

# Programmheft 01/2025

Januar bis Juli

Kurse | Seminare | Begegnungen



KATHOLISCHES  
BILDUNGSFORUM  
Rhein-Erft



shutterstock-356746319-



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten das neue Programmheft des Katholischen Bildungsforums Rhein-Erft in den Händen, mit vielen Angeboten zentral im Anton-Heinen-Haus und dezentral in vielen anderen Orten.

Dieses Jahr wollen wir im Rahmen unserer Eltern-Kind-Arbeit einen neuen und innovativen Schwerpunkt setzen, in dem wir besonders Väter adressieren. Wir laden dazu ein, die Rolle als Vater und Partner zu reflektieren und so mehr Souveränität in Erziehung und Partnerschaft zu erlangen.

Natürlich behalten wir unsere bewährten Formate und Programme zu Themen des täglichen Lebens, Sprachkurse und Qualifizierungsmaßnahmen bei. Spirituelle Angebote, Gesundheitsvorsorge und kulturelle Veranstaltungen finden Sie ebenso in unserem Programm. Unser Schwerpunkt im Bereich der Eltern-Kind-Kurse ist bekannt, beliebt und bleibt bestehen.

Seit dem 1. Oktober 2024 habe ich die Leitung des Katholischen Bildungsforums übernommen. Ich freue mich sehr, die katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Rhein-Erft-Kreis mitgestalten zu können – gemeinsam mit einem motivierten und qualifizierten Team vor Ort und mit vielen engagierten Kräften im ganzen Landkreis. Wir bereiten Jahr für Jahr um die 800 Kurse für Sie vor. Einen Teil davon finden Sie hier im Programmheft, einen noch umfangreicheren und immer aktuellen Überblick finden Sie auf unserer Homepage: [www.bildungsforum-rhein-erft.de](http://www.bildungsforum-rhein-erft.de).



Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich. Unser Trägerverein tut dies seit 50 Jahren und dieses Jubiläum feiern wir auch in Bergheim, daher sei Ihnen unser Tag der offenen Türe am 25. Mai 2025 bereits hier im Vorwort besonders ans Herz gelegt!

Mit herzlichen Grüßen und in der Hoffnung auf vielfältige Begegnungen,

Ihr

Dr. Martin Böke  
Leiter des Katholischen Bildungsforums Rhein-Erft

# 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, wertorientiert 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.

## > 50 JAHRE BILDUNGSWERK DER ERZDIOEZE KÖLN E.V.

---

**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.**

In unserem aktuellen Programm finden Sie vielfältige Veranstaltungen, die im Zusammenhang mit dem Jubiläum unseres Trägers stehen. Diese sind mit diesem Icon gekennzeichnet:



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**.

Save the date – 25.05.2025

# Tag der offenen Tür im Anton-Heinen-Haus

Lernen Sie uns und unsere Angebote kennen

Mini-Sprachkurs  
Sandküche zum Schnuppern  
Tanzkurs  
Gesundheitsangebote  
Bewegungsbaustelle  
Gottesdienst

uvm.

Nähere Informationen folgen!



Dies ist eine Jubiläumsveranstaltung im  
Rahmen des 50. Geburtstags unseres Trägers  
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.

## Glaube - Sinn - Werte

9

## Familie

	12
Rund um die Geburt	13
Das erste, zweite und dritte Lebensjahr	16
Elternsein und Erziehung	22
Eltern, Kinder, Religion	27
Eltern-Kind-Kurse Natur und Umwelt	28
Eltern-Kind-Kurse Bewegung	31
Eltern-Kind-Kurse Kreativität	32
Eltern-Kind-Kurse Kochen	36
Angebote für Kinder und Jugendliche	37
Angebote in Familienzentren	39

## Qualifizierung

	48
Prävention	49
Tagespflege	50
Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen und Erzieherinnen	52
SchulTag	60
Babysitter	61

## Persönliche Entwicklung

63

## Kultur

	68
Kunst und Kreativität	69
Film	77

## Medien

	78
Smartphone- und Tableturse	79
Journalistische Qualifizierung	81
Redaktionsgruppen	82
Projekte	85

## Gesundheit

	86
Gesundheitswissen	87
Entspannung	91
Bewegung	96

## Haushalt

	101
Handarbeiten	102
Kochen	106

## Ehe und Partnerschaft

114

## Integration

	116
Bamf-Integrationskurse	117
Deutsch-Sprachkurse für Geflüchtete	118
Weitere Integrationsangebote	120

## Hinweise und Service

	121
Hinweise	122
Team	123
Allgemeine Geschäftsbedingungen	125



# GLAUBE – SINN – WERTE



Katholische Erwachsenen- und Familienbildung ist herausgefordert Themen aus dem konkreten Leben der Menschen aufzugreifen. Im Programmbereich „Glaube – Sinn – Werte“ bringen wir Fragen, die das alltägliche Leben aufwirft, mit spirituellen, theologischen und kirchlichen Perspektiven in Verbindung. Fragen zu großen Lebensthemen haben nicht nur Erwachsene. Gerade Kinder verstehen es oft meisterhaft, sie aus heiterem Himmel zu stellen. Unsere Angebote behandeln verschiedene Aspekte menschlicher Sinnsuche und möchten Jung und Alt eine Orientierung anbieten.

## KlosterZeit - Fastenzeit

Ein Mitmachtag im Kloster!

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Neuausrichtung und des Aufbruchs. Davon spricht nicht nur die Natur, der wir heute bei stiller Gartenarbeit begegnen, auch der heilige Benedikt, unser Ordensgründer, gibt Tipps und Orientierungspunkte, mit deren Hilfe Erneuerung gelingen kann.

Was ist wesentlich und was macht mich frei?  
Wofür setze ich mich ein und was kann ich lassen?

Die benediktinische Spiritualität wird uns dazu am Nachmittag begleiten.

Ablauf:

Vormittags: Arbeit im Klostergarten

Möglichkeit zur Teilnahme am Mittagsgebet,  
Mittagsimbiss

Nachmittags: Impulsvortrag und Austausch  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Gartenhandschuhe mit.

Parkmöglichkeiten stehen den Teilnehmer/-innen kostenlos zur Verfügung.

Informationen und Anmeldung: 0221 937067 0  
oder [sr.maria@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.maria@benediktinerinnen-koeln.de)

**Sa 15.03.2025 | 09.00 – 16.30 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

40,00 € (inkl. Mittagsimbiss + Kaffeepausen)

1 x = 9 UStd.

Ort: Kloster der Benediktinerinnen

Brühler Str. 74 | 50968 Köln

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2521740001**

.....



Sr. Maria Hlupic

## Ein Mitmachtag im Kloster!

ORA ET LABORA an einem besonderen Ort

Ora et labora- Bete und arbeite, so der Slogan benediktinischen Lebens. Machen Sie mit! Die stille Arbeit ermöglicht das Erleben unseres Alltags und gleichzeitig das Ankommen bei den eigenen Kraftquellen.

Am Nachmittag lernen wir die benediktinische Spiritualität kennen, deren Herzensanliegen der Mensch auf dem Weg zu Gott ist. „Gott suchen“- so sagt es der heilige Benedikt- unser Ordensgründer. Für alle die neugierig sind!

Ablauf:

Vormittags: Arbeit im Klostergarten  
Möglichkeit zur Teilnahme am Mittagsgebet,  
Mittagsimbiss

Nachmittags: Impulsvortrag und Austausch  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Gartenhandschuhe mit.

Parkmöglichkeiten stehen den Teilnehmer/-innen kostenlos zur Verfügung.

In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk  
Köln

Informationen und Anmeldung: 0221 937067 0  
oder [sr.maria@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.maria@benediktinerinnen-koeln.de)

**Sa 24.05.25 | 09:00 - 16:30 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

40,00 € (inkl. Mittagsimbiss + Kaffeepausen)

1 x = 9 UStd.

Ort: Kloster der Benediktinerinnen

Brühler Str. 74 | 50968 Köln

.....



Sr. Maria Hlupic OSB

# FAMILIE



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 im Bildungsforum 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.

Wir möchten Sie gerne dabei anregen:

„Jeder Schritt, den das Kind alleine macht, erleichtert den nächsten.“ (Emmi Pikler)

## Ganzheitliche Geburtsvorbereitung mit Yoga

In einer achtsamen Kombination aus Yoga, praktischen kleinen Massageübungen für zu Hause, Atemtechniken sowie geburtsvorbereitenden Elementen bereitet Sie dieser pränatale Yogakurs in allen Trimestern auf die Schwangerschafts- und Geburtsreise vor. In einer unterstützenden Gruppe dürfen Sie sowohl Kräftigung, Mobilisierung als auch Entspannung erfahren und sich immer wieder mit Ihrem Baby und sich selbst verbinden. Der Kurs erlaubt Ihnen eine bewusste Förderung Ihres Körperbewusstseins und Stärkung Ihres Vertrauens in Ihre eigenen Fähigkeiten. Gleichzeitig tun Sie bereits in Ihrer Schwangerschaft etwas für Ihre Beckenboden-Gesundheit, sodass Sie gut vorbereitet sind für das bevorstehende Wochenbett. Der Kurs ersetzt keinen ausführlichen Geburtsvorbereitungskurs, kann aber eine praktische Ergänzung dazu sein.

In Absprache mit den Teilnehmenden besteht die Möglichkeit, einen zusätzlichen Termin mit einer Begleitperson für praktische Übungen und Griffe zu ergänzen.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Handtuch mit.

**Do 13.02. – 10.04.2025**

**17.45 – 19.15 Uhr**

Alena Schuirmann

64,00 € | 8 x = 16 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571650001**

## Yoga für Schwangere

Yoga ist eine besondere Form der Bewegung, so wie die Schwangerschaft eine einzigartige Lebensphase ist.

Es erwarten Sie besonders an die Schwangerschaft angepasste Asanas und Bewegungsflows, Atemübungen, Austausch, Entspannungsübungen und kleine Phantasiereisen. Diese Kombination darf Sie stärken und entspannen zugleich. Der Kurs ist für alle Trimester geeignet.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit.

Claudia Müller-Altena

42,00 € | 6 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Mo 17.02. – 07.04.2025**

**17.15 – 18.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660168**

**Mo 28.04. – 23.06.2025**

**17.15 – 18.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660169**



shutterstock\_442822528

## Geburtsvorbereitung

Kompaktkurs für Frauen und Paare

Die Geburtsvorbereitungskurse informieren umfassend über Geburtsablauf, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby. Sie bieten Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen zu bestehenden Unsicherheiten und Ängsten. Praktische Übungen zur richtigen Körperhaltung, Atemwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden die Vorbereitung ab.

Die Kursgebühr für Schwangere, 111,00 Euro, wird von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet; bitte Versichertenkarte mitbringen.

Die Gebühr für den Partner, 100,00 Euro, ist bar im Kurs an die Hebamme zu bezahlen. Eine (teilweise) Erstattung ist bei einigen Krankenkassen möglich. Bei privat versicherten Personen wird die Teilnahme am Kurs bestätigt und dann per Rechnung abgerechnet.

**111,00 € / 100,00 € | 2 x = 14 UStd.**

Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Sa 15.02. – 16.02.2025**

**09.30 – 16.30 Uhr**

Xenia Riede

Anmeldung: hebamxenia@web.de

**Veranstaltungs-Nr. 2571650003**

.....

**Sa 10.05. – 11.05.2025**

**09.30 – 16.30 Uhr**

Silke Gerostathis

Anmeldung: silke.gerostathis@gmx.de

**Veranstaltungs-Nr. 2571650002**

.....

**Sa 05.07. – 06.07.2025**

**09.30 – 16.30 Uhr**

Xenia Riede

Anmeldung: hebamxenia@web.de

**Veranstaltungs-Nr. 2571650004**

.....



shutterstock\_143402716

## Rückbildungsgymnastik

Der Rückbildungskurs beschäftigt sich mit der Kräftigung aller Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben.

Durch gezielte Übungen werden der Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur, sowie das Herz-Kreislauf-System der Mutter wieder gestärkt.

Die Babys sind willkommen.

Bitte Versichertenkarte mitbringen.

Silke Gerostathis

Anmeldung: [silke.gerstathis@gmx.de](mailto:silke.gerstathis@gmx.de)

Die Kursgebühr wird von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet. |

8 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Di 04.02. – 01.04.2025**

**10.00 – 11.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571650007**

.....

**Di 29.04. – 24.06.2025**

**10.00 – 11.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571650008**

.....



shutterstock\_2001168266

## Yoga mit Baby

Ein Yogakurs für junge Mütter frühestens 8 Wochen nach Entbindung und 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Mit Yoga,- Atem- und Entspannungsübungen zur Kräftigung, Zentrierung, Dehnung und Entspannung, um die Herausforderungen des Mama-Alltags mit Leichtigkeit zu meistern.

Babys sind willkommen, bis sie krabbeln können, werden aber die meiste Zeit auf einer Decke nur Beobachter sein. Auch für Anfängerinnen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit. Das Angebot kann direkt als kompletter Kurs gebucht werden, Sie können aber auch noch während des Verlaufs mit ihren Babys in den Kurs einsteigen.

**Di 04.02. – 11.03.2025**

**09.30 – 11.00 Uhr**

Claudia Müller-Altena

35,00 € | 5 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620131**

.....



shutterstock\_2103890495



## Babynest – Leichter Start mit Kind

**Babynest**

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

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich durch eine Mitarbeiterin von *esperanza* nach vorhergehender Beratung.

Der Kurs Babynest nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 2 Stunden statt.

Für Mütter/Väter 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

Bei wirtschaftlichem und sozialem Bedarf erhalten die Schwangeren bzw. Mütter und Väter bei *esperanza* einen Gutschein für das Kursangebot, so dass die Teilnehmenden für jedes Treffen lediglich 1,00 € zahlen.

Der Kurs Babynest ist eine Kooperationsveranstaltung des Katholischen Bildungsforums Rhein-Erft und *esperanza*.

**Mi 15.01. – 09.07.2025**

**10.00 – 12.00 Uhr**

Dorothee Breuer-Ant

Gebühr auf Anfrage | 24 x = 72 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

SkF Rhein-Erft-Kreis e.V.

Schwangerenberatung „*esperanza*“

Stephanie Gehrman | 02271 4927 - 14

**Veranstaltungs-Nr. 2571620013**



Bechtloff-4457

## Elternstart NRW – Das erste Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs

in Orientierung an Emmi Pikler



Die „Elternstart NRW“ Kurse: „Das erste Lebensjahr“ in Anlehnung an die Pädagogik von Emmi Pikler werden von qualifizierten Kursleiterinnen durchgeführt.

Eltern erfahren mehr über die frühkindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Beziehung. Sie bekommen Anregungen für den Umgang mit der neuen und auch anstrengenden Familiensituation.

Mütter und Väter können sich austauschen und Kontakte zu anderen jungen Eltern knüpfen. Sie erhalten Informationen über familienbezogene regionale Angebote und weitere Hilfen für das Leben mit Kleinkind sowie über die zahlreichen Angebote der Familienbildung.

„Elternstart NRW“ ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan. Die Kursleiterinnen greifen vielmehr die Fragen auf, die die Mütter und Väter mitbringen.

Für Mütter und Väter ist bis zum ersten Geburtstag eines Kindes ein fünfteiliger Kurs kostenfrei. Im Anschluss haben die Eltern die Möglichkeit, einen weiterführenden Kurs zu besuchen

Es werden kontinuierlich neue Gruppen zusammengestellt. Bitte lassen Sie sich auf unsere Vormerkliste eintragen: 02271/4790-50 oder schwarz@bildungsforum-rhein-erft.de

gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Di 21.01. – 18.02.2025**

**10.45 – 12.15 Uhr**

Claudia Abels

**Veranstaltungs-Nr. 2571620006**

---

**Fr 24.01. – 21.02.2025**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Claudia Abels

**Veranstaltungs-Nr. 2571620019**

---

**Fr 24.01. – 21.02.2025**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Kristina Klein

**Veranstaltungs-Nr. 2571620021**

---

**Fr 24.01. – 21.02.2025**

**10.45 – 12.15 Uhr**

Kristina Klein

**Veranstaltungs-Nr. 2571620024**

---

## Das erste, zweite, dritte Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs

in Orientierung an Emmi Pikler



„Jeder Schritt, den das Kind selbständig macht, erleichtert den nächsten“ Emmi Pikler

Unsere Kurse „Das erste Lebensjahr“ und „Das zweite und dritte Lebensjahr“ orientieren sich an der Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984). Sie verbinden frühkindliche Bildung und Elternbildung und finden einmal pro Woche statt.

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 Spiel und Bewegung 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 entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original Pikler-Bewegungsmaterialien und eine Tischrunde für die Eltern. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zuzuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Sie können Wiegenlieder, Fingerspiele und Kinderlieder (wieder) lernen und Fragen zu all den Themen stellen, die das Leben mit Kind mit sich bringt. Das Kind kann hier

- spielen, forschen, auf Entdeckungsreise gehen auf eigene Faust, aber trotzdem beschützt.
- mit anderen Kindern sein und von ihnen lernen.
- Mutter/Vater können hier
- dem Kind in Ruhe zuschauen, seine Fähigkeiten und Interessen erkennen.
- sich weiterbilden zu Fragen der Entwicklung und Erziehung.

- Kind und Eltern können hier
- zusammen sein und sich wohl fühlen.
- singen, spielen und Freude haben.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. arbeitet in Kooperation mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V.

Es werden kontinuierlich neue Gruppen zusammengestellt. Bitte lassen Sie sich auf unsere Vormerkliste eintragen: 02271/4790-50 oder [schwarz@bildungsforum-rhein-erft.de](mailto:schwarz@bildungsforum-rhein-erft.de)

## Das erste Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs

in Orientierung an Emmi Pikler



Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Mo 20.01. – 23.06.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Claudia Abels

139,50 € | 19 x = 39 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620002**

**Di 21.01. – 24.06.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Claudia Abels

139,50 € | 19 x = 39 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620005**

**Do 23.01. – 03.07.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Christiane Pätsch

139,50 € | 19 x = 39 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620016**

**Do 23.01. – 03.07.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Christiane Pätsch

139,50 € | 19 x = 39 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620017**

## Das erste Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs

in Orientierung an Emmi Pikler



Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Fr 24.01. – 04.07.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Claudia Abels

139,50 € | 19 x = 39 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620023**

.....

**Di 25.02. – 24.06.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Claudia Abels

104,50 € | 14 x = 29 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620007**

.....

**Fr 07.03. – 04.07.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Claudia Abels

104,50 € | 14 x = 29 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620020**

.....

**Fr 07.03. – 04.07.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Kristina Klein

104,50 € | 14 x = 29 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620022**

.....

Fr 07.03. – 04.07.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Kristina Klein

104,50 € | 14 x = 29 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620025**

.....

## Das zweite und dritte Lebensjahr

(\* Jan.-April 2023)

Eltern-Kind-Kurs

in Orientierung an Emmi Pikler



**Mo 20.01. – 23.06.2025**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Claudia Abels

139,50 € | 19 x = 39 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620001**

.....



shutterstock\_1659785965

## Spielzeit im Garten - Das zweite und dritte Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs  
in Orientierung an Emmi Pikler



Im Garten finden Kinder von 1-3 Jahren in Begleitung ihrer Eltern eine entwicklungsgerecht vorbereitete Spielumgebung vor, die die Kinder einlädt, sie nach Herzenslust zu erkunden. Hierzu zählen nicht nur die Spielmaterialien und die Pikler Bewegungselemente, sondern alles, was die Natur bietet: Sonne, Regen, Schatten, Steine, Wind, Wiese, Laub und Vieles mehr. Viel Bewegung an der frischen Luft unterstützt nicht nur das Spiel der Kinder, sondern auch ihre körperliche und seelische Verfassung. Die Eltern haben die Möglichkeit dem Spiel der Kinder aus sicherer Entfernung zuzuschauen und so die Interessen und die Bedürfnisse ihrer Kinder wahrzunehmen. In Gesprächen mit den Eltern geht die Eltern-Kind-Kursleiterin auf die Themen der kindlichen Entwicklung ein und auf die Fragen, die die Eltern beschäftigen.

Der Eltern-Kind-Kurs findet frei nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung“ im Garten bei jedem Wetter statt.

Katharina Zerving-Radhi  
108,00 € | 15 x = 30 UStd.  
Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Do 06.02. – 26.06.2025**  
**10.45 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571620008**

---

**Do 06.02. – 26.06.2025**  
**14.30 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571620081**

---

## Das zweite und dritte Lebensjahr in Hüchelhoven

Eltern-Kind-Kurs  
in Orientierung an Emmi Pikler



**Di 21.01. – 24.06.2025**  
**09.00 – 10.30 Uhr**  
Christiane Pätsch  
136,50 € zzgl. 3,00 € Umlage | 19 x = 39 UStd.  
Ort: Pfarramt St. Michael  
Nikolaus-Adams-Straße 29 | 50129 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0  
**Veranstaltungs-Nr. 2571620029**

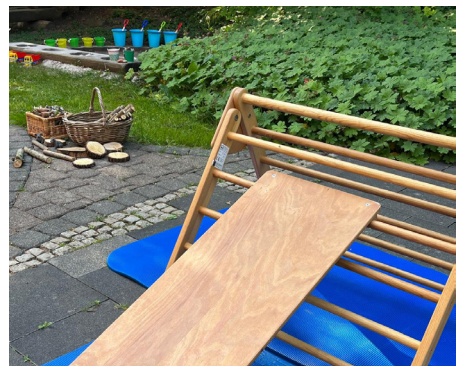
---

## Das zweite und dritte Lebensjahr in Thor

Eltern-Kind-Kurs  
in Orientierung an  
Emmi Pikler

**Mi 22.01. – 25.06.2025**  
**10.00 – 11.30 Uhr**  
Claudia Abels  
136,50 € zzgl. 3,00 € Umlage | 19 x = 39 UStd.  
Ort: Pfarrheim St. Simon und Judas  
Römerstraße 35 | 50127 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0  
**Veranstaltungs-Nr. 2571620032**

---



Zerving-Radhi

## Meine Energietankstelle

Workshop für alleinerziehende Mütter und Väter

In diesem kleinen Workshop geht es nur um Dich! Du erlernst simple Selbstfürsorgeeinheiten, die in Deinen herausfordernden Alltag passen. In einer entspannten Atmosphäre werden Deine Energiespeicher wieder aufgeladen, Ressourcen auf natürliche Art und Weise aktiviert und die stressigen Energieräuber identifiziert.

**Sa 15.02.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Agata Pantel

7,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571610073**

.....



shutterstock\_1797097693

## Café Auszeit

Für alleinerziehende Mütter und Väter

Andere Mütter und Väter kennenlernen, während Sie gemeinsam Kaffee und Croissants genießen. Hört sich gut an? Dann sind Sie herzlich eingeladen!

Unsere lockere Atmosphäre lädt Sie zum Austausch über die alltäglichen Themen und Herausforderungen ein. Nach dem leckeren Frühstück gibt es Raum für kreative Aktivitäten, Informationsangebote und spezielle Wünsche. Ihre Kinder werden in der Zwischenzeit liebevoll betreut.

**Sa 17.05.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr**

Agata Pantel

14,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571610074**

.....

## Elternschaft auf Augenhöhe – Väter neu denken Online-Veranstaltung

Nicht selten haben Mütter einen Kompetenzvorsprung in der Begleitung ihrer Kinder, der sich im Laufe der Zeit auf die Augenhöhe in der Partnerschaft auswirken kann. In diesem Elternangebot beschäftigen wir uns mit der Reflektion unserer Rolle als Vater und Partner und beginnen damit, mehr Souveränität in Erziehung, Selbstbestimmung und authentischerer (Paar-) Kommunikation aufzubauen. Dabei gibt Carsten Vonnoh zahlreiche Impulse zur Selbstreflektion, fachliche Perspektiven aus der Forschung und seiner Beratungserfahrung und gestaltet den Rahmen für intensiven Austausch unter Vätern. Carsten Vonnoh ist Vatercoach, Autor und systemischer Familientherapeut. Sein Ansatz als Vätercoach ist einzigartig, weil er eine Kombination aus professioneller Ausbildung und intensiver persönlicher Erfahrung bietet, die es ihm ermöglicht, Väter in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen. Besonderen Wert legt Carsten Vonnoh auf eine bedürfnisorientierte Erziehung aus männlicher Perspektive und hilft Vätern somit, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, um eine enge Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Sein Ansatz ist sowohl systemisch als auch intuitiv und basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Do 13.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Carsten Vonnoh

10,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571610076**



Online-  
Veranstaltung

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

.....

## Up to Dad – Impuls- und Austauschgruppe für Väter

Online-Veranstaltung

Der bekannte Vatercoach Carsten Vonnoh lädt ein zum monatlichen virtuellen Väterworkshop mit wechselndem Schwerpunktimpuls und Austauschrunde im Anschluss.

Themen sind z.B. Erziehen ohne Schimpfen, Elternschaft auf Augenhöhe, Vom Schlechten Gewissen zu neuer Verantwortung, Meine Wut verstehen, Unser Kind neu verstehen, u.a.

Carsten Vonnoh ist Autor und systemischer Familientherapeut. Sein Ansatz als Vätercoach ist einzigartig, weil er eine Kombination aus professioneller Ausbildung und intensiver persönlicher Erfahrung bietet, die es ihm ermöglicht, Väter in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen. Besonderen Wert legt Carsten Vonnoh auf eine bedürfnisorientierte Erziehung aus männlicher Perspektive und hilft Vätern somit, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, um eine enge Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Sein Ansatz ist sowohl systemisch als auch intuitiv und basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die Veranstaltung findet online statt. Einfach bequem von zu Hause aus dazuschalten!  
Weitere Infos: <https://carstenvonnoh.de/>

Carsten Vonnoh  
10,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Di 18.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571610078**



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

---



© Carsten Vonnoh

**Di 18.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571610079**



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

---

**Di 15.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571610080**



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

---



**Di 20.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571610081**



**Online-  
Veranstaltung**

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

.....

**Di 17.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571610082**



**Online-  
Veranstaltung**

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

.....

**Di 15.07.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571610083**



**Online-  
Veranstaltung**

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

.....



shutterstock\_2491352613

## **Mit großen Schritten in die Autonomie - Selbstständigkeit fördern und fordern**

Online-Veranstaltung

Ein großes Ziel in der Erziehung von Kindern ist die Selbstständigkeit des Kindes, die Kompetenz. Für die eigenen Bedürfnisse und Belange einzustehen und die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Dazu bedarf es sicher der Haltung der Erwachsenen, die Kinder ihre Aufgaben und Probleme alleine bewerkstelligen zu lassen. Darüber hinaus brauchen die Kinder aber auch ein Gefühl der Sicherheit und das Wissen bei Bedarf auf die Hilfe und das Erfahrungswissen der Erwachsenen zurück greifen zu können. Wie es gelingen kann, den Kindern das notwendige Zutrauen und die Ermutigung für ihr Handeln zu vermitteln, soll an diesem Abend besprochen werden.

Diese Veranstaltung findet online statt.

**Mi 19.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Regina Hanenberg

12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571610077**



**Online-  
Veranstaltung**

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

.....

shutterstock\_188840933



## Sterben, Tod und Trauer mit Kindern und Jugendlichen besprechen

Das Angebot richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte, Lehrer/-innen und alle, die sich aktiv mit den Themen Tod und Trauer befassen möchten. Viele Erwachsene haben Ängste oder Befürchtungen, wenn sie daran denken, mit Kindern oder Jugendlichen über Sterben, Tod und Trauer zu sprechen. Anlassbezogen, als Einbeziehung in den familiären Alltag oder in den Kindergartenalltag bzw. Schulalltag.

**Mi 21.05.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sabine Dohm

11,25 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571610004**

.....

## Elternzeit und Elterngeld Online-Infoveranstaltung 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 Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen. An diesem Abend führt die Referentin Sie 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. Fragen rund um die Partnerschaftsmonate werden erläutert. Zudem zeigt die Referentin Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten auf, was bei der Planung und Beantragung zu berücksichtigen ist und was es im Vorfeld noch alles zu bedenken gibt. Weitere Informationen zur Referentin: [www.bambini-und-business.de](http://www.bambini-und-business.de). In Kooperation mit dem Haus der Familie in Wipperfürth.

Anmeldung: [info@hdf-wipperfuerth.de](mailto:info@hdf-wipperfuerth.de)

**Mo 24.03.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2572610001**

.....



shutterstock\_2303734567

## Meine selbst gebastelte Osterkerze

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Mit vielen bunten Wachsplatten und einer Kerze gestalten wir unsere eigene Osterkerze für zu Hause. Dabei fragen wir uns: was bedeuten die christlichen Symbole rund um Ostern eigentlich? Unsere Kreativität hilft uns, das große Osterfest zu entdecken.

**Sa 29.03.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

11,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620102**

.....



Sr. Maria Hlupic

## Osterwerkstatt

Osterfrühstück mit Eiermalen

für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

Wenn das Osterfest gefeiert wird, beginnt die Natur sich wieder zu öffnen. Die Freude am Suchen und Finden der ersten aufblühenden Blumen gehört für Kinder genauso zum Osterfest wie das Entdecken der bunten Ostereier. Die Eier und der Osterhase, der sie bringt, sind Symbole für Ostern, die christliche Botschaft dieser Symbole lernen die Kinder mit zunehmendem Alter verstehen.

An diesem Vormittag laden wir Sie ein, sich an den Ursprung des Osterfestes zu erinnern. Dabei informieren wir über die Hintergründe des Festes mit seiner christlichen Botschaft und seinen Ritualen. Ganz der Tradition entsprechend genießen wir in gemütlicher Runde, gemeinsam bei Kaffee und Tee, einen Osterzopf. Eltern und Kinder können in unserer Eierwerkstatt kleinen Schmuck für den Osterstrauß gestalten

**Sa 05.04.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Claudia Abels

8,50 € für 1 Erw.+ 1Ki., jedes weitere Kind halbe Kursgebühr | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620038**

.....

## Auf den Spuren wilder Tiere

Für Väter mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Wilde Tiere - die gibt es nicht nur im Zoo, sondern überall! Meist sehen wir sie aber nicht, denn wir müssen schon genau hinschauen! Aber wenn man weiß, wo man suchen muss, findet man auf einmal überall ihre Spuren. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach Tierbauten und finden heraus, wer dort wohnt. Wir fragen uns, wer die Nuss geknackt oder den Zapfen angenagt hat. Vielleicht finden wir Wildschweinspuren oder Spechtschmieden. Am Ende legen wir selbst ein paar Spuren im Wald und prüfen unser Wissen mit dem Tierspuren-Memory. Treffpunkt ist der Parkplatz Kippe Bergheim-Niederaußem (vorbei am Tierheim).

**So 23.03.2025 | 14.30 – 16.45 Uhr**

Petra Hölters

13,50 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Parkplatz Kippe Bergheim (Niederaußem)

Am Kreuzweg | 50129 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620105**

---

## Waldwichtel unterwegs

für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

Wir entdecken gemeinsam den Schlosspark in Paffendorf und staunen über die Schönheit der heimischen Natur. Im Wald können sich die Kinder unmittelbar als Teil der Natur erleben und sie erfahren die durch den Jahreszeitenwechsel bedingten Veränderungen im Wald.

Wir verbinden unseren Rundgang mit Bewegungsliedern, Spielen, Sammelanregungen und kleinen Basteleien. Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt, denken Sie bitte an wettergerechte Kleidung! Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr erhoben.

**Do 10.04., Do 08.05. & Do 12.06.2025**

**15.00 – 16.30 Uhr**

Claudia Abels

23,00 € | 3 x = 6 UStd.

Ort: Schloss Paffendorf

(Eingangstor nahe Parkplatz)

Burggasse | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620018**

---



shutterstock\_329221124

## Kleiner Märchenwanderweg

für Kinder von 4-7 Jahren

in Begleitung eines Erwachsenen

Kommt mit mir ins Land der Märchen. Ich erzähle Euch tolle Geschichten aus fernen Ländern, die spannend, aber nicht gruselig oder grausam sind. Da geht es um clevere Tiere und Kinder, die anderen helfen und um Elfen, die Wünsche erfüllen.

**Do 15.05.2025 | 15.30 – 16.30 Uhr**

Judith Schmitz

6,00 € | 1 x = 1 UStd.

Ort: Schloss Paffendorf (Innenhof)

Burggasse | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620034**

---

## Kleiner Liederwanderweg im Frühjahr

Für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

„Singen gehört zur Natur des Menschen wie der Wind zu Wolken und Meer“

(Dr. Karl Adamek, Musiksoziologe)

Singen macht schlau, mutig und stärkt das Immunsystem!

Gerade für die Entwicklung von Kindern sind Singen, Musik und Bewegung so wichtig. Verbinden wir das Singen mit Bewegungs-, Finger- und Kreisspielen an der frischen Luft zu Liedern, die alle eines gemeinsam haben: sie machen viel Spaß! Das alte Volkslied findet dabei genau so viel Beachtung wie das Kinderlied!

Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

**Do 05.06.2025 | 15.30 – 16.30 Uhr**

Judith Schmitz

6,00 € | 1 x = 1 UStd.

Ort: Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620033**

---

## Mit allen Sinnen – Naturerleben für die Kleinsten

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 1,5 bis 3 Jahre

Heute sind die Kleinsten mal ganz unter sich und erkunden mit allen Sinnen die Natur. Eddy Eichhörnchen ist auch mit dabei und erzählt viele Geschichten über die Bewohner des Waldes. Was gibt es denn alles in der Box zu fühlen? Und kann man aus Erde Matschknödel formen? Warum sind denn die Bäume auf einmal so bunt? Wie fühlen sich denn die verschiedenen Naturmaterialien an? Das und noch viel mehr gibt es heute zu entdecken. Ihr dürft gespannt sein.

Treffpunkt ist der Parkplatz Kippe Bergheim-Niederaußern (vorbei am Tierheim)

**So 15.06.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Petra Hölters

9,00 € für 1 Erw. + 1 Ki., jedes weitere Kind halbe Kursgebühr | 1 x = 2 UStd.

Ort: Parkplatz Kippe Bergheim (Niederaußern)

Am Kreuzweg | 50129 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620104**

---



shutterstock\_2442772719

## Spielzeit draußen

für Eltern mit Kindern

von 6 Monaten bis 3 Jahren

Sommerferien im Anton-Heinen-Haus!

Die Kinder können nach Lust und Laune in einer vorbereiteten Spielumgebung spielen und ihre Bewegungsfreude genießen. Im Garten ist das ungestörte Experimentieren mit Sand und Wasser möglich. Die Eltern erleben ihre Kinder in Aktion und kommen mit der Referentin und den anderen Eltern ins Gespräch. Es gibt Anregungen zum Kinderspiel draußen und zu den dafür geeigneten Spielmaterialien.

Claudia Abels

5,00 € für 1 Erw. + 1 Ki., jede weitere Person  
zzgl. halbe Kursgebühr | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Mo 14.07.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620041**

.....

**Di 15.07.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620042**

.....

**Mi 16.07.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620043**

.....

## Turnen für Eltern mit Kindern

Bewegungslandschaften, Lieder und altersgerechte Bewegungsspiele laden Kinder mit ihren Eltern ein, sich selbst und ihre Umwelt besser kennen zu lernen, das eigene Bewegungsrepertoire spielerisch zu erproben und zu erweitern und sich an den eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erfreuen. Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr erhoben. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Sabine Berrendorf

**76,00 € | 19 x = 19 UStd.**

**Ort: Anton-Heinen-Haus**

**Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim**

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

im Alter von 2-4 Jahren

**Mo 20.01. – 23.06.2025**

**15.45 – 16.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620003**

im Alter von 3-5 Jahren

**Mo 20.01. – 23.06.2025**

**17.00 – 18.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620004**

im Alter von 2-4 Jahren

**Mi 22.01. – 25.06.2025**

**15.45 – 16.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620014**

im Alter von 3-5 Jahren

**Mi 22.01. – 25.06.2025**

**17.00 – 18.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620015**

## Erste-Hilfe-Kurs für Familien

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Es ist ein gutes Gefühl, sich und anderen helfen zu können! Der Kurs richtet sich gezielt an Eltern und Großeltern, die gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen wollen. Die Kinder erleben, dass ihr Handeln etwas Gutes bewirkt. Ein gemeinsamer Erste-Hilfe-Kurs von Jung und Alt macht eine solche Erfahrung auf besondere Weise möglich. Gleichzeitig werden spielerisch Techniken und Wissen vermittelt und die Bereitschaft zu helfen gestärkt. Unser gemeinsames Ziel: starke, selbstbewusste Kinder, die wissen, wie sie sich und anderen helfen können. Aber auch Mütter und Väter, Omas und Opas, die in der Notsituation richtig handeln.

**Sa 14.06.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Dr. Katharina Wiemann

18,00 € Familienpreis für 2 Erw. + Kinder

1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620040**



shutterstock\_2498634537

## Musik mit allen Sinnen

Für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Musik erleben mit allen Sinnen! Dieser liebevoll gestaltete Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam die Welt der Klänge, Rhythmen und Bewegungen zu entdecken. In einer entspannten Atmosphäre spielen, tanzen, singen und musizieren wir mit einfachen Instrumenten, um das musikalische Gespür der Kleinsten zu fördern. Durch spielerische und kreative Übungen stärken wir nicht nur das musikalische Verständnis, sondern auch die motorischen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder. Zudem wird die Kreativität durch improvisierte Klänge und Rhythmen gefördert und die Eltern-Kind-Bindung gestärkt.

Maria Reudenbach

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Mi 22.01. – 09.04.2025**

**15.00 – 16.30 Uhr**

77,00 € | 11 x = 22 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620116**

.....

**Mi 30.04. – 02.07.2025**

**15.00 – 16.30 Uhr**

70,00 € | 10 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571620117**

.....

## Malen, Kleben, Schneiden - Materialerfahrung für die Aller kleinsten

Ein Kreativ-Angebot für Eltern mit Kindern  
zwischen zwei und drei Jahren

„Ein Blatt Papier kann ich bemalen, bekleben,  
falten, reißen, zerknüllen....“

Mit einem einfachen Blatt Papier kann Spannendes entdeckt werden!

Kinder zwischen zwei und drei Jahren können verschiedene Materialien kennenlernen und zur freien Gestaltung ausprobieren.

Wenn die Aufmerksamkeit nachlässt, stehen altersgerechte Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten bereit. Die Eltern können zuschauen und erfahren, wie kreativ ihre Kinder sein können, wenn sie die Zeit und den Raum dafür haben. Gerne dürfen die Eltern auch ihre eigene Experimentierfreudigkeit und Kreativität ausleben und ebenfalls das angebotene Material ausprobieren. Je nach Jahreszeit werden unterschiedliche Materialien angeboten.

**Sa 01.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Mi-Ä Krücker

14,00 € Für ein zweites Kind wird die halbe Kursgebühr zzgl. 2,00 € Materialumlage fällig.  
| 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620109**

.....





## Klein und Groß - Zusammen kreativ sein und Schönes aus Ton gestalten

Für Eltern mit Kindern von 4-6 Jahren

Wir wollen mit den Händen eine schöne Schale oder einen Teller aus Ton formen und verzieren. Nach einer Trocknungszeit von ca. 2 Wochen werden die Sachen gebrannt und können dann später im Anton-Heinen-Haus abgeholt werden. Alle Materialkosten sind in der Umlage enthalten.

Monika Berg

16,50 € Für ein zweites Kind wird die halbe Kursgebühr zzgl. 6,00 € Materialumlage fällig.  
| 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**So 09.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620114**

**So 09.03.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620115**



shutterstock\_2116590515

## Farbenfreude

für Eltern und Kinder von 2-4 Jahren

Kinder haben von Natur aus Freude am Malen. Hier wird die Mal-Lust angeregt, das Malen als Spiel empfunden. Spontanes Tun, das Entdecken, die Freude und das Spiel zählen, nicht das Ergebnis. Dieser Kurs findet in Anlehnung an den Malort von Arno Stern statt. Das Kennenlernen der Besonderheiten der Bildsprache im Kindesalter wird im Fokus stehen. Gemalt wird mit Gouachefarben und Pinsel auf Papier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie für sich und ihr Kind eine Malschürze mit.

Kirstin Köcher

36,00 € | 8 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Di 11.02. – 08.04.2025**

**16.00 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620009**

**Di 29.04. – 24.06.2025**

**16.00 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571620011**

## Vorhang auf!

Wunschkind -Theater

mit Figuren für Kinder ab 4 Jahren

Nach dem Bilderbuch von Lilli L'Arronge.

Frühling im Wald: Wohin man sieht, werden Nester gebaut, bald werden die ersten Eier drin liegen, alles freut sich schon!

„Wäre es nicht wunderbar, auch eine Familie zu haben?“ fragt das Eichhörnchen eines Tages das Rotkehlchen. Bestimmt wäre es das! Gesagt, getan: Sie bauen gemeinsam ein Nest und hoffen auf Nachwuchs. Zu ihrer großen Enttäuschung bleibt das Nest zunächst jedoch leer. Erst nach langem Warten scheint ihr Wunsch eines schönen Morgens endlich in Erfüllung zu gehen: Im Nest liegt ein wunderschönes grünes Ei...

Lilli L'Arronges einfühlsam erzähltes Bilderbuch, das dieser Inszenierung zugrunde liegt, setzt ein aktuelles Thema kindgerecht um: Familie - das ist heute nicht mehr einfach „Vater, Mutter, Kind“ als quasi naturgegebene Einheit. Es gibt Patchwork-Familien mit Kindern aus mehreren Beziehungen, manche Kinder wachsen bei zwei Vätern oder zwei Müttern auf, manche nur bei einem Elternteil, andere sind adoptiert oder zur Pflege in einer Familie. Das ungleiche Paar Rotkehlchen und Eichhörnchen mit ihrem heißgeliebten Kind, das nicht auf Kommando kommt und ganz anders ist als gedacht, darf man auch als Bild für heutige Familien verstehen, die nicht immer dem traditionellen Modell entsprechen – und das glücklicherweise auch nicht müssen.

**Do 13.03.2025 | 15.00 – 15.45 Uhr**

Stefan Wunsch theater rosenfisch

4,00 € | 1 x = 1 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620103**

.....



© Wunschkind

## Sandküche

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 8 Jahren

Für die Kinder ist ein Raum mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind ‚Arbeitstische‘ mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkönnchen und anderem Material aus Holz und Metall vorbereitet. Die Kinder können im Stehen oder Sitzen ihr Sandspiel aufnehmen und auf kreative Weise die vielfältigen Möglichkeiten, die Sand zulässt, nutzen. Dieses Spiel fordert große Konzentration von den Kindern. Um sich zwischendurch zu erholen, können sich die Kinder in einem Bewegungsraum nach Herzenslust bewegen und ihr Bedürfnis nach konzentriertem Sandspiel und Bewegung selbst bestimmen.

Die Eltern erleben das kreative Spiel ihres Kindes und können Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

Es gibt eine kleine Anleitung für das besondere Spielangebot für zu Hause.

Der 2. Elternteil zahlt bei Teilnahme die halbe Gebühr.

Bitte beachten Sie: aufgrund der Spielsituation können leider keine Geschwisterkinder unter 1,5 Jahren mitgebracht werden!

12,00 € für 1 Erw. + 1 Ki., jede weitere Person zzgl. halbe Kursgebühr | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Di 22.04.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dorothee Breuer-Ant, Christiane Pätsch

**Veranstaltungs-Nr. 2571620035**

**Mi 23.04.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dorothee Breuer-Ant, Christiane Pätsch

**Veranstaltungs-Nr. 2571620036**

**Do 24.04.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dorothee Breuer-Ant, Annette Ullrich

**Veranstaltungs-Nr. 2571620037**



©Breuer-Ant

## Back Kurs: Osterköstlichkeiten

Für Erwachsene mit Kindern ab 4 Jahren

Ein Osterhase gebacken aus frischem Hefeteig, Osternester aus einem Quark-Öl-Teig oder ein Osterlamm aus saftigem Rührteig dürfen auf keiner Ostertafel fehlen. Die Herstellung ist ganz einfach und mit Kindern gut vorzubereiten. Sie kreieren als Team mit Groß und Klein verschiedene süße und herzhaft Varianten aus Blätterteig, Hefe, Rührteig...

Viel Spaß mit den individuellen Backkunstwerken!



shutterstock\_1031913418

**Sa 05.04.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

24,80 € für 1 Erw. + 1 Ki., jedes weitere Kind

halbe Kursgebühr | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620130**

.....

## Jugendredaktion OnAirft

Radio-Redaktion für Kinder / Jugendliche  
ab 12 Jahren

Du hast Interesse an Radio? Du wolltest immer schon wissen, wie man eine Sendung moderiert oder als Reporter/-in arbeitet? Du kannst Dir vorstellen, regelmäßig bei uns mitzumachen? Du bist mindestens 12 Jahre alt? Dann bist Du bei uns richtig! In dieser Jugendredaktion der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft lernst Du zusammen mit anderen, wie ‚Radio Machen‘ funktioniert. Hier kann man sich auf den Weg zur ‚Journalistin‘ oder zum ‚Journalisten‘ machen oder sich lieber mit der Tontechnik oder der Musikauswahl beschäftigen.

**Do 23.01., Do 20.02., Mi 19.03.,  
Mi 16.04., Do 22.05., Mi 18.06. &  
Mi 09.07.2025**

**17.30 – 21.15 Uhr**

Martin Mölder

gebührenfrei | 7 x = 35 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571220001**

---

## Erft-Kids

Radio-Redaktion für Kinder von 8-13 Jahren

Kinder an die Mikros! Wir Erft-Kids sind die Kinder-Radio-Redaktion der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft. Wir forschen nach, was dran ist an der Meinung von Erwachsenen/Kindern und fangen alles mit dem Mikro ein. Wir packen die gesammelten Töne in Umfrage, Interviews und Studiogespräche. Daraus bauen wir dann Stundensendungen. Unsere Sendungen moderieren wir selbst. Die Journalistin Babette Braun begleitet uns als Redakteurin bei unserer redaktionellen Arbeit und unseren Hörabenteuern.

**Do 09.01., Do 06.02., Do 06.03.,  
Do 03.04., Do 08.05. & Do 05.06.2025**  
**16.00 – 18.15 Uhr**

Babette Braun

gebührenfrei | 6 x = 18 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571220003**

---



shutterstock\_104505239

## Osterkurs Radio für 8 bis 13-Jährige - Osterferienradio 2025

Spotify wir kommen! Mit einem frischen Ohrenabenteurer. Kinder zwischen 8 und 13 Jahren erstellen zusammen ein Hörspiel. Das machen sie mit Mikro, Studio, Computer und Fantasie. Geräusche, Atmosphäre, Stimmen - mit alldem wird gearbeitet und gespielt. Medientrainerin Babette Braun zeigt, wie man aufnimmt, schneidet, mischt und unterstützt bei der Umsetzung. Das Ergebnis ist dann als Hörspiel auf Spotify zu hören. Ach ja, genug Zeit zum Ausruhen und miteinander spielen ist auch eingeplant. Bitte einen Mittagsimbiss für die Mittagspause mitbringen.

**Mo 14.04. – 17.04.2025**

**10.00 – 17.00 Uhr**

Babette Braun

100,00 € | 4 x = 32 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571220002**

.....

## Kräuterkochkurs für Schüler und Schülerinnen des Gutenberggymnasiums BM

**Mi 14.05.2025 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Maria Mayr

gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Gymnasium Gutenberg

Arnhild Althof

**Veranstaltungs-Nr. 2571660145**

.....



shutterstock\_1575488056



## Wir machen den Feuerführerschein!

Eltern-Kind-Experimentierkurs  
für Kinder ab 5 Jahren

Feuer fasziniert uns alle, auch unsere Kinder. An diesem Tag dreht sich alles um das Feuer: wir machen Feuerexperimente, lernen, was wir tun, wenn es brennt, bauen zusammen ein Lagerfeuer auf. Nachdem wir Feuersteine, Schlägeisen und Feuerstrahl kennengelernt haben, zünden wir das Feuer an und rösten Marshmallows darin. Am Ende bekommen die Kinder einen Feuerführerschein ausgehändigt. Für die Vorschulkinder Kath. Kita St. Pankratius

**Mo 17.02.2025 | 09.00 – 11.15 Uhr**

Petra Hölters

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Pankratius

Kindergartenweg 6 | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Sarah Bodewig | 02271 42 341

**Veranstaltungs-Nr. 2571620082**

## Bald ist Ostern!

**Kreatives zum Osterfest aus Naturmaterialien**

Langsam, aber sicher macht sich der Frühling auf den Weg und mit ihm grüne Wiesen, bunte Blumen und die ersten warmen Sonnenstrahlen. Doch nicht nur draußen wird es bunt! Wir gestalten heute Osternester aus Naturmaterialien, färben Eier mit unterschiedlichen Pflanzenfarben, malen mit Naturpinseln und zum Schluss verwandeln wir Weihnachtsmänner in Osterhasen.

**Sa 12.04.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Petra Hölters

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Pankratius

Kindergartenweg 6 | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Sarah Bodewig | 02271 42 341

**Veranstaltungs-Nr. 2571620083**

## Vom Schlaf der Babys

Wovon hängt kindliches Schlafverhalten ab?

„Schläft sie/er schon durch?“ Diese Frage wird jungen Eltern häufig gestellt. Werden Kinder nachts häufig wach, erleben Eltern diese Situation als äußerst belastend. Die Erwartungen des Umfelds kommen noch hinzu. Doch wovon hängt das kindliche Schlafverhalten ab? Wie viele Stunden schlafen Kinder in welchem Alter am Tag und in der Nacht? An diesem Abend wird über die Entwicklung des Schlafverhaltens bei Säuglingen und Kleinkindern informiert und wir schauen auf die Voraussetzungen für guten Schlaf.

**Do 27.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Antje Borgelt

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | 02271 42825

**Veranstaltungs-Nr. 2571610084**

---

## Kleiner Liederwanderweg der Kita St. Remigius

Für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

„Singen gehört zur Natur des Menschen wie der Wind zu Wolken und Meer“

(Dr. Karl Adamek, Musiksoziologe)

Singen macht schlau, mutig und stärkt das Immunsystem!

Gerade für die Entwicklung von Kindern sind Singen, Musik und Bewegung so wichtig. Verbinden wir das Singen mit Bewegungs-, Finger- und Kreisspielen an der frischen Luft zu Liedern, die alle eines gemeinsam haben: sie machen viel Spaß! Das alte Volkslied findet dabei genau so viel Beachtung wie das Kinderlied!

**Di 20.05.2025 | 15.00 – 16.00 Uhr**

Judith Schmitz

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 1 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | 02271 42825

**Veranstaltungs-Nr. 2571620084**

---



shutterstock\_129290474





## Yoga für Körper und Seele

in Glessen

Achtsames Yoga eröffnet uns die Möglichkeit, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier, der Stoffwechsel aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Wir werden klassische Hatha Yoga Haltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen praktizieren und bewusst erfahren. Die Selbstwahrnehmung wird geschult, eine tiefe Regeneration von Körper, Geist und Seele spürbar. Bitte bringen Sie eine Decke oder einen warmen Pulli und dicke Socken mit.

**Mo 03.02. – 23.06.2025**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Claudia Müller-Altena

73,60 € | 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Kindergarten St. Pankratius  
Pfarrer-Tirtey-Straße 2 | 50129 Bergheim  
Kath. Familienzentrum St. Pankratius  
Ingrid Stula | 02238 9499213

**Veranstaltungs-Nr. 2571660025**

## Wenn Kleinkinder beißen, treten, schubsen

Kinder müssen im Laufe des Tages oft Situationen meistern, die ihnen emotional viel abverlangen und sie müssen sich immer wieder selbst regulieren. Dies gelingt meistens dann, wenn ihre Bedürfnisse befriedigt sind und sie sich gut versorgt wissen. Sind sie müde, hungrig, können sich nicht genügend bewegen oder dürfen nicht so spielen, wie sie es gerne täten, dann fällt ihnen die Selbstregulation schwerer. Welche kindlichen Bedürfnisse sich hinter dem Beißen, Treten oder Schubsen verbergen, wie sich diese Handlungen ankündigen und wie Eltern das Kind in seiner Selbstregulation liebevoll und entwicklungsgerecht unterstützen können, wird Thema der Gesprächsrunde sein. Ferner gibt es für die Eltern die Möglichkeit zu reflektieren, wie ein unerwünschtes Verhalten ihres Kindes ihr eigenes Fühlen, Denken und Handeln beeinflusst.

**Di 21.01.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Renate Niemiec

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Laurentius  
Hessgasse 8 | 50129 Bergheim  
Familienzentrum Triangel Bergheim  
Silke Jantschek | 02238 4 32 42

**Veranstaltungs-Nr. 2571610012**



shutterstock\_2501638255



## Schulreife-loslassen-vertrauen-ermutigten!

Der Wechsel vom Kindergarten in die erste Klasse ist nicht nur für Kinder ein großer Schritt. Es ist verständlich, dass Eltern verunsichert sind. Was können sie ihrem Kind schon zutrauen und wobei benötigt es noch Unterstützung? Diskussion und Austausch über Themen wie Schulreife, Schulwege, Hausaufgaben etc. können hilfreich sein, damit Eltern das Loslassen leichter fällt.

**Di 21.01.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Regina Hanenberg  
kostenfrei | 1 x = 3 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte Grüne Erde  
Kennedystraße 6 | 50126 Bergheim  
Ev. Familienzentrum Bergheim  
Sabine Faßbender | 02271 56 98 076

**Veranstaltungs-Nr. 2571610001**

---



shutterstock\_2491352613

## Ich will aber alleine!

Kinder auf dem Weg,  
ihre Persönlichkeit zu entdecken

Es ist für Eltern und Kinder eine sensible und schwierige Zeit. Heute sind wir noch ein „Wir“ – ein Team Mutter, Vater, Kind – und plötzlich entdecken unsere Zweijährigen ihre eigene Persönlichkeit – ihr „Ich“. Sie arbeiten mit Kräften daran, sich als Individuum zu verstehen und selbständig zu werden. Dieser Prozess ist für alle Beteiligten schwierig und doch so wichtig. Das Wissen über natürliche Entwicklungsschritte unserer Kinder hilft uns, sie in dieser Phase liebevoll zu begleiten. Tipps und Hinweise für den Alltag können helfen schwierige Situationen zu vermeiden oder gelassener damit umzugehen.

**Mi 12.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Annette Ullrich

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte Grüne Erde  
Kennedystraße 6 | 50126 Bergheim  
Ev. Familienzentrum Bergheim  
Sabine Faßbender | 02271 56 98 076

**Veranstaltungs-Nr. 2571610002**

---



## Sonne, Löwe, Elefant – komm mit mir ins Yogaland

Yogakurs für Kinder mit ihren Eltern

Yogaübungen machen Kindern Spaß, weil sie dem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung entgegenkommen. Die spielerischen Yogaübungen unterstützen das Körpergefühl sowie die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer.

Durch Yoga werden die Kinder in ihrer positiven Selbstwahrnehmung gestärkt.

Beim ersten Treffen wird den Eltern das Kurskonzept vorgestellt, damit die Übungen auch zu Hause nachvollzogen werden können.

**Di 21.01. – 01.07.2025**

**16.30 – 17.30 Uhr**

Doris Steckenborn

60,00 € | 20 x = 20 UStd.

Ort: Kita Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim

Integrative Kita & Familienzentrum Flohkiste

Nadine Leister | 02271 94 553

**Veranstaltungs-Nr. 2571620120**

## Yoga Kurs

**Di 21.01. – 01.07.2025**

**17.45 – 19.15 Uhr**

Doris Steckenborn

100,00 € | 20 x = 40 UStd.

Ort: Kita Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim

Integrative Kita & Familienzentrum Flohkiste

Nadine Leister | 02271 94 553

**Veranstaltungs-Nr. 2571660163**

## Licht & Farben - Experimentierkurs

Für Eltern mit für Kinder im Alter von 5-7 Jahren

Kunterbunte Farben machen unsere Welt so richtig schön. Auf spielerische Weise vermitteln wir den kleinen Forschern, warum wir Farben überhaupt sehen können und wie ein Regenbogen entsteht. Die Kinder entdecken, welche Farben in Filzstiften stecken und wie man diese mit einfachsten Mitteln voneinander trennen kann. Als Höhepunkt baut jedes Kind einen eigenen Farbkreisel und darf diesen natürlich mit nach Hause nehmen.

Sa 25.01.2025 | 15.00 – 18.00 Uhr

Susanne Reute

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 4 UStd.

Ort: Kita & Familienzentrum Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim

Kita Flohkiste

Nadine Leister | 02271 94 553

**Veranstaltungs-Nr. 2571620141**



## Wie Hund und Katze

Geschwister, eine ganz besondere Beziehung

Geschwister werden ist oft schwer - Geschwister sein, gar noch viel mehr  
(Katharina Ley - Geschwisterbande)

Streit und Rivalität unter Geschwistern belasten den Familienalltag oft sehr. Eltern stehen dann hilflos davor und wissen nicht, wie sie damit umgehen können. Sie fragen sich, ob sie denn etwas falsch machen. Bei diesem Abend sollen die Hintergründe und Ziele der geschwisterlichen Rivalität und ihre Bedeutung für die kindliche Entwicklung betrachtet werden. Weiter bietet sich die Möglichkeit, Verhaltensalternativen im Umgang mit Streit und Rivalität der Kinder und dem eigenen Verhalten kennenzulernen und sich darüber auszutauschen

**Mi 19.02.2025 | 14.30 – 16.45 Uhr**

Regina Hanenberg

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita & Familienzentrum Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim

Kita Flohkiste

Nadine Leister | 02271 94 553

**Veranstaltungs-Nr. 2571610023**

.....



shutterstock\_1007865541



## Erste-Hilfe-Kurs für Familien

Für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Es ist ein gutes Gefühl, sich und anderen helfen zu können! Der Kurs richtet sich gezielt an Eltern und Großeltern, die gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen wollen. Die Kinder erleben, dass ihr Handeln etwas Gutes bewirkt. Ein gemeinsamer Erste-Hilfe-Kurs von Jung und Alt macht eine solche Erfahrung auf besondere Weise möglich. Gleichzeitig werden spielerisch Techniken und Wissen vermittelt und die Bereitschaft zu helfen gestärkt. Unser gemeinsames Ziel: starke, selbstbewusste Kinder, die wissen, wie sie sich und anderen helfen können. Aber auch Mütter und Väter, Omas und Opas, die in der Notsituation richtig handeln.

**Sa 18.01.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Dr. Katharina Wiemann

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita Tigermaus

Hermann-Stehr-Straße 8 | 50126 Bergheim

Kita und Familienzentrum Tigermaus

Kristina Oberemm | 02271 41 432

**Veranstaltungs-Nr. 2571620100**



shutterstock\_144352681



## Ich will aber alleine!

Kinder auf dem Weg, ihre Persönlichkeit zu entdecken

Es ist für Eltern und Kinder eine sensible und schwierige Zeit. Heute sind wir noch ein „Wir“ – ein Team Mutter, Vater, Kind – und plötzlich entdecken unsere Zweijährigen ihre eigene Persönlichkeit – ihr „Ich“. Sie arbeiten mit Kräften daran, sich als Individuum zu verstehen und selbständig zu werden. Dieser Prozess ist für alle Beteiligten schwierig und doch so wichtig. Das Wissen über natürliche Entwicklungsschritte unserer Kinder hilft uns, sie in dieser Phase liebevoll zu begleiten. Tipps und Hinweise für den Alltag können helfen schwierige Situationen zu vermeiden oder gelassener damit umzugehen.

**Mi 09.04.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Annette Ullrich

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita Tigermaus

Hermann-Stehr-Straße 8 | 50126 Bergheim

Kita und Familienzentrum Tigermaus

Kristina Oberemm | 02271 41 432

**Veranstaltungs-Nr. 2571610014**

.....

## FuN = Familie und Nachbarschaft

Bei FuN geht es um die Stärkung des inneren Zusammenhalts der Familie und die Stärkung der Familie in ihrem Umfeld. Zur Förderung der Elternkompetenz schafft der Kurs einen gemeinsamen Lern- und Erfahrungsort für Eltern mit ihren Kindern. FuN ist kurzweilig und lebt von schnellen Wechseln und von Wiederholungen. Acht Wochen lang treffen sich Familien und lernen jede Woche mehr voneinander. FuN bestärkt Eltern in ihrer Bedeutung für das Familienleben: Eltern erklären ihren Kindern die Spielregeln und geben kleine Aufträge an die Kinder weiter und sorgen dafür, dass alle mitmachen. Dabei unterstützen die Teamer durch intensives Coaching. Durch die starke Orientierung an konkreten Erfahrungen können sich ohne Voraussetzungen alle Familien mit ihren eigenen Erfahrungen und Hintergründen beteiligen.

**Mo 31.03. – 19.05.2025**

**17.00 – 19.15 Uhr**

Antje Bosma, Claudia Gmyrek

Gebühr auf Anfrage | 7 x = 21 UStd.

Ort: Städt. Kita Rappelkiste

Rilkestraße 8 | 50127 Bergheim

Familienzentrum im Verbund QuaTier

Alexandra Bach | 02271 96255

**Veranstaltungs-Nr. 2571620110**

.....



## Doktorspiele - Sexuelle Entwicklung von Geburt an

Ihr Kind entdeckt seinen Körper und ist neugierig, wie er bei anderen aussieht. Es gibt oftmals große Verunsicherungen, wie damit umzugehen ist.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über die kindliche Entwicklung in Bezug auf die Sexualität. Wo liegen die Grenzen, wie kann Ihr Kind sie wahrnehmen und für seine Grenzen einstehen. Sie erhalten Tipps und Ideen zum Umgang mit Doktorspielen.

**Do 20.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Kirsten Stamer

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita Farbklecks II

Maiblumenweg 4 | 50127 Bergheim

Familienzentrum Farbklecks im Verbund

Bettina Krause | 02271 98 84 823

**Veranstaltungs-Nr. 2571610011**

.....



shutterstock-710271955-271

# QUALIFIZIERUNG



Stockstock\_1781194442

Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden unterstützt, sich beruflich, fachlich und persönlich zu entwickeln. Qualifizierungsangebote richten sich an Neu- und Quereinsteiger/innen, die sich (um-) orientieren möchten, und an Profis, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen, sowie an Interessierte, die den Wunsch haben, ihren fachlichen Horizont zu erweitern. Das gilt sowohl für eine berufliche Qualifizierung als auch für die von Ehrenamtlichen und Freiwilligen in ihrem Engagement.



## Präventionsschulungen

Das Katholische Bildungsforum Rhein-Erft bietet Schulungen zur Prävention von Kindeswohlgefährdung sowie zur Einleitung geeigneter Maßnahmen nach Präventionsordnung für verschiedene Bereiche an. Die Ausführungsbestimmungen der Präventionsordnung verpflichten zu Schulungen für freiberuflich Tätige mit regelmäßigem Kontakt zu Kindern, Jugendlichen und schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen. Hierzu sind Schulungen im Rahmen der Mitarbeiter/innenfortbildung vorgesehen.

Gerne planen wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Schulung für Ihre Einrichtung, z.B. für pädagogisches Personal oder für Ehrenamtliche. Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung und wir planen ein für Sie passendes Angebot.



shutterstock\_533640004

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[info@bildungsforum-rhein-erft.de](mailto:info@bildungsforum-rhein-erft.de)

# Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB

- Sie haben Freude an der Arbeit mit Kleinkindern?
- Sie haben großes Interesse für ihre inneren und äußeren Wachstumsprozesse?
- Sie haben den Wunsch, die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen zu können?
- Sie haben Interesse an einer abwechslungsreichen, kreativen und emotional befriedigenden beruflichen Tätigkeit?

Dann ist die Tätigkeit als Tagespflegeperson vielleicht genau das Richtige für Sie! Steigen Sie jetzt in die Qualifizierung dazu beim Katholischen Bildungsforum ein. Diese berufliche Qualifizierung findet nach den Standards des Qualifizierungshandbuch für die Kindertagespflege (QHB-Curriculum) statt und umfasst insgesamt 300 Unterrichtsstunden.

## Kursrahmung:

Im **tätigkeitsvorbereitenden Abschnitt** mit 160 Unterrichtsstunden absolvieren Sie zusätzlich zwei Praktika zu jeweils 40 Stunden und haben eine Selbstlerneinheit im Umfang von 100 Unterrichtsstunden. Unter fachlicher Anleitung entwickeln Sie Ihren individuellen Businessplan und Ihre pädagogische Konzeption, die Sie in der tätigkeitsbegleitenden Phase überarbeiten können.

Den **tätigkeitsbegleitenden Abschnitt** mit insgesamt 140 Unterrichtsstunden und 40 Unterrichtsstunden Selbstlerneinheit absolvieren Sie neben Ihrer Tätigkeit als Tagespflegeperson.

Im Anschluss an die jeweiligen Qualifizierungsabschnitte wird ein Zertifikat des Bundesverbands für Kindertagespflege e.V. verliehen.

## Inhalte:

- Relevantes pädagogisches, psychologisches und gesundheitsbezogenes Basiswissen mit Schwerpunkt im U3-Bereich
- rechtliche und steuerliche Rahmenbedingungen
- kontinuierliche Reflexion des eigenen und beruflichen Handelns

Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Frau Eva Brebeck-Nysten | 02271 4790 19  
Brebeck-Nysten@bildungsforum-rhein-erft.de

## Praxisaustausch für Tagespflegepersonen

Bergheim (Gruppe 1)

Qualifizierte Tagespflege setzt eine ständige Reflexion der Tätigkeit voraus.

Dazu ist es wichtig, dass Tagespflegepersonen, die ihre Aufgabe ja in der Regel allein im privaten Umfeld ausüben, die Möglichkeit zum Austausch mit anderen bekommen, die in diesem Bereich tätig sind. Ziel des regelmäßigen Praxisaustauschs ist es, die Qualität der Arbeit kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Der Praxisaustausch ermöglicht Tagespflegepersonen: sich über Erfahrungen und Schwierigkeiten aus der Berufspraxis auszutauschen, alternative Handlungsweisen und Lösungsansätze zu entwickeln und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, praktische Anregungen und Tipps für den Alltag in der Tagespflege zu sammeln, neue Perspektiven für die Zusammenarbeit und Unterstützung von Tagespflegepersonen zu entwickeln.

**Di 11.03., Di 24.06., Di 30.09. &  
Di 16.12.2025**

**17.30 – 19.00 Uhr**

Ursula d'Almeida-Deupmann  
gebührenfrei | 4 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690026**

## Praxisaustausch für Tagespflegepersonen

Bergheim (Gruppe 2)

**Di 11.03., Di 24.06., Di 30.09. &  
Di 16.12.2025**

**19.05 – 20.35 Uhr**

Ursula d'Almeida-Deupmann  
gebührenfrei | 4 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690027**



shutterstock\_372270265

## Partizipation

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Partizipation in der Kindertagespflege Partizipation bedeutet, dass Kinder aktiv an Entscheidungen und Prozessen teilnehmen und ihre Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse äußern können. In der Kindertagespflege kann dies auf verschiedene Weisen umgesetzt werden, um Kindern eine stimulierende und unterstützende Umgebung zu bieten.

Das Seminar bietet Ihnen Informationen rund um das Thema Partizipation und praktische Tipps zur Umsetzung in Ihrer beruflichen Praxis.

**Fr 24.01.2025 | 08.15 – 13.30 Uhr**

Jennifer Stollenwerk

40,00 € | 1 x = 6 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690016**

.....

## Umgang mit kranken Kindern in der Betreuungssituation

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

**Do 06.02.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Isabella Arzt

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690024**

.....

## Bildkommunikation

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Unterstützende Kommunikation ist eine Möglichkeit für gelingende Kommunikation. Die Teilnehmer/innen erfahren die Grundlagen und erarbeiten praktische Beispiele für ihren Alltag.

Ein Kurs mit Praxisbezug und Anregungen. Bringen sie bitte zum Kurstag Beispiele aus ihrem Alltag mit, in dem Sie Bild und Symbolkarten nutzen.

**Do 13.02.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Jennifer Stollenwerk

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690021**

.....



shutterstock\_324569912

## Fragen über Fragen zum Thema Recht

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Die Fortbildung richtet sich vor allem an Tagespflegepersonen, die bereits in der Kindertagespflege tätig sind und über entsprechende Grundkenntnisse verfügen. Die gesetzlichen Grundlagen im Bereich SGB VIII und des KiBiZ (Förderauftrag, laufende Geldleistungen, Erstattung der Versicherungsbeiträge usw.) werden vertieft und aufgefrischt sowie die gesetzlichen Rahmenbedingungen im Bereich von Steuer und Sozialversicherung in Grundzügen thematisiert. Auch der Betreuungsvertrag mit den Eltern und das Thema Datenschutz sind Inhalte der Fortbildung. In dieser Veranstaltung sollen aber vor allem die konkreten Fragen der Teilnehmer beantwortet werden. Die Teilnehmer sind daher angehalten, konkrete Fragestellungen zu formulieren und mitzubringen.

**Di 18.02.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Mirjam Taprogge

20,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690004**

## Kochen in der KTP

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Beim Essen in der Kindertagespflege entsteht eine familienähnliche Situation, die sich gut eignet um den Kleinkindern einen guten Start in die Essbiographie zu ermöglichen. Die Kinder lernen am Vorbild der Kindertagespflegeperson aber auch durch die anderen Kinder in der Gemeinschaft.

Die gemeinsamen Mahlzeiten unterstützen den Beziehungsaufbau zum Kind, so dass es mit Genuss und Wohlbefinden Erfahrungen machen kann, die alltagsnah sind. So erwirbt es lebenspraktische Kompetenzen von klein auf und ganz nebenbei.

Schwerpunkte dieses Seminars:

- Welche Lebensmittel machen fit?
- Wie schaffe ich Abwechslung und Vielfalt im Speiseplan?
- Anregungen für alltagstaugliche Rezepte im Tagespflegealltag

Die Schwerpunkte werden interaktiv erarbeitet und praktisch erprobt: Beim gemeinsamen Kochen und Essen in der Lehrküche. Es entsteht eine Lebensmittelumlage, die direkt am Abend bei der Referentin zu entrichten ist. Bitte bringen Sie Vorratsbehälter mit, für eventuell übrig gebliebene Speisen.

**Mo 10.03.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Swetlana Sonnberg

30,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690003**



shutterstock\_74311095

## Hochsensible Kinder – ein Onlineangebot

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Hochsensibel zu sein ist eine Herausforderung, aber nichts Negatives, es ist ein vermutlich angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Aber was tun wir, wenn Kinder hochsensibel sind? Wie können wir dem gerecht werden und auf diese Kinder eingehen? Gerne können die Teilnehmenden ihre eigenen Fragen und Erfahrungen mitbringen.

**Sa 15.03.2025 | 09.00 – 13.15 Uhr**

Antje Borgelt

30,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Zoom-Kufer01

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690028**

---



Online-  
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die [AGB](#)

---

## Wertschätzung und respektvoller Umgang im Alltag / Achtsamkeitsübungen

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

**Di 18.03.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Anja Mlodoch

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690025**

---

## Übergang u3 - Ü3

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Von der Minimaus zur Abenteuermaus – Übergänge von U3 nach Ü3 sinnvoll gestalten

Muss man zwischen U3 und Ü3 unterscheiden? Welche Entwicklungsveränderungen erlebt das Kind in der Übergangszeit? Wie können Kinder U3 gut auf Ü3 vorbereitet werden?

Wenn diese Fragen Sie interessieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam überlegen wir, was es braucht, damit das Kind den Übergang gut bewältigen kann.

**Do 27.03.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Konny Hanrath-Elsen

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690023**

---



shutterstock\_1396059863

## Tür- & Angelgespräche in der Kindertagespflege – Täglicher Austausch in Bring- und Abholsituationen

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Tür- & Angelgespräche in der Kindertagespflege  
- Täglicher Austausch in Bring- und Abholsitu-  
ationen

Tür- & Angelgespräche sind fester Bestandteil  
jeder Einrichtung und werden täglich mehr-  
fach geführt. Sie dienen dem Austausch von  
wichtigen Informationen zwischen Eltern und  
pädagogischem Fachpersonal. In diesem  
Online-Seminar widmen wir uns dem Thema  
„Kurzgespräche richtig führen“, Wir stellen uns  
die zentrale Frage: „Was müssen wir beach-  
ten?“, „Was gehört in die Gesprächssituation?“  
und „Für Welche Themen sollte ein persön-  
liches Gespräch vereinbart werden?“ Außerdem  
erfährst du, wie Bring- und Abholsituationen  
sinnig gestaltet werden können und wie Eltern  
Grenzen gesetzt werden, wenn diese jedes  
kleinste Detail des Tagesablaufes erfragen.  
Durch Praxisbeispiele und dem Austausch mit  
anderen pädagogischen Fach- und Ergänzungs-  
kräften schaffen wir in diesem Online-Seminar  
einen praxisorientierten Dialog.

Inhalte:

- Wie unterscheiden sich Tür- & Angelge-  
spräche von anderen Elterngesprächen?
- Kurzgespräche professionell & systemisch  
führen
- Bedeutung & Notwendigkeit für den  
Einrichtungsalltag
- Chancen & Grenzen von Tür- &  
Angelgesprächen
- Offene und verdeckte Appelle in der  
Gesprächsführung
- Praktische Übungen & Fallbeispiele

**Mi 02.04.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Denise Nobis

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Zoom-Kufer01

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690017**



Online-  
Veranstaltung

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

## Portfolioarbeit in der Kindertagespflege – Individuelle Lernentwicklung dokumentieren

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Portfolioarbeit in der Kindertagespflege – Individuelle Lernentwicklung dokumentieren

Ein Portfolio dokumentiert die Lernentwicklung eines Kindes und begleitet die individuellen Lernschritte vom ersten bis zum letzten Tag in der Einrichtung. Neben Lernmotivation und der Vermittlung von Schlüsselkompetenzen fördert Portfolioarbeit das Selbstbewusstsein des Kindes. Portfolio - Was ist das? Wie ist es aufgebaut? Was gehört rein und was nicht? Wie gelingt gute Portfolioarbeit? Und wie wird das Portfolio in Kita, Krippe und KTP eingesetzt?

- Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns in diesem Online-Seminar. Tausche dich mit anderen Pädagogischen Fach- und Ergänzungs-kräften aus und erhalte Einblick in Beispiele aus der Praxis.

Inhalte:

- Am roten Faden entlang - Aufbau eines Portfolios
- Portfolioarbeit im Kita-Alltag umsetzen
- Partizipation in der Portfolioarbeit
- Beobachtungsmodelle der kindlichen Entwicklung
- Entwicklungsschritte des Kindes analysieren
- Portfoliodokumentation als Gesprächsgrundlage nutzen
- (Inklusive Material zum selber ausdrucken)

**Di 13.05.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Denise Nobis

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Zoom-Kufer01

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690018**

---

## Online-Veranstaltung

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

---

## Forschen und Entdecken für die Kleinen

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Lebenslanges Lernen beginnt mit unserer Haltung, Kinder sind von Natur aus neugierig und erforschen intrinsisch motiviert ihre Umwelt. Was wir als Fachkräfte dazu beitragen können, forschendes Lernen zu unterstützen erfahren Sie in diesem Seminar.

**Sa 17.05.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Jennifer Stollenwerk

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690022**

---



shutterstock\_1916724446



## Frühstück- und Snackideen für Kinder

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Immer mehr Kinder verbringen einen Großteil der Mahlzeiten in Betreuung. Damit leisten diese Institutionen auch einen großen Teil zur Entwicklung eines gesunden Essverhaltens bei den Ihnen anvertrauten Kindern.

Hast du Lust, die Gemeinschaftsverpflegung für Kinder mit köstlichen und gesunden Ideen aufzupeppen? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Workshop zeigen wir dir, wie du das Frühstück und die Snacks der kleinen Genießer zu einem echten Geschmackserlebnis machst. Hierbei erwarten dich vielfältige Frühstücksideen: Lerne, wie du bunte Müslischalen, fruchtige Porridges und knackige Gemüsesticks mit Hummus zubereitest. Hier wird das Frühstück zum Fest für alle Sinne!

Auch dem Nachmittagsnack widmen wir uns mit dem „Snack-Zauber“: Entdecke kreative und gesunde Snacks, die Kinder lieben werden. von Überraschungseiern bis hin zur Smoothie Station ist alles dabei.

**Di 20.05.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr**

Maria Reudenbach

40,00 € | 1 x = 6 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690033**

.....

## Was die Hirnforschung über starke Kinder weiß

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

In diesem Seminar geht es darum, was die Hirnforschung über starke Kinder weiß und was wir wissen müssen, um Kinder wirklich zu verstehen. Wir schauen uns neurobiologische Phänomene von Kleinkindern an. Wenn Kinder von Erwachsenen umgeben sind, die sich mit der Logik und den Spielregeln des Gehirnes auskennen, stärkt das ihre Fähigkeit, Neues zu erlernen, mit Veränderungen umzugehen, und ihre Gefühle zu regulieren. Ich möchte Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um Veränderbares aktiv anzugehen oder unveränderbares anzunehmen. Ich möchte Sie dazu einladen Techniken zu erlernen und das Wissen aus der Hirnforschung nutzbar zu machen, um mit Kindern auf Augenhöhe zu kommunizieren. Denn „hirngerechte“ Erwachsene stärken die Resilienz der Kinder, also die Fähigkeit Dinge emotional zu verkraften.

**Mi 04.06.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Melanie Wachs

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690020**

.....

shutterstock\_1030439728



## Babyzeichensprache für die Kindertagespflege – Zweiseitige Kommunikation schon vor dem ersten gesprochenen Wort

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Babyzeichensprache für die Kindertagespflege  
– Zweiseitige Kommunikation schon vor dem  
ersten gesprochenen Wort

Babyzeichensprache dient der zweiseitigen  
Kommunikation zwischen Eltern und ihrem  
Kind, schon vor dem ersten gesprochenen Wort  
eines Babys. Hierbei steht die Unterstützung  
des Spracherwerbs durch zusätzliche Verwen-  
dung von Babygebärden im Mittelpunkt. Das  
Gefühl nicht verstanden zu werden, weil wir uns  
nicht richtig ausdrücken können, kennen wir  
vielleicht selbst von Reisen in fremdsprachigen  
Ländern. Bei Babys und Kleinkindern geht es  
dabei aber um das Äußern von essenziellen  
Bedürfnissen. In diesem Online-Seminar er-  
wirbst du fundiertes Grundwissen rund um das  
Thema Babyzeichensprache/ Babygebärden.  
Wir beschäftigen uns mit der ganzheitlichen  
und spielerischen Umsetzung von Gebärden  
im Alltag mit Baby und Kleinkind. Wie kannst  
du Babygebärden Schritt für Schritt in deiner  
Gruppe einführen und diese spielerisch in  
Lieder und Fingerspiele mit einbinden? Für den  
alltäglichen Tagesablauf zu Hause oder in der  
Betreuungseinrichtung üben wir gemeinsam die  
wichtigsten Babygebärden.

Inhalte:

- Babysignale - mit den Händen sprechen
- Schon vor dem Sprechen kommunizieren -  
Bedürfnisse äußern & verstanden werden  
Hintergrundwissen zur Gebärdensprache
- Vorsprung in der Sprachentwicklung durch  
Babyzeichensprache
- Babygebärden - die wichtigsten  
Starterzeichen
- Interaktionsspiele für unsere Kleinsten

**Do 12.06.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Denise Nobis

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Online

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690019**

.....



**Online-  
Veranstaltung**

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

.....



shutterstock\_16271980

## Erste Hilfe für pädagogische Fachkräfte

Erlernen Sie alle Maßnahmen am verletzten Kind, die die Sie als pädagogische Fachkraft treffen müssen, bis ein Arzt oder Rettungsdienst eintrifft. Erste Hilfe ist z. B. nötig bei Unfällen, akuten Erkrankungen und Vergiftungen. Themen im Kurs sind u.a.:

- De- bzw. Sensibilisierung
- Anatomische Besonderheiten
- Typische Kinderkrankheiten
- Gefahren im Alltag & Lösungsansätze
- Kinderreanimationstraining am Phantom
- Offene Frage- und Diskussionsrunde

**Sa 14.06.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr**

André Kladensky

54,00 € | 1 x = 9 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571260001**

.....

## Steuern und Versicherungen in der Kindertagespflege

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen  
und ErzieherInnen

Kindertagespflegepersonen sind in der Regel selbstständig tätig. Damit verbunden ist die Erstellung der jährlichen Einkommensteuererklärung, der Abschluss von Versicherungen und auch die Buchhaltung für die freiberufliche Tätigkeit. In der Fortbildung werden Kenntnisse zu den finanziellen Aspekten der Selbstständigkeit aufgefrischt und ergänzt sowie Möglichkeiten zur realistischen Finanzplanung aufgezeigt. Die Teilnehmer erhalten einerseits Gelegenheit, Fragen zum Themenkomplex zu stellen und andererseits auch abstrakte Fragestellungen anhand von konkreten Beispielen besser zu verstehen.

**Mi 25.06.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Mirjam Taprogge

20,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690005**

.....



shutterstock\_112225700



## SchulTag - Wir qualifizieren für den offenen Ganztag!

Die offene Ganztagschule ist ein wichtiger Lern- und Lebensort für die Kinder und ein zentrales Unterstützungssystem für Familien. Die Arbeit in der offenen Ganztagschule ist eine anspruchsvolle pädagogische Tätigkeit und macht viel Freude!



Hierfür müssen Sie gut qualifiziert sein. Das heißt, sich mit dem Lebenswelten von Kindern auseinanderzusetzen, Grundlagen pädagogischer Gestaltung kennen, kompetent im Umgang mit unterschiedlichen Gruppen sein und vieles mehr. Unser Qualifizierungskonzept hierfür heißt SchulTag und ist seit fast 20 Jahren **die** Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte im Offenen Ganztag. Die Bedürfnisse der Kinder sind dabei unsere wichtigste handlungsleitende Perspektive.

Das SchulTag-Kursangebot ist für Menschen die künftig in der OGS arbeiten wollen und für diejenigen die bereits im Ganztag tätig sind (**Grund- und Aufbaukurs**), für die, die sich zu bestimmten Themen gezielt weiterbilden möchten (**SchulTag Plus**) und für die, die ihr Handeln hin zu einer Leitungsfunktion professionalisieren und qualifizieren wollen (**Gruppenleitungskurs**).

Ein SchulTag-Kurs ist **das Richtige für Sie**, wenn Sie:

- gerne von und mit anderen lernen,
- Ihr eigenes pädagogisches Handeln reflektieren und professionalisieren möchten,
- von den Erfahrungen von qualifizierten Dozentinnen und Dozenten profitieren wollen,
- eine kooperative und angenehme Lernatmosphäre schätzen
- und am Ende ein anerkanntes Zertifikat in den Händen halten möchten!

Informationen zu allen SchulTag Kursen erhalten Sie bei  
Viktória Földváry-Tüschböner | 02271 4790-24  
[tueschenboenner@bildungsforum-rhein-erft.de](mailto:tueschenboenner@bildungsforum-rhein-erft.de)

Eine Ermäßigung der Teilnahmegebühren durch einen Bildungsscheck ist ggf. möglich.  
Bei Bedarf kann auch eine Ratenzahlung vereinbart werden - sprechen Sie uns gerne hierzu an!

## Babysitting in Familien

Ein Ausbildungskurs mit Zertifikat  
für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Babysitten ist eine verantwortungsvolle Aufgabe für alle, die Spaß am Umgang mit Kindern haben, Familien unterstützen wollen und eine Verdienstmöglichkeit suchen.

In fünf Modulen wird alles Wichtige vermittelt, um die Tätigkeit mit Professionalität, Freude und Verständnis zu gestalten:

1. Pädagogische Grundlagen und respektvoller Umgang mit Kindern
2. Altersgerechte Betreuung von der Säuglingszeit an in den Entwicklungsbereichen Bewegung, Spiel und Sprache
3. Gesundheitsförderung: Ernährung, Pflege und Notfälle
4. Betreuung gestalten und verantworten: Rechte und Pflichten beim Babysitten, die richtige Bewerbung, Kennenlernphase zwischen Babysitter, Kind und Eltern, gemeinsame Absprachen für ein gelingendes Miteinander
5. Hospitation in einer Kindertageseinrichtung  
Nach Absolvierung aller Kurstermine und der Hospitation wird ein Zertifikat ausgestellt. Die Chancen, als Babysitter/in zu arbeiten, lassen sich – zusammen mit einer aussagekräftigen Bewerbung – durch das Zertifikat „Babysitting in Familien“ steigern.

Die Kursteilnehmer/innen können zudem in Babysitter-Karteien der Familienzentren/ des Jugendamtes aufgenommen werden. Minderjährige brauchen die Einverständniserklärung der Eltern.

**Sa 15.03. – So 16.03.2025**

**Sa 13.00 – 18.45 Uhr**

**So 10.00 – 17.45 Uhr**

Dodo Breuer-Ant

20,00 € Für Teilnehmer/innen aus Bergheim  
übernimmt die Stadt Bergheim 10,00 € der Kursgebühr | 2 x = 16 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571690034**



shutterstock\_2458450811

## Betreuung von Kleinkindern auf der Basis der Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler

Dieser Einführungskurs in die Pädagogik Emmi Piklers (1902-1984) informiert über Bedürfnisse und Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen von Säuglingen und Kleinkindern. 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 - die Voraussetzung für eine freie Spiel- und Bewegungsentwicklung. Der Einführungskurs zielt auf eine gesundheitsfördernde pädagogische Weiterentwicklung der Betreuungsformen für Kleinkinder. Zur Vertiefung werden zweitägige Teamfortbildungen in den Kindertageseinrichtungen, der Anschluss an eine regionale Arbeitsgruppe, ein- bis dreitägige Fortbildungstage und die Weiterbildung zur/m Pikler®-Pädagogin/en angeboten (<https://www.pikler-verband.org/pikler-ausbildung/pikler-kurse>)

**Fr. 07.02.2025 - Fr. 04.07.2025**  
**10x | 9.00 - 16.30 Uhr**  
80 Unterrichtsstunden

Renate Niemic, Isabel Heimbach-Focker  
Ort: Katholische Familienbildungsstätte Euskirchen - Haus der Familie  
Herz-Jesu-Vorplatz 5  
53879 Euskirchen  
02251 957 11 20  
info@fbs-euskirchen.de

Kooperationsveranstaltung mit dem Haus der Familie.  
Detailinformationen zu den Kursinhalten und zur Terminplanung entnehmen Sie dem gesonderten Flyer, den Sie im Haus der Familie oder beim Bildungsforum Rhein-Erft anfordern können.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Sie erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.  
In Zusammenarbeit mit der Pikler Gesellschaft Berlin e.V.



Bechtloff 5744-EKK

# PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG



shutterstock\_2351024805

Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wann bin ich wirklich ich? Diese Fragen stellen sich in jeder Lebensphase neu. Eine Identität auszubilden, ist ein lebenslanger Prozess und stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen und Möglichkeiten. In unseren Bildungsangeboten stellen wir Sinnfragen und regen an, aus dem Alltag auszubrechen. Wir schulen Achtsamkeit für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir leben. Wir vermitteln Kommunikationsfertigkeiten, um das eigene Leben für und die Beziehungen zu anderen zu gestalten und Entscheidungen treffen zu können, dass das Leben gelingt.

## Treffpunkt Parkinson

für Betroffene und ihre Angehörigen

Sie kennen die Diagnose „Parkinson“? Hier können Sie sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen. Sie können Ihre Alltagsprobleme besprechen und sich um Hilfe zur Selbsthilfe bemühen. Sie erhalten aktuelle Informationen über das Krankheitsbild und können Erfahrungen austauschen. Unterstützt werden Sie dabei durch Ärzte und Fachreferenten. Gemeinsam können Sie lernen, Grenzen zu respektieren, aber auch positive Möglichkeiten voll auszuschöpfen, Mut zu fassen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Die Treffen sind kostenfrei.

**Mo 06.01. – 01.12.2025**

**15.00 – 17.15 Uhr**

Maria Reudenbach

gebührenfrei | 11 x = 33 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571750002**

.....

## Musiknachmittag für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter/innen

Volksmusik in gemütlicher Runde

Musik weckt Erinnerungen und berührt die Seele - besonders bei Menschen mit Demenz. In einer herzlichen und entspannten Atmosphäre laden wir Betroffene und ihre Begleiter/innen zu einem gemütlichen Musiknachmittag ein. Gemeinsam singen wir bekannte Volkslieder, hören vertraute Melodien und genießen die Freude, die Musik in uns auslöst. Dieser Nachmittag bietet Raum für Begegnungen, Austausch und wertvolle Momente der Entspannung. Kaffee und Kuchen für das gesellige Beisammensein sind auch vorbereitet.

**Sa 08.03.2025 | 15.30 – 17.00 Uhr**

Maria Reudenbach

5,30 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571750155**

.....



## AltersWachSinn – Schöne Aussichten, Lebenskunst im Alter

Erinnern heißt, sich eine Geschichte geben

In einer Welt, in der wir Menschen älter werden als noch vor Jahrzehnten, hoffen wir, uns stets zu verändern und weiterzuentwickeln. Wir stellen häufiger die Frage, welche psychischen Qualitäten uns im Alter helfen, ein gelingendes, möglichst erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Und mit zunehmendem Alter beschäftigen wir uns mit möglichen Grenzen und Risiken, die diesem Hoffen entgegenstehen können.

In diesem Kurs erhalten Sie ein Instrument an die Hand, Ihr bisheriges Leben zu betrachten, zu würdigen und gegebenenfalls neu auszurichten: Was erfüllte sich für mich in meinem Leben? Was habe ich dazu beigetragen, mein und das Leben anderer zu fördern - in Partnerschaft und Familie, Beruf und Gesellschaft? Was verdanke ich meinem Leben? Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Welche Zufälle und Erfolge spielten eine Rolle? Wozu haben Scheitern und Verluste beigetragen? Und: Wie war mein Leben? Was macht mich aus?

Neben vorgetragene Impulsen sowie anregenden Texten aus Literatur und Gesellschaft, finden Sie ein Forum des Austausches zu den angegebenen Themen. Die Reihe wird zunächst mit vier Themen beginnen. Weitere orientieren sich an Ihren Wünschen und Interessen.

Erinnern heißt, sich eine Geschichte geben

**Mi 19.02.2025 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Michael Bruckner

7,40 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571750006**

Zusammen und allein:

Freundschaft und Partnerschaft

**Mi 19.03.2025 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Michael Bruckner

7,40 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571750007**



shutterstock\_1715441719

## Konflikte gemeinsam meistern - Wie Sie lernen sie zu schüren und zu beruhigen, zu ignorieren und anzuzetteln

Konflikte haben einen schlechten Ruf. Sie gelten häufig als negativ. Also werden sie oft vermieden. Doch sie schleichen sich immer wieder ein, sind unvermeidbar. Doch sie haben einen enormen Nutzen: Denn wir wachsen und reifen darin in unserer Persönlichkeit. Sie liefern uns wichtige Bühnen, uns besser kennenzulernen und andere genauer einzuschätzen - in Partnerschaft und Elternschaft, im Berufs- und Freizeitleben.

In diesem Seminar werden Sie sich davon verabschieden, Konflikte lösen zu wollen. Stattdessen lernen Sie, Konflikte, je nach konkreter Lage zu schüren oder zu beruhigen, zu ignorieren oder anzuzetteln. Dazu erhalten Sie hilfreiche Instrumente an die Hand. Vor allem: Sie erfahren mehr über ihren Konflikttypus und wie Sie Ihre Kompetenz, Konflikte anzugehen, erweitern können. Kein falscher Friede, kein falscher Kompromiss mehr, sondern ein tragfähiges Verstehen der jeweiligen aktuellen Konfliktlage. Seien Sie herzlich Willkommen.

**Sa 22.03. – 23.03.2025**

**10.00 – 17.00 Uhr**

Michael Bruckner

120,00 € | 2 x = 16 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2521640002**

.....

## Intuitives Schreiben und Seelenbilder - ein kreativ-meditatives Angebot

Künstlerisches Schaffen, begleitet von kleinen Meditationen ist ein Weg mit dem eigenen Unterbewusstsein zu kommunizieren, verschiedene Aspekte zu integrieren, das Vertrauen sowie die Verbindung zu sich selbst zu stärken und damit auch Entspannung und Wohlfühl zu erfahren.

Dazu erstellen wir in entspannter Atmosphäre Seelen-Collagen. Aus Zeitschriften, Fotos und ähnlichem wählen wir intuitiv die Bilder aus, welche wir für die jeweilige Collage passend finden und daraus zusammenstellen. Jede\*r Teilnehmer\*in ist völlig frei in der Gestaltung der Collagen, dem inneren Dialog und dem Austausch mit der Gruppe.

Dieser Prozess darf ergänzt werden, in dem wir aus dem inneren Impuls heraus unsere Worte aufs Papier bringen. Gedanken, Gefühle, Träume, Visionen -es darf fließen und das alles in einer entspannten Atmosphäre. Ich stelle Ihnen kleine Übungen vor, welche hilfreich und fördernd sind das eigene kreative Schreiben lebendig werden zu lassen. Kleine Meditationen und Dialoge helfen auch hier Blockaden abzubauen und es darf ein kreativer Schreibflow entstehen.

**Fr 09.05.2025 | 16.30 – 20.30 Uhr**

Claudia Müller-Altana

20,00 € | 1 x = 5 UStd.

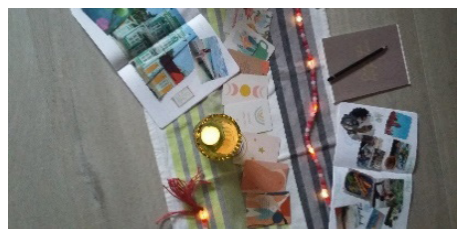
Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660166**

.....



Seelenbilder. Claudia Mueller-Altana

## Altersvorsorge für Frauen

Ein Online-Info- und Austauschabend

Privat für das Alter vorzusorgen ist zwar für fast alle Menschen wichtig, da die gesetzliche Rente allein in der Regel nicht ausreichen wird, den gewohnten Lebensstandard auch im Ruhestand zu halten. Doch bei Frauen ist die Ausgangslage oft schlechter und sie sind daher immer noch häufiger von Altersarmut bedroht als Männer. Die Gründe dafür liegen oft an den Rahmenbedingungen: Frauen verdienen nach wie vor meist weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und nehmen wegen Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen häufiger Pausen von der Erwerbstätigkeit. All das führt im Ergebnis zu einer niedrigeren Rente. Umso wichtiger ist es daher für Frauen, sich möglichst frühzeitig um eine eigene, zusätzliche Altersvorsorge zu kümmern und sich nicht allein auf den Partner zu verlassen. Doch immer noch haben viele Frauen auch Berührungsängste mit dem Thema Finanzen und schieben so ihre Altersvorsorge auf die lange Bank.

Dass das nicht so sein muss, zeigt dieser Workshop. Ganz vertrauensvoll und ehrlich geht es um Geld und um das Bewusstsein für die eigene (langfristige) finanzielle Situation. Auch wenn man als Frau wenig bis gar nichts verdient, lohnt es sich, sich so früh wie möglich aktiv um die eigenen Finanzen zu kümmern. Weitere Informationen zur Referentin: [www.bambini-und-business.de](http://www.bambini-und-business.de). In Kooperation mit dem Haus der Familie in Wipperfürth.

**Mi 15.01.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Anmeldung über das Haus der Familie in Wipperfürth

**Veranstaltungs-Nr.: 2572610002**



shutterstock-290942954

# KULTUR



Sich mit Kultur zu beschäftigen und der Fantasie freien Lauf zu lassen, tut gut und inspiriert. In unseren Literaturkursen, Ausstellungen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Sei es, indem sie ein gutes Buch lesen und mit Gleichgesinnten darüber sprechen. Sei es, indem sie ein Kunstwerk bestaunen, singen, malen, einander Geschichten erzählen oder mit bekannten Künstlerinnen und Künstlern diskutieren. Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

## Sehnsuchtsorte

### Ausstellung der Kursteilnehmenden des Kurses „Leuchtendes Aquarell“ mit der Künstlerin Corinne Schneider im Anton-Heinen-Haus

In der Ausstellung „Sehnsuchtsorte“ zeigen Kursteilnehmende des Kurses „Leuchtendes Aquarell“ ihre jüngsten Werke. Das sonst eher kleine Format wird hier zu großen Aquarellen erweitert. Sie wurden eigens für die Ausstellung entwickelt. Der Fokus liegt auf dem persönlichen Blickwinkel.

Die Bilder zeigen Orte, die Resonanz hervorrufen. Es sind Sehnsuchtsorte, wo wir besonders gerne verweilen, Orte wo wir emotional aufgehoben sind, von innerer Einkehr bis hin zu lebhafter Betriebsamkeit. Das Spektrum reicht von Ferienorten über Lieblingsplätze bis hin zu persönlichen Erinnerungen.

Die Ausstellung im Anton-Heinen-Haus wird am 20.05.2025 um 18.30 Uhr im Rahmen einer Vernissage mit Sektempfang feierlich eröffnet.

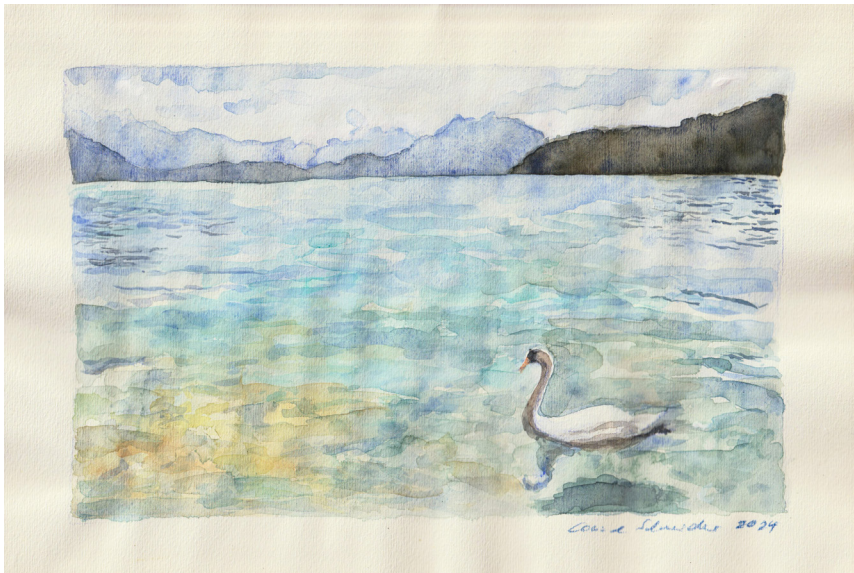
Die Künstlerinnen und Künstler präsentieren Ihnen in diesem Rahmen gerne persönlich ihre Werke!

Sie können die Ausstellung bis zum 21.06.2025 zu unseren Öffnungszeiten

Mo – Fr: 9.00 – 12.00 Uhr und

Mo – Do: 14.00 – 16.30 Uhr

sowie nach Vereinbarung gerne besuchen.



Corinne Schneider

## Töpfern - deine kreative Auszeit am Abend

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene konzipiert. Anfängern werden die grundlegenden Techniken und Fertigkeiten des Umgangs mit Ton vermittelt, während Fortgeschrittene die Möglichkeit haben, an vorgegebenen Themen zu arbeiten oder ihre eigenen Ideen umzusetzen. Ob selbstständig, unter Anleitung oder mit Unterstützung der Kursleitung – wir können töpfern, aufbauen, modellieren, engobieren, glasieren und experimentieren. Dabei lernen wir von- und miteinander. Mit Beachtung einiger grundlegender Regeln eröffnet der Werkstoff Ton schier endlose kreative Möglichkeiten und Freiheiten!

Materialkosten für Ton und Glasuren sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden nach Verbrauch abgerechnet. Die Brennkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Sabine Servos  
Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Di 28.01. – 08.04.2025**

**19.00 – 21.15 Uhr**

150,00 €

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

10 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571660155**

---

**Di 06.05. – 08.07.2025**

**19.00 – 21.15 Uhr**

135,00 €

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

9 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571660156**

---

## Töpfern - deine kreative Auszeit am Morgen

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene konzipiert. Anfängern werden die grundlegenden Techniken und Fertigkeiten des Umgangs mit Ton vermittelt, während Fortgeschrittene die Möglichkeit haben, an vorgegebenen Themen zu arbeiten oder ihre eigenen Ideen umzusetzen. Ob selbstständig, unter Anleitung oder mit Unterstützung der Kursleitung – wir können töpfern, aufbauen, modellieren, engobieren, glasieren und experimentieren. Dabei lernen wir von- und miteinander. Mit Beachtung einiger grundlegender Regeln eröffnet der Werkstoff Ton schier endlose kreative Möglichkeiten und Freiheiten!

Materialkosten für Ton und Glasuren sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden nach Verbrauch abgerechnet. Die Brennkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Sabine Servos  
Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Do 30.01. – 10.04.2025**

**10.30 – 12.45 Uhr**

150,00 €

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

10 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571660157**

---

**Do 08.05. – 10.07.2025**

**10.30 – 12.45 Uhr**

120,00 €

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

8 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2571660158**

---

## Töpfern - Blumen-Workshop

Entdecken Sie die Welt des Töpferns und formen Sie Ihre eigenen Keramikblumen! In diesem Anfänger-Workshop zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus Ton wunderschöne Blumen erschaffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Lust am Gestalten und Freude am kreativen Arbeiten.

Die Brennkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Sa 08.03. – 22.03.2025**

**10.30 – 14.15 Uhr**

Sabine Servos

**50,00 € inkl. Materialkosten | 2 x = 8 UStd.**

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660160**

.....



Sabine Servos

## Töpfern - Sgraffito-Kugelworkshop

Erlernen Sie die faszinierende Technik des Sgraffito! In diesem Workshop ritzen Sie feine Muster und Motive in eingefärbte Tonschichten, um einzigartige Oberflächen zu gestalten. Ideal für alle, die Spaß an dekorativen Techniken haben und ihre Keramikstücke individuell verschönern möchten. Kreativität und Experimentierfreude stehen im Mittelpunkt.

Die Brennkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Sa 10.05. – 24.05.2025**

**10.30 – 14.15 Uhr**

Sabine Servos

50,00 € inkl. Materialkosten | 2 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660159**

.....



Sabine Servos

## Kreativkurs: Linolschnitt

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Linolschnitts! In unserem Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser traditionellen Drucktechnik kennen und gestalten Ihr eigenes Kunstwerk. Unter Anleitung der Künstlerin entwickeln Sie Ihr eigenes Design und übertragen dies auf die Linolplatte. Nach dem Schnitt wird die Linolplatte gedruckt und Ihr Kunstwerk zum Leben erweckt.

Die Materialien können selbst mitgebracht oder bei der Künstlerin gegen Gebühr erworben werden.

**Di 18.02. – 25.02.2025**

**18.30 – 20.45 Uhr**

Nicole Campbell

25,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
2 x = 6 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660148**

---



Nicole Campbell

## FluidArt – Neue Techniken für Acrylgemälde

In unserem Fluid Art Kurs lernen Sie neue Techniken kennen, wie z.B. die Messbecher Technik, den traveling open cup oder den Dip Pour. Mit diesen Techniken können Sie einzigartige Kunstwerke kreieren, die durch ihre lebendigen Muster und Farben beeindrucken. Erleben Sie, wie unterschiedlich die Ergebnisse mit den verschiedenen Techniken sein können. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

**Mi 30.04.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nicole Campbell

30,00 € inkl. Materialumlage | 1 x = 3 UStd.

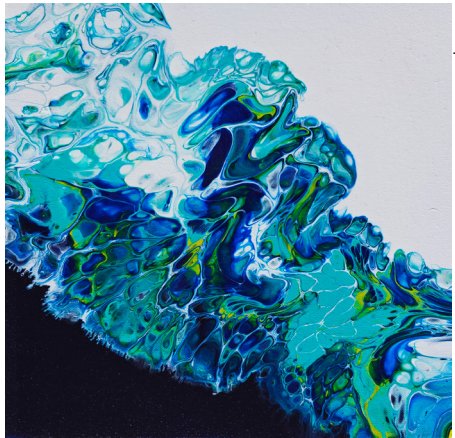
Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660147**

---



Nicole Campbell



## Die Quelle – Ein künstlerisch-meditatives Angebot

Ich kann ruhig und gelassen bleiben in dem sicheren Wissen, dass alles seine Zeit hat. Nach dem Kennenlernen begeben Sie sich auf eine Phantasiereise bis zu Ihrer eigenen Quelle. Sie lässt Sie Belastungen loslassen und Energie und Kraft tanken.

Sie gestalten Ihr persönliches Bild auf einer Leinwand mit Acrylfarben.

Dieses Kunstwerk kann Sie immer wieder an die Reinigung der negativen Gefühle erinnern. Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind hier auch richtig, wenn Sie noch nie gemalt haben!

Bitte bringen Sie einen Malkittel mit.

Die Dozentin besorgt die erforderlichen Materialien für die Bilder. Die Umlage hierfür ist bereits in der Gebühr enthalten.

### **Sa 08.03.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Kirstin Köcher

32,00 € inkl. Materialumlage | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660151**

.....

## Das Gipfelkreuz – Ein künstlerisch-meditatives Angebot

Mit dem Feuer der Begeisterung fällt es leicht, Ziele zu erkennen und zu erreichen.

Nach dem Kennenlernen begeben Sie sich auf eine Phantasiereise zu Ihrem persönlichen Gipfelkreuz. Es lässt Sie Hindernisse und Blockaden überwinden, um Sie zum Ziel zu führen! Anschließend lassen Sie Ihre Energien und Gefühle in ein eigenes Gemälde einfließen.

Sie gestalten Ihr persönliches Bild auf einer Leinwand mit Acrylfarben. Dieses kann Ihnen die Ziele dauerhaft vor Augen führen.

Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind hier auch richtig, wenn Sie noch nie gemalt haben!

Bitte bringen Sie einen Malkittel mit.

Die Dozentin besorgt die erforderlichen Materialien für die Bilder. Die Umlage dafür ist in der Teilnahmegebühr bereits enthalten.

### **Sa 24.05.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Kirstin Köcher

32,00 € inkl. Materialumlage | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660152**

.....

## Leuchtendes Aquarell

Lernen Sie die Magie der Aquarellmalerei kennen! Im Aquarell sitzt jeder Pinselstrich. Was einmal auf dem Papier ist, bleibt, und damit stellt das Aquarellieren eine große Herausforderung dar. Auch spielt immer der Zufall eine Rolle. Um damit optimal umzugehen, werden verschiedene Techniken eingeübt. Von Zeichnungen zu Farbverläufen auf verschiedenen Untergründen, Licht und Schatten durch Nass- in Nassmalerei, Perspektive durch Licht. Über Themen wie Blumen, Landschaften und Menschenbilder führt der Weg zur Verwirklichung eigener Bildthemen.

Bitte bringen Sie Aquarellfarben, Pinsel und einen Malblock, vorzugsweise Aquarellpapier, ein Schwämmchen und Stifte mit.

**Di 11.03. – 03.06.2025**

**19.00 – 21.15 Uhr**

Corinne Schneider, Künstlerin

105,00 € | 10 x = 30 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660014**

---



Corinne Schneider

## Farbenfrohe Acrylmalerei

Sie wollten schon immer einmal selbst mit Acrylfarbe malen? Oder Sie möchten Ihre Erfahrungen vertiefen? Dann tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Acrylmalerei mit der Künstlerin Corinne Schneider.

Es erwartet Sie ein entspannter Tag voller Inspiration, an dem Sie Schritt für Schritt ihr eigenes Kunstwerk erschaffen. Unter professioneller Anleitung lernen Sie die vielseitigen Techniken der Acrylmalerei von der Grundierung über einzelne Malschichten und Texturen kennen. Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen oder sich eigene Vorlagen mitbringen. Freuen Sie sich auf eine kreative Auszeit, spannende Tipps und Tricks sowie den Austausch mit anderen Malbegeisterten.

Die Materialien werden für einen Unkostenbeitrag von 5,00 Euro gestellt.

Oder bringen Sie bitte folgende Materialien mit: Malkarton und/oder bespannte Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Schwamm

**Sa 22.03.2025 | 09.30 – 13.45 Uhr**

Corinne Schneider, Künstlerin

25,00 € inkl. 5,00 € Materialumlage |

1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660015**

---

**Sa 10.05.2025 | 09.30 – 13.45 Uhr**

Corinne Schneider, Künstlerin

25,00 € inkl. 5,00 € Materialumlage |

1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660016**

---

## Osterwerkstatt – ein kreativ-spirituelleres Angebot

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erspüren, was uns das Osterfest heute bedeutet. In diesem Workshop wollen wir die christliche Tradition der Osterkerze und des Eierfärbens aktualisieren. Lernen Sie das Verzieren Ihrer ganz persönlichen Osterkerze mit Wachsplatten und bemalen Sie ausgeblasene Eier mit Acrylfarbe nach Ihrem Geschmack.

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, wird Ihnen dabei gekonnt zur Seite stehen und Ihnen Impulse zur Bedeutung der christlichen Symbole geben.

Bitte 3-4 ausgeblasene Eier und evtl. feine Pinsel mitbringen.

**Mi 26.03.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

21,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

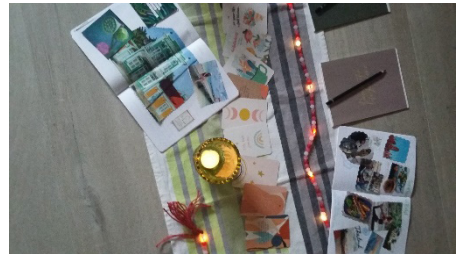
**Veranstaltungs-Nr. 2571660013**

.....



Schwester Maria Hlupic

## Intuitives Schreiben und Seelenbilder – ein kreativ-meditatives Angebot



Claudia Müller-Altema

Künstlerisches Schaffen, begleitet von kleinen Meditationen ist ein Weg mit dem eigenen Unterbewusstsein zu kommunizieren, verschiedene Aspekte zu integrieren, das Vertrauen sowie die Verbindung zu sich selbst zu stärken und damit auch Entspannung und Wohlfühl zu erfahren.

Dazu erstellen wir in entspannter Atmosphäre Seelen-Collagen. Aus Zeitschriften, Fotos und ähnlichem wählen wir intuitiv die Bilder aus, welche wir für die jeweilige Collage passend finden und daraus zusammenstellen. Jede\*r Teilnehmer\*in ist völlig frei in der Gestaltung der Collagen, dem inneren Dialog und dem Austausch mit der Gruppe.

Dieser Prozess darf ergänzt werden, in dem wir aus dem inneren Impuls heraus unsere Worte aufs Papier bringen. Gedanken, Gefühle, Träume, Visionen - es darf fließen und das alles in einer entspannten Atmosphäre. Ich stelle Ihnen kleine Übungen vor, welche hilfreich und fördernd sind das eigene kreative Schreiben lebendig werden zu lassen. Kleine Meditationen und Dialoge helfen auch hier Blockaden abzubauen und es darf ein kreativer Schreibflow entstehen.

**Fr 09.05.2025 | 16.30 – 20.30 Uhr**

Claudia Müller-Altene

20,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660166**

---

**Literatur-Café**

Zu unserem Literaturcafé am Nachmittag laden wir jeden ein, der Freude am Lesen hat und sich in einer Runde Literaturbegeisterter über Bücher, Autoren und deren jeweilige Zeit austauschen möchte.

Bei einer Tasse Kaffee werden verschiedene Bücher besprochen, die gemeinsam zu Beginn des Kurses ausgesucht werden.

**Di 21.01., Di 18.02., Di 25.03., Di 29.04.,  
Di 27.05. & Di 24.06.2025  
15.00 – 17.15 Uhr**

Martin Hanker

50,00 € | 6 x = 18 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft

Elisabeth Mazander | Telefon 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571760001**

---



**Glasfusing –  
Die faszinierende Welt der Glaskunst**

In diesem neuen Kursangebot lernen Sie eigene Schmuckstücke, kleine Schalen oder Teelichter anzufertigen.

Sie werden mit verschiedenen Glasarten, Farben und Formen experimentieren dürfen, um Ihr individuelles Kunstwerk zu erschaffen.

Unsere Dozentin wird Sie hierbei unterstützen und folgende Inhalte vermitteln:

Einführung in die Grundlagen des Glasfusing

- Auswahl und Vorbereitung der Glasmaterialien
- Gestaltung von Schmuckstücken, kleinen Schalen und Teelichtern
- Technik zum Schneiden und Formen von Glas
- Tipps zur Farbgestaltung und Kombination von Glasstücken
- Information zur sicheren Handhabung und zum Brennprozess

Egal ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung im Umgang mit Glas haben, dieser Kurs ist für alle geeignet, die Ihre Kreativität entfalten und etwas Einzigartiges schaffen möchten.

Die Kursgebühr von 50 € enthält die Kosten für das Brennen der Werke.

Materialkosten entstehen nach Verbrauch (6,00 Euro / 100g Glas). Werkzeuge und Formen werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmenden im Kurs vereinbart.

Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch

**Sa 28.06.2025 | 10.30 – 15.15 Uhr**

Hannelore Kregel

50,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch | 1 x = 6 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660149**

---

## Filmgenuss am Mittwoch

Das Anton-Heinen-Haus lädt wieder ein, um in gemütlicher Atmosphäre in eine andere (Film-) Welt einzutauchen.

Bei einem anschließenden Filmgespräch gibt es die Möglichkeit, sich über das Gesehene auszutauschen, zu diskutieren oder einfach Gedanken fließen zu lassen.

Um eine Anmeldung unter 02271-47900 oder an [info@bildungsforum-rhein-erft.de](mailto:info@bildungsforum-rhein-erft.de) wird gebeten, aber auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 7 € inklusive eines kleinen Imbisses.

Georg Firmenich, Florian Müller  
7,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

shutterstock\_Fer\_Gregory\_169841813



## Das Lehrerzimmer – Filmgenuss am Mittwoch

**Mi 15.01.2025 | 15.00 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571780001**

.....

## Die Welle – Filmgenuss am Mittwoch

**Mi 19.02.2025 | 15.00 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571780002**

.....

## Frau Müller muss weg! – Filmgenuss am Mittwoch

**Mi 19.03.2025 | 15.00 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571780003**

.....

## Das fliegende Klassenzimmer – Filmgenuss am Mittwoch

**Mi 09.04.2025 | 15.00 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571780004**

.....

## Billy Elliot - I will dance – Filmgenuss am Mittwoch

**Mi 14.05.2025 | 15.00 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571780005**

.....

## Der Junge muss an die frische Luft – Filmgenuss am Mittwoch

**Mi 11.06.2025 | 15.00 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571780006**

.....

# MEDIEN



Neue und immer wieder optimierte soziale Kommunikationsmittel informieren über das Zeitgeschehen. Sie tragen dazu bei, dass sich Ansichten und Einstellungen rasch und weit verbreiten, mit all den damit verbundenen Kettenreaktionen. Den Umgang mit diesen Medien zu beherrschen und die Folgen einer Kommunikation abschätzen zu können, ist eine Schlüsselqualifikation. Medienkompetenz hilft, die Vielfalt und Funktionsweise der heutigen Medienwelt zu begreifen und so selbstverantwortlich am öffentlichen Diskurs teilzuhaben.

## Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren im Anton-Heinen-Haus

Digital werden und bleiben -  
Zuhause und mobil ins Internet

An jedem letzten Dienstag im Monat treffen wir uns von 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr an unterschiedlichen Orten im Rhein-Erft-Kreis im offenen Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren. Sie dürfen alles mitbringen und alles fragen - tauschen Sie sich mit unserem Dozenten, Sebastian Schulz, und untereinander zur Nutzung von Smartphone, Tablet, Laptop und Internet aus. Zu Beginn gibt es immer einen inhaltlichen Impuls vom Referenten, danach geht es in den fachlichen Austausch. Natürlich gibt es im Digitalcafé auch Kaffee, Kaltgetränke und Plätzchen. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht. Es ist egal, mit welchem Betriebssystem Sie arbeiten und Endgeräte können bei Bedarf auch gestellt und ausprobiert werden.

Für die Arbeit mit dem Smartphone wäre es gut, wenn Sie das passende USB-Kabel / Stromkabel inkl. Stecker mitbringen würden und für sich Komponenten wie die PIN- und PUK-Nummern parat hätten. Bei der Arbeit mit dem Tablet bräuchten Sie ebenfalls das passende USB-Kabel / Stromkabel inkl. Stecker. Das Stromkabel bräuchten Sie auch beim Laptop. Generell ist es empfehlenswert, dass Sie die mit den Geräten verbundenen Anmelde-daten (Passwörter, E-Mail-Adresse etc.) kennen und parat haben.

### **Di 28.01.2025 | 12.00 – 16.00 Uhr**

Sebastian Schulz  
5,00 € | 1 x = 5 UStd.  
Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Medienwerkstatt  
Tanja Steinfurt-Lecke | Telefon 02271 479014  
**Veranstaltungs-Nr. 2571220004**

---

## Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren in Elsdorf

Digital werden und bleiben -  
Was sind Apps und wie gehe ich mit ihnen um?

### **Di 25.02.2025 | 12.00 – 16.00 Uhr**

Sebastian Schulz  
5,00 € | 1 x = 5 UStd.  
Ort: Seniorenanlage „An Gut Ohndorf“  
Ohndorfer Str. 30 | 50189 Elsdorf  
Seniorenbeirat der Stadt Elsdorf  
Wolfgang Ketzler  
**Veranstaltungs-Nr. 2571220006**

---

## Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren im Anton-Heinen-Haus

Digital werden und bleiben -  
Navigieren und Recherchieren

### **Di 25.03.2025 | 12.00 – 16.00 Uhr**

Sebastian Schulz  
5,00 € | 1 x = 5 UStd.  
Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft  
Tanja Steinfurt-Lecke | Telefon 02271 4790-0  
**Veranstaltungs-Nr. 2571220009**

---

### **Di 29.04.2025 | 12.00 – 16.00 Uhr**

Sebastian Schulz  
5,00 € | 1 x = 5 UStd.  
Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Medienwerkstatt  
Tanja Steinfurt-Lecke | Telefon 02271 479014  
**Veranstaltungs-Nr. 2571220005**

---

## Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren in Elsdorf

Digital werden und bleiben -

Bilder und Dateien verwalten und sortieren

**Di 27.05.2025 | 12.00 – 16.00 Uhr**

Sebastian Schulz

5,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Seniorenanlage „An Gut Ohndorf“

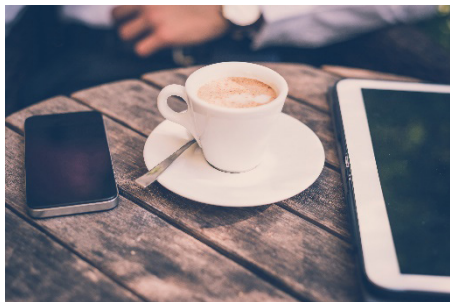
Ohndorfer Str. 30 | 50189 Elsdorf

Seniorenbeirat der Stadt Elsdorf

Wolfgang Ketzler

**Veranstaltungs-Nr. 2571220007**

---



shutterstock\_233378695

## Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren im Anton-Heinen-Haus

Digital werden und bleiben -

Dateien sichern oder zwischenlagern

**Di 24.06.2025 | 12.00 – 16.00 Uhr**

Sebastian Schulz

**5,00 € | 1 x = 5 UStd.**

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft

Tanja Steinfort-Lecke | Telefon 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571220010**

---



## „Stop-Motion“-Filme erstellen

„Stop-motion“-Filme erstellen - das ist kein Trick - das ist kinderleicht, kreativ und macht Spaß. Diese kleinen Filme - ob lustig oder ernst - passen zu allen Gelegenheiten: Ob in der Schule oder in der Freizeit - als Hausaufgabe oder ausgefallene Geburtstagsüberraschung. Möglich ist das alles per Smartphone und / oder Tablet - und natürlich der geeigneten App. In wenigen Stunden ist man als Filmemacher/ in sicher unterwegs. Die Referentin erklärt verständlich die Grundlagen und hilft natürlich bei der Produktion - wenn es mal „hängen“ sollte. Bitte ein eigenes Smartphone und / oder Tablet und die Möglichkeit zum Laden einer App mitbringen.

**Sa 08.02.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr**

Lisa Jülich

20,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Medienwerkstatt

Tanja Steinfott-Lecke | Telefon 02271 479014

**Veranstaltungs-Nr. 2571220008**



shutterstock\_Fer\_Gregory\_169841813

## Welle-Rhein-Erft

Radio-Redaktion für Erwachsene

Wir stellen Menschen und Ereignisse aus unserer Nachbarschaft vor, sprechen mit Bürgerinitiativen und Vereinen, haben ein offenes Ohr für die kleinen Geschichten im Rhein-Erft-Kreis. Zweimal im Monat gehen wir damit bei Radio Erft auf Sendung. Gehen Sie mit und lernen Sie in unserer Medienwerkstatt den Umgang mit Mikrophon, Aufnahmegerät und digitalem Schnittprogramm. Auch für radiobegeisterte Anfänger/innen ist der Einstieg jederzeit möglich.

**Do 09.01., Sa 18.01., Do 06.02., Sa 15.02.,  
Do 06.03., Sa 15.03., Do 10.04.,  
Sa 19.04., Do 08.05., Sa 17.05., Do 05.06.  
& Sa 14.06.2025**

**10.00 – 15.45 Uhr**

Martina Bernhardt

gebührenfrei | 12 x = 60 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt

Tanja Steinfort-Lecke | Telefon 02271 479014

**Veranstaltungs-Nr. 2521220003**

.....



Oliver Wagner

## Erft-Kids

Radio-Redaktion für Kinder von 8-13 Jahren

Kinder an die Mikros! Wir Erft-Kids sind die Kinder-Radio-Redaktion der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft. Wir forschen nach, was dran ist an der Meinung von Erwachsenen/Kindern und fangen alles mit dem Mikro ein. Wir packen die gesammelten Töne in Umfrage, Interviews und Studiogespräche. Daraus bauen wir dann Stundensendungen. Unsere Sendungen moderieren wir selbst. Die Journalistin Babette Braun begleitet uns als Redakteurin bei unserer redaktionellen Arbeit und Hörabenteuern.

**Do 09.01., Do 06.02., Do 06.03.,  
Do 03.04., Do 08.05. & Do 05.06.2025  
16.00 – 18.15 Uhr**

Babette Braun, Medientrainerin  
gebührenfrei | 6 x = 18 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Medienwerkstatt

Tanja Steinfort-Lecke | Telefon 02271 479014

**Veranstaltungs-Nr. 2571220003**

.....

## Jugendredaktion OnAirft

Radio-Redaktion

für Kinder / Jugendliche ab 12 Jahren

Du hast Interesse an Radio? Du wolltest immer schon wissen, wie man eine Sendung moderiert oder als Reporter/in arbeitet? Du kannst Dir vorstellen, regelmäßig bei uns mitzumachen? Du bist mindestens 12 Jahre alt? Dann bist Du bei uns richtig! In dieser Jugendredaktion der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft lernst Du zusammen mit anderen, wie ‚Radio Machen‘ funktioniert. Hier kann man sich auf den Weg zur ‚Journalistin‘ oder zum ‚Journalisten‘ machen oder sich lieber mit der Tontechnik oder der Musikauswahl beschäftigen.

**Do 23.01., Do 20.02., Mi 19.03.,  
Mi 16.04., Do 22.05., Mi 18.06. &  
Mi 09.07.2025**

**17.30 – 21.15 Uhr**

Martin Mölder, Journalist Dipl. Pädagoge  
gebührenfrei | 7 x = 35 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Medienwerkstatt

Tanja Steinfort-Lecke | Telefon 02271 479014

**Veranstaltungs-Nr. 2571220001**

.....

## Aufnahme von Audiorätseln oder Grüßen im Tonstudio der Medienwerkstatt - Ein Angebot der Erft-Kids und der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft



Besuchen Sie unsere Medienwerkstatt im Untergeschoss des Anton-Heinen-Hauses. Dort können Sie Audiorätsel oder Grüße im Tonstudio der Medienwerkstatt aufnehmen. Die Kinder der Kinder-Radio-Redaktion Erft-Kids bedienen das Mischpult, unterstützen bei der Musikauswahl und helfen bei der Produktion eines Geräusches am Rechner. Die aufgenommenen Stücke können per Mail versendet oder auf Sticks gezogen und mitgenommen werden. Ein Angebot im Rahmen des Tags der offenen Tür im Anton-Heinen-Haus.



shutterstock\_762912664

Dies ist eine Jubiläumsveranstaltung im Rahmen des 50. Geburtstags unseres Trägers Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.

**So 25.05.2025 | 11.00 – 16.00 Uhr**

Babette Braun, Medientrainerin  
gebührenfrei | 1 x = 6 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
BV fehlt!

**Veranstaltungs-Nr. 2571220011**

.....

## Medienprojekt zum Buch „Was wir dachten, was wir taten“ von Lea-Lina Oppermann an der Albert-Einstein-Realschule Oberaußern

Unter dem Motto „Literatur-AG goes digital“ produzieren In diesem Medienprojekt des Neigungsfachs Literatur AG der Stufe 9 und 10 der Albert-Einstein-Realschule Oberaußern die Schüler/innen mit Smartphones eine Filmsequenz zum Buch „Was wir dachten, was wir taten“.

Das Projekt ist ein Blended Learning-Projekt der Landesanstalt für Medien NRW, in dem die Medienbox NRW zum Einsatz kommt. Durchgeführt wird das Projekt durch den Medientrainer Lars Klostermann. Die Finanzierung erfolgt durch die Landesanstalt für Medien NRW.

**Di 07.01. – 21.01.2025**

**08.10 – 13.25 Uhr**

Lars Klostermann

gebührenfrei | 3 x = 21 UStd.

Ort: Albert-Einstein-Realschule Oberaußern

Brieystr. 28 | 50129 Bergheim

Medienwerkstatt

Tanja Steinfort-Lecke | Telefon 02271 479014

**Veranstaltungs-Nr. 2521220001**

## Osterkurs Radio für 8 bis 13-Jährige - Osterferienradio 2025

Spotify wir kommen! Mit einem frischen Ohrenabenteurer. Kinder zwischen 8 und 13 Jahren erstellen zusammen ein Hörspiel. Das machen sie mit Mikro, Studio, Computer und Fantasie. Geräusche, Atmosphäre, Stimmen - mit alldem wird gearbeitet und gespielt. Medientrainerin Babette Braun zeigt, wie man aufnimmt, schneidet, mischt und unterstützt bei der Umsetzung. Das Ergebnis ist dann als Hörspiel auf Spotify zu hören. - Ach ja, genug Zeit zum Ausruhen und miteinander Spielen ist auch eingeplant.

Bitte einen Mittagsimbiss für die Mittagspause mitbringen.

**Mo 14.04. – 17.04.2025**

**10.00 – 17.00 Uhr**

Babette Braun, Medientrainerin

100,00 € | 4 x = 32 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt

Tanja Steinfort-Lecke | Telefon 02271 479014

**Veranstaltungs-Nr. 2571220002**

# GESUNDHEIT



shutterstock\_1437970463

## Treffpunkt Parkinson

für Betroffene und ihre Angehörigen

Sie kennen die Diagnose „Parkinson“? Hier können Sie sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen. Sie können Ihre Alltagsprobleme besprechen und sich um Hilfe zur Selbsthilfe bemühen. Sie erhalten aktuelle Informationen über das Krankheitsbild und können Erfahrungen austauschen. Unterstützt werden Sie dabei durch Ärzte und Fachreferenten. Gemeinsam können Sie lernen, Grenzen zu respektieren, aber auch positive Möglichkeiten voll auszuschöpfen, Mut zu fassen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Die Treffen sind kostenfrei.

### jeweils montags

**13.01. | 03.02. | 10.03. | 07.04. | 05.05. |  
02.06. | 07.07. | 01.09. | 06.10. | 03.11. |  
01.12.2025**

**15.00 – 17.15 Uhr**

Maria Reudenbach  
gebührenfrei | 11 x = 33 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571750002**

.....

## Erste-Hilfe-Kurs für Familien

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Es ist ein gutes Gefühl, sich und anderen helfen zu können! Der Kurs richtet sich gezielt an Eltern und Großeltern, die gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen wollen. Die Kinder erleben, dass ihr Handeln etwas Gutes bewirkt. Ein gemeinsamer Erste-Hilfe-Kurs von Jung und Alt macht eine solche Erfahrung auf besondere Weise möglich. Gleichzeitig werden spielerisch Techniken und Wissen vermittelt und die Bereitschaft zu helfen gestärkt. Unser gemeinsames Ziel: starke, selbstbewusste Kinder, die wissen, wie sie sich und anderen helfen können. Aber auch Mütter und Väter, Omas und Opas, die in der Notsituation richtig handeln.

**Sa 14.06.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Dr. Katharina Wiemann  
18,00 € Familienpreis für 2 Erw. + Kinder|  
1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620040**

.....

## Erste Hilfe für pädagogische Fachkräfte

**Sa 14.06.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr**

André Kladensky  
54,00 € | 1 x = 9 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus  
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim  
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571260001**

.....

## „Ich gehe mit in Deine Welt“ für Angehörige, Betreuende und Begleitende Demenzerkrankter

Informationsabend

An diesem Abend laden wir in die Welt der Demenzerkrankten ein und informieren über unsere Angebote. Der Abend ist als erster Anlaufpunkt gedacht und möchte Familien und Personen, die mit Demenzerkrankten zu tun haben, Orientierung geben.

**Do 23.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Gabriele Schmitz-Kämmerling

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660139**

---

## Kochen und Klönen

ein Angebot für Menschen im „besten Alter“

Das gemeinsame Zubereiten und Genießen des kleinen Gerichtes in geselliger Runde stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Dazu werden Grundlagen über die Ernährung und den veränderten Stoffwechsel im Alter vermittelt, sodass in puncto Ernährung einem gesunden Lebensgefühl nichts mehr im Wege stehen sollte. Zu Beginn wird das saisonal und regional ausgewählte Gericht von unserer Fachfrau in Bezug auf Besonderheiten und Mehrwert der verwendeten Zutaten, mit Blick auf die altersgerechte Ernährung, erläutert. Anschließend wird mit vereinten Kräften in unserer schönen Küche im Anton-Heinen-Haus in Bergheim das Gericht zubereitet und verspeist. Vielleicht können Sie bei der Gelegenheit auch neue soziale Kontakte knüpfen und im privaten Bereich fortführen, ganz nach dem Motto: Gemeinsam gegen Einsam!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kirstin Nobis

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Di 28.01.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660126**

---

**Di 25.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660127**

---

**Di 01.04.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660128**

---

**Di 06.05.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660129**

---

**Di 03.06.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660130**

---

**Di 01.07.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660131**

---



## Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp

„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird Euch stets ein verlässlicher Freund sein“. Das sagte Sebastian Kneipp. Wassertreten, Güsse, Wickel - Wasser kann so viel. In diesem Workshop lernen wir Sebastian Kneipp und seine Wasseranwendungen kennen und wie sie uns dabei unterstützen können, gesund zu bleiben. Bitte Handtücher und dicke Socken mitbringen.

**Sa 15.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Hildegard Muth

**7,95 € | 1 x = 3 UStd.**

**Ort: Anton-Heinen-Haus**

**Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim**

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571750001**



copyright Hildegard Muth

## Düfte als Medizin

Ein praktischer Kurs für Erwachsene

Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte und entdecken Sie die heilende Kraft ätherischer Öle. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Düfte gezielt zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit eingesetzt werden können. Ätherische Öle wirken nicht nur auf unsere Sinne, sondern können auch das Nervensystem, die Atmung und die Emotionen positiv beeinflussen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen fundiertes Wissen über die Anwendungsmöglichkeiten von Düften in der Aromatherapie und zeigt Ihnen praktische Techniken, wie Sie diese in Ihrem Alltag integrieren können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Mo 10.03.2025 | 15.30 – 18.00 Uhr**

Maria Reudenbach

7,95 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660154**

## Frauenkräuter in den Wechseljahren

Frauenkräuter helfen und unterstützen Frauen in verschiedenen Lebensphasen. In diesem Workshop geht es um die Wechseljahre. Wir lernen verschiedene Frauenkräuter und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen und erfahren, wie sie bei Beschwerden unterstützen und helfen können, besser durch diese Zeit des Wandels zu kommen.

**Mo 24.03.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Hildegard Muth

7,95 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660021**

## Düfte und Aromen

Wirkungsweise und Einsatzgebiete  
von Gewürzen und Kräutern entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Düfte und Aromen! In diesem Workshop entdecken Sie, wie Düfte uns nicht nur verwöhnen, sondern auch entspannen und bereichern können. Von aromatischen Gewürzen über Kräutertees bis zu duftende Massageöle – erleben Sie, wie Sie die Kraft von Düften im Alltag für Wohlbefinden und Genuss nutzen können. Im praktischen Teil bereiten wir in der Küche Rezepte zu, wie Aprikosen-Rosmarin Tarte, Erdbeer-Minz Smoothie und Lavendel-Zitronen Kekse. Zusätzlich mischen Sie sich ein heilsames, aromatisiertes Körperspray oder eine wohltuende Handcreme.

**Do 15.05.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Maria Reudenbach

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660173**

.....

### „Ich gehe mit in Deine Welt“

#### Angebote für Demenzkranke und deren Familien / deren Umfeld

Wenn Sie Interesse an Angeboten für Demenzkranke und deren Familien / deren Umfeld haben, melden Sie sich gerne bei uns. Demenzkranke treten in eine neue Welt ein, die man als Angehörige / Begleiter/innen erst kennenlernen muss. Der demente Mensch denkt mit, aber eben anders. Er hat Wünsche, die er aber oft nicht ausdrücken kann. Wir möchten mit unseren Angeboten vertraut machen mit der Thematik der Demenzerkrankung und Familien und ein begleitendes Umfeld unterstützen. Wir bieten z.B. einen Informationsabend für Familien / Menschen, die einen an Demenz erkrankten Menschen im Umfeld haben, und Angebote, in denen es darum geht für demente Menschen da zu sein und Zeit mit ihnen zu verbringen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Katholischen Bildungsforum Rhein-Erft, Tanja Steinfort-Lecke Tel. 02271-479014 oder [steinfort-lecke@bildungsforum-rhein-erft.de](mailto:steinfort-lecke@bildungsforum-rhein-erft.de).

## Yin Yoga - Zeit, dich mal um dich zu kümmern

Dieser ruhige Yoga-Kurs bietet Dir die Möglichkeit, die Pause-Taste zu drücken und den Blick auf Deine eigenen Bedürfnisse zu richten, insbesondere wenn Du Dich sonst viel um Andere kümmerst.

Im Yin-Yoga geht es darum, in bestimmten Positionen ohne große Muskelanspannung länger zu verweilen.

Auf diese Weise können die Asanas auf körperlicher Ebene dabei helfen, Verspannungen zu lösen oder auch Organtätigkeiten anzuregen. Auf mentaler und emotionaler Ebene kann diese Yoga-Richtung Dich dabei unterstützen, Dich ausgeglichener zu fühlen.

Dadurch kann sich das allgemeine Wohlbefinden auf sanfte Weise steigern.

Bitte bring Dir eine Decke und ein Handtuch mit.

Alena Schuirmann

96,00 € | 16 x = 32 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Mo 20.01. – 07.04.2025**

**18.45 – 20.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660001**

**Di 21.01. – 17.06.2025**

**18.00 – 19.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660002**

## Yoga für Körper und Seele

in Paