastete Muskulatur gekräftigt, gedehnt, Verspannungen gelöst, um so den Alltagsbelastungen Stand zu halten.

Angeboten wird: Effektives Kräftigungstraining, Koordination, Gymnastik, Stretching, Entspannung. Unterstützt wird dies mit rhythmischer Musik.

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**  
**09.15 – 10.00 Uhr**

Regina Flach  
Teilnahmegebühr 60,00 €  
Seminarumfang 20 x = 20 UStd.  
Ort: Pfarrheim St. Anna  
Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf  
**Veranstaltungs-Nr. 2569660002**

---

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**  
**10.00 – 10.45 Uhr**

Regina Flach  
Teilnahmegebühr 60,00 €  
Seminarumfang 20 x = 20 UStd.  
Ort: Pfarrheim St. Anna  
Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf  
**Veranstaltungs-Nr. 2569660003**

---

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

---

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**

**11.00 – 11.45 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 60,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 2569660004**

---

### Rückentraining für Frauen

Im Job sitzen wir oft stundenlang, zuhause heben wir schwer und erledigen unsere Hausarbeit. Als zentrales Stützorgan unseres Körpers ist unsere Wirbelsäule ständig unter Belastung. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen sind häufig Schuld für Rückenprobleme.

In diesem Kurs kräftigen wir unsere Rumpfmuskeln, dehnen verkürzte Muskeln und mobilisieren unsere Gelenke. Kleine Entspannungseinheiten runden das Angebot ab.

**Mi 29.01. – Mi 25.06.2025**

**18.30 – 19.30 Uhr**

Britta Witte

Teilnahmegebühr 76,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660020**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)





### **Möchten Sie als freier Mitarbeiter auf Honorarbasis beim katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann tätig werden?**

Wir suchen ständig Referentinnen und Referenten und sind offen für neue Themen und Kursangebote.

Wenn Sie

- eine abgeschlossene Berufsausbildung, ein abgeschlossenes Studium oder eine fachliche Qualifikationen für Ihr Kursangebot vorweisen können,
- eine interessante Kursidee haben und diese in die Tat umsetzen wollen,
- didaktisch-methodisches Geschick haben und auf Menschen zugehen können,

die Bereitschaft mitbringen, sich weiter zu bilden und in unserem Haus mitzuwirken, dann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

**Wir freuen uns auf Ihre Ideen!**

Sabrina Rommerskirchen

Leiterin



# 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 Haushalts-

führungsstil, 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.

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Wechseljahre wegschlemmen

Für mehr Lebensfreude in deinem 2. Frühling

Hormonveränderungen beginnen früher als viele Frauen denken, schon oft ab Anfang 40. Und bis sich diese final einpendeln, kann es mehr als 15 Jahre dauern. Daraus resultierende Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, trockene Schleimhäute, Haut und Augen, spröde Haare, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme u.v.m. können mit einer typgerechten Ernährung und einer offenen Einstellung positiv beeinflusst werden.

In dem Workshop erhalten Sie grundlegende Informationen zu den Wechseljahren. Im Anschluss erfahren Sie mehr über die Wirkung von Lebensmitteln, den verschiedenen Geschmäckern und auch, welchen Einfluss die Art der Zubereitung hat. Es wird das Potential vorwiegend heimischer Lebensmittel vorgestellt, um die Zeit des 2. Frühlings, so nennt die Traditionelle Chinesische Medizin die Wechseljahre, möglichst unbeschwert zu erleben.

Auf die Theorie folgt die Praxis. Wir bereiten ein unterstützendes und saisonales Menü zu, welches wir im Anschluss gemeinsam genießen.

Bitte 4–5 Behälter für Reste mitbringen.

**Di 18.02.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Susanne Möpert

Teilnahmegebühr 30,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660036**

### Männer an den Herd

Sie behaupten, Männer können nicht kochen? Dann überzeugen wir Sie vom Gegenteil! Nach dem Besuch eines Männer-Kochkurses werden Sie ein wahrer Meister am Herd sein! Lassen Sie unter fachfrauischer Anleitung – in einer echten Männerrunde – die Kochlöffel kreisen, die Pfannen bruzzeln und die Messer wetzen!

Lernen Sie, welche Zutaten miteinander harmonisieren, wie Sie Zwiebeln in kleinste Würfel schneiden und wie Sie mit ein paar Gewürzen jedes Essen zum kulinarischen Highlight werden lassen. Im Handumdrehen werden Sie ein 4-Gänge-Menü zaubern und merken, dass man(n) sogar richtig Spaß beim Kochen haben kann. Ob Sie nun blutiger Anfänger oder fortgeschrittener Hobbykoch sind, bei diesem Koch-Erlebnis werden Ihnen garantiert viele raffinierte Tipps und Tricks serviert!

Selbstverständlich werden Sie im Anschluss Ihr köstliches Mahl gemeinsam verspeisen. Lassen Sie Tiefkühlpizza, Instantnudeln und Konsorten in den Regalen – Die Damenwelt wird sich freuen – garantiert! Bruzzeln Sie los!

Bitte bringen Sie sich Vorratsbehälter für übriggebliebene Speisen mit.

**Mi 15.01., Mi 26.02., Mi 26.03.,**

**Mi 30.04. und Mi 04.06.2025**

**15.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Andreas

Teilnahmegebühr 96,00 €

Seminarumfang 5 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660026**

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Türkische Leckereien

Eine kulinarische Reise durch die vielfältige türkische Küche

Sie sind ein großer Fan der türkischen Küche oder würden gerne mehr davon kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Freuen Sie sich auf ausgefallene Rezepte mit frischen Zutaten und lassen Sie sich von exotischen Gewürzen inspirieren.

Sie lernen an den einzelnen Kursabenden die Zubereitung von unterschiedlichen Köstlichkeiten der türkischen Küche kennen. Zum Beispiel verschiedene Vorspeisen (Meze), wie Humus und Babagannus, Gemüsegerichte, Reis nach türkischer Art, verschiedene Börek-Rezepte oder Speisen aus dem Backofen und vieles mehr.

Ich freue mich auf eine kulinarische Reise mit Ihnen. Lassen Sie sich überraschen! In jedem einzelnen Kurs werden neue Speisen zubereitet.

Bitte bringen Sie sich Vorratsbehälter für übriggebliebene Speisen mit.

**Mo 20.01.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660023**

---

**Mo 03.02.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660024**

---

**Mo 17.02.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660025**

---

### Indisch vegetarisch

Verzicht auf Fleisch bedeutet auf keinen Fall Verzicht auf Genuss. An diesem Abend werden wir gemeinsam eine spannende Mahlzeit aus verschiedenen vegetarischen Currys, Linseneintopf, aromatischem Basmatireis, leckeren Chutneys, selbstgebackenem Brot und weiteren Köstlichkeiten aus Indien zubereiten und eine Reise durch den Subkontinent genießen, die mit Sicherheit Ihre Geschmacksknospen erfreuen wird.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

**Mi 29.01.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Yasmeen Tahir

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660028**

---

### Lass uns mal in Indien brunchen!

Etwas Besonderes an Wochenenden ist der Brunch! Wenn der Brunch auch noch einen Touch Indiens hat, werden Ihre Gäste eine einmalige Geschmacksexplosion empfinden. Lernen Sie leckere Köstlichkeiten aus Indien (süß, pikant, vegetarisch als auch fleischhaltig) herzustellen

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

und lassen Sie sich von der unglaublichen Vielfalt, den reichen Düften und Farben und den besonderen Geschmackserlebnissen begeistern.

Bitte mitbringen: Getränke nach Wahl, Schürze, Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

**Mo 24.02.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Yasmeen Tahir

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660029**

---

### Indische Brote

Brot wird in Indien zu fast jedem Hauptgericht gereicht und meistens frisch gebacken. In diesem Kurs lernen die Liebhaber der Brote verschiedene Arten von Mehl kennen sowie die entsprechenden Teige, ihre Gärmöglichkeiten, den Umgang mit Gewürzen und die verschiedenen Brotbacktechniken. Dabei lernen wir herzhafte Gözleme, Naan, Paratha, Bolani, Msemen zu formen, die mit unterschiedlichen Füllungen und Gewürzen geschmacklich zu verfeinern.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

**Mi 02.04.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Yasmeen Tahir

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660030**

---

### Französische Küche

Vegetarische Gerichte aus dem Süden

Bei „französisch Kochen“ denkt jeder unweigerlich an Bocuse und aufwendige Menüs bei „übersichtlichen“ Tellern, alternativ an Foie Gras, Coq au Vin, etc. Wir wollen uns heute jedoch in den sonnigen Süden des Landes begeben, um die regionale und gern auch fleischlose und damit eher unbekannte Küche der Provence zu entdecken.

Freuen Sie sich auf Olivenöl, Knoblauch (ja, viel Knoblauch!), frisches Gemüse und würzige Kräuter in einem gemeinsam kreierten Vier-Gänge-Menü. Die meisten Gerichte werden wir, wie vor Ort üblich, im Ofen zubereiten. Bon appétit!

Bitte bringen Sie sich Vorratsbehälter für übriggebliebene Speisen mit.

**Mi 07.05.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Olaf Tsochoetschel

Teilnahmegebühr 33,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660027**

---

### Indische Curries & Co.

Wer einmal das Geheimnis eines richtig leckeren Currys erfahren hat, wird kaum mehr den Lieferdienst anrufen. Denn ein selbst gemachtes Curry ist einfach unwiderstehlich lecker und mit richtiger Anleitung ganz einfach zu machen. Genau wie die anderen Highlights der indischen Küche wie Basmatireis usw.

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

**Mi 14.05.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Yasmeen Tahir

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660031**

---

### Crepes & Co. aus aller Welt – Dosas, Kataif, Blinis, Pfannkuchen

Pikant oder süß, dick oder dünn, mit und sogar ohne Ei und Milch – Crepes und Co. sind weltweit beliebt und regional geprägt. Sie können aus Weizenmehl, Buchweizen- Dinkel, Esskastanien-, Kichererbsen- Mais- oder Reismehl sein. Arabische Pfannkuchen (Kataifs), dicke fluffige American Pancakes, indische Crêpes (Dosas) oder russische Blini. All dies und noch etwas mehr kochen wir in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

**Mo 02.06.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Yasmeen Tahir

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660032**

---

### Orientalische Fladen

Brot wird in der orientalischen Küche zu fast jedem Hauptgericht gereicht und meistens frischgebacken. In diesem Kurs lernen die Liebhaber der Fladenbrote verschiedene Arten von Mehl kennen sowie die entsprechenden Teige, ihre Gärmöglichkeiten, den Umgang mit Gewürzen und die verschiedenen Brotbacktechniken. Dabei lernen wir herzhaftes Gözleme, Naan, Paratha, Bolani, Msemen zu formen, die mit unterschiedlichen Füllungen und Gewürzen geschmacklich zu verfeinern.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

**Mi 25.06.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Yasmeen Tahir

Teilnahmegebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660033**

---

### Detox-Woche nach TCM vom 22.03. –30.03.2025

Einführung vorab in Präsenz, 3 begleitende Online Termine via Zoom

Pure Energie und Lebensfreude, ein stärkeres Immunsystem, eine bessere Verdauung, weniger Gelenksbeschwerden, erholsameren Schlaf, bessere Blutdruckwerte, weniger Kopfschmerzen und Migräne, weniger Sodbrennen und Magenbeschwerden und so viel

#### Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

mehr kann man mit einer Detox-Woche erreichen. Und das Beste – das ein oder andere Kilo purzelt ebenso.

Das alles OHNE Fasten oder Verzicht, vielmehr mit leckeren Rezepten – einfach und leicht in den Alltag zu integrieren. So wird eine Ernährungsumstellung zum reinsten Genuss.

Darauf können Sie sich freuen:

Sie erhalten vorab

1. den Wochenplan mit allen Rezepten
2. die Einkaufsliste
3. das Workbook mit wertvollen Tipps und Anregungen z.B. zur Entgiftung, zur Bewegung und zur Planung für Berufstätige. Damit Sie Zeit zum Kochen haben und bequem von überall dabei sein können, finden die Treffen während der Detox-Woche online via Zoom statt.

\*TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

**Di 18.03. – Fr 28.03.2025**

**17.00 – 20.00 Uhr**

Susanne Möpert

Teilnahmegebühr 18,00 €

Seminarumfang 41 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569660039**



**Blended Learning  
Veranstaltung**

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

---

## Backen für die Osterzeit

Ein Angebot für Eltern mit Ihren Kindern von 5–8 Jahren

Wenn draußen die ersten Frühlingsblüher sprießen und die Vögel wieder lauter zwitschern, ist Ostern nicht mehr weit.

Dann darf auf dem Ostertisch natürlich leckeres Ostergebäck nicht fehlen. Die Kinder backen heute mit Hilfe Ihrer Eltern Ihren eigenen Hasen sowie andere österliche Leckereien und lernen hierbei spielerisch, welche gesunden Zutaten darin stecken.

Ein kleines Rahmenprogramm rundet die Veranstaltung ab.

**Do 10.04.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr**

Michaela Brinsa

Teilnahmegebühr 19,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2569620042**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**





# HIMMEL UND ERDE

ist das Magazin der Kirchen in NRW-Lokalradios.

Es wird jeden Sonntag gegen 8.30 Uhr vom jeweiligen Lokalsender des Kreises ausgestrahlt. Im Kreis Mettmann sind die katholischen Beiträge vierzehntäglich hörbar über Radio Neandertal.

Aktuelle Beiträge finden Sie online bei Radio Neandertal

<https://www.radioneandertal.de/thema/himmel-erde-2955.html>

und bei uns:



<https://mam.erzbistum-koeln.de>



# KULTUR

Ein gutes Buch lesen und sich mit anderen darüber austauschen, ein Kunstwerk bestaunen und miteinander ergründen, mit bekannten Künstlerinnen und Künstlern diskutieren, seine eigenen Erfahrungen ins Wort oder Bild zu bringen: In unseren Literaturkursen, Lesungen

und Ausstellungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende und inspirierende Zugänge zu Kunst, Lebens- und Glaubensfragen. Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

## > AUSSTELLUNG

---

### Kunstgeschichte am Vormittag

#### MARC CHAGALL UND SEINE ZEIT

Marc Chagall war einer der erfolgreichsten Künstler der Moderne und einer der berühmtesten des 20. Jahrhunderts.

Der 1887 in Witebsk/Weißrussland geborene und 1985 in Saint-Paul-de-Vence/Südfrankreich verstorbene Künstler hat mit seinen Werken poetische Bildwelten geschaffen und sich mit ihnen wie kein anderer in die Herzen der Menschen gemalt. Zahlreiche Ausstellungen in Deutschland in den letzten Jahren erfreuten sich großer Beliebtheit und verzeichneten Besucherrekorde.

2025 – zum 40. Todesjahr – widmet das K20 in Düsseldorf Marc Chagall eine Sonderausstellung, die Anlass gibt, Chagall und die Künstler seiner Zeit näher ins Blickfeld zu rücken. Neben der Auseinandersetzung mit dem Kubismus und Expressionismus und seiner großen Liebe für seine weißrussische Heimat in jungen Jahren, war es in seinem Spätwerk die biblische Botschaft, die sein künstlerisches Anliegen antrieb.

Ab der 1930er Jahre findet Chagall zu seinem eigenen, unverwechselbaren Stil mit den biblischen Gestalten des Alten Testaments. Wir finden sie in zahlreichen Gemälden und graphischen Zyklen (Verve-Bibel und Exodus), aber auch in seinen Entwürfen für Kirchenfenster, die in Reims, Zürich und Mainz Chagall als einen der bedeutendsten Glasmaler seiner Zeit erkennen lassen.

Ausstellungsbesuch „Chagall“ K20 Düsseldorf nach Vereinbarung

**Di 28.01. – Di 25.02.2025**

**10.00 – 12.15 Uhr**

Dr. Hildegard Heitger-Benke

Teilnahmegebühr 45,00 €

Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2519770001**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



A background image of a colorful stained glass window with various geometric patterns in shades of red, yellow, green, blue, and purple. The light filters through the glass, creating a vibrant, multi-colored effect.

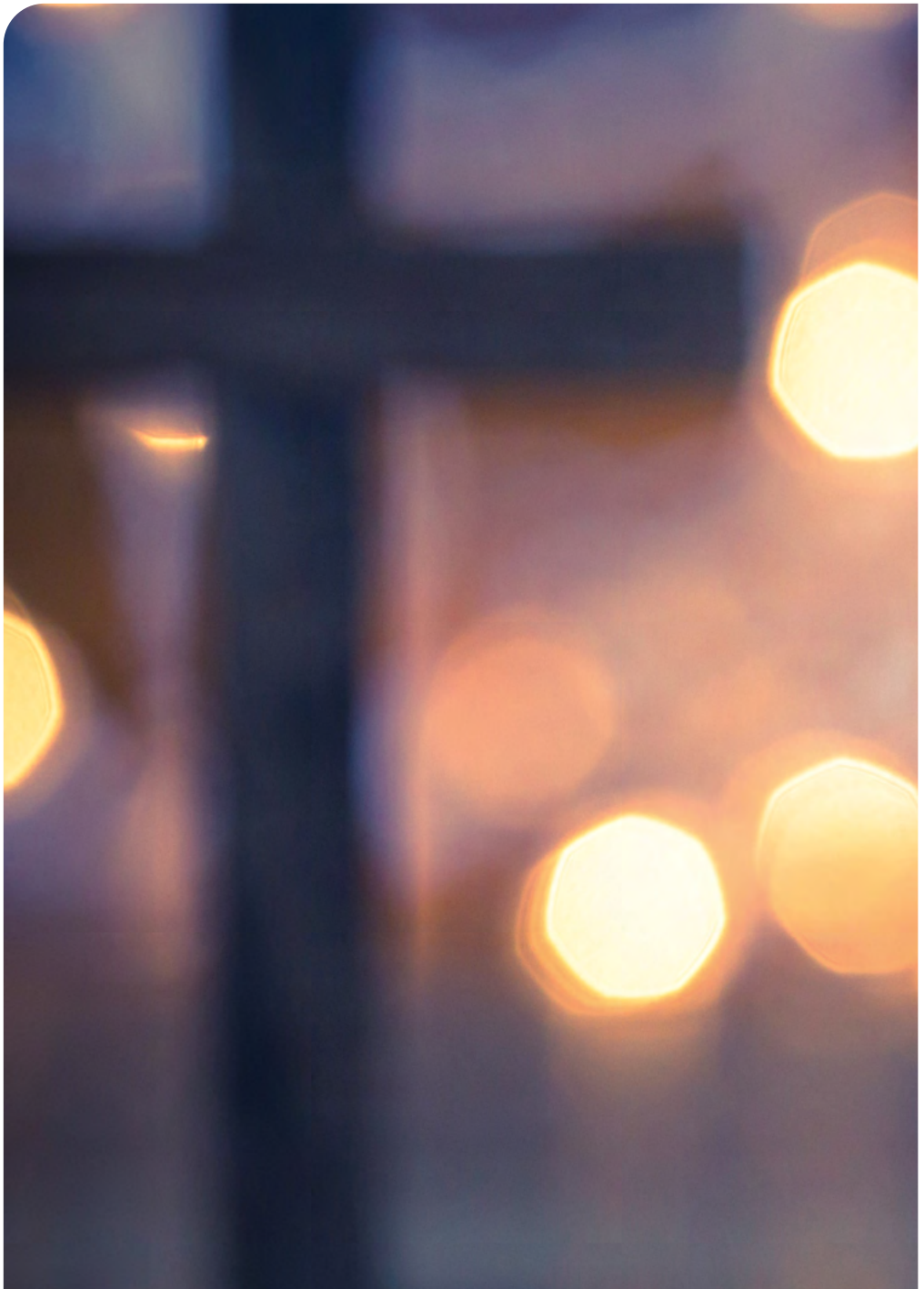
**DOMRADIO.DE**

**DER KATHOLISCHE**

**MULTIMEDIASENDER**

- ▶ **Christliche, soziale und ethische Themen aus Kirche und Gesellschaft**
- ▶ **Onlineportal mit Nachrichten, Interviews und Reportagen**
- ▶ **Radioprogramm, das informiert und unterhält, begleitet und inspiriert, mit aktuellen Hits und Evergreens, werbefrei**
- ▶ **Tägliche Nachrichten als Video**
- ▶ **Live-Übertragungen der Gottesdienste in Bild und Ton aus dem Kölner Dom und anderen Kirchen und Kathedralen**

**Der gute Draht nach oben.**



# GLAUBE – SINN – WERTE

Religiöse und theologische Bildung verknüpft Glaubensfragen mit den Fragen des alltäglichen Lebens. Sie hilft den eigenen Glauben zu vertiefen und ihn in den wechselnden Lebenssituationen tiefer zu durchdringen.

Gleichzeitig erschließt sie den Schatz der biblischen und kirchlichen Tradition. So eröffnen sich Horizonte, die ungewohnte und vielleicht sogar unerwartete Antworten bieten.

## > GLAUBENSKURSE

---

### Religions-philosophischer Gesprächskreis

An jedem ersten Freitag im Montag findet im katholischen Bildungsforum ein theologischphilosophischer Gesprächskreis statt. Dr. Raimund Litz weist in bestimmte theologischphilosophische Grenzfragen ein und gibt die Möglichkeit zum Austausch.

### Zwischen Glaube und Vernunft

Atheistische Kritik und theologische  
Antworten

**Fr 10.01.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz.  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2519720001**

---

### Die Abwesenheit Gottes

Atheistische Perspektiven auf Religion und  
Spiritualität

**Fr 07.02.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz.  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2519720002**

---

### Glaubenszweifel

Wie der Atheismus den Gottesglauben  
herausfordert

**Fr 07.03.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2519720003**

---

### Religiöse Unmusikalität

Atheismus als Herausforderung für den Dialog  
mit dem Glauben

**Fr 04.04.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2519720004**

---

### Fragen des Atheismus an den Gottesglauben

Reflexion

**Fr 06.06.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2519720005**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter  
**info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**



 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](mailto:sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de)

[www.bibelschule-koeln.de](http://www.bibelschule-koeln.de) / [www.liturgie-erzbistum-koeln.de](http://www.liturgie-erzbistum-koeln.de) / [www.in-principio.de](http://www.in-principio.de)



SONSTIGES

## > QUALITÄTSVERSPRECHEN

---

### 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 unseres Bildungsforums!

## > 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-Lastschriftinzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

#### SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren 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.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

Für Lastschriftinzüge, 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 Einrichtungseinerleitung 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. Der Rücktritt ist zu richten an:

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

### **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 (U-Std.) 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.



## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### 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.

### 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 Datenschutzgesetzes (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 aufgenommenen 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

---

### Online-Veranstaltungen und Blended Learning

Hinweis für Teilnehmende



## Online- Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



## Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.

**Für alle Online-Veranstaltungen und für Blended Learning über den Online-Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:**

#### **Zugang zum Online-Seminar 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. Dieses Online-Seminar kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. Wunschgemäß können Sie 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.



## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### Datenschutzerklärung

#### Verantwortlicher:

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstr. 32  
50668 Köln  
Tel.: +49 221 1642-1219  
Email: info@bildungswerk-ev.de

#### Betrieblicher Datenschutz:

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstr. 32  
50668 Köln  
Email: 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.
- 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.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

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 rechtzeitig 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: 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 Rechtsgrundlage 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.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **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.

### **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](mailto:info@kdsz.de)  
[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

**Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de) im Bereich Datenschutzerklärung.**

# Platz für Ihre Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

**> 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.

Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann | Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

BIC: WELADEDIVEL | IBAN: DE73 3345 0000 0042 1472 23

.....  
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:**

Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1  
40878 Ratingen

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann 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

## **Impressum**

Träger der Einrichtung:  
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Einrichtung:  
Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Redaktion:  
Hedwig Bussmann, Thomas Manke

verantwortliche Redakteurin:  
Sabrina Rommerskirchen

Druck:  
docupoint rhein-ruhr GmbH  
Kaiserswerther Str. 85e, 40878 Ratingen  
[www.docupoint.de](http://www.docupoint.de)

Bildnachweise Titel:  
© shutterstock\_140468866  
© shutterstock\_148097501  
© shutterstock\_677477461  
© shutterstock-130806131  
© shutterstock-187933859  
© shutterstock-342814022



**Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann**

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Telefon 02102 1538651 | Telefax 02102 1538666

[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

[www.bildungsforum-kreis-mettmann.de](http://www.bildungsforum-kreis-mettmann.de)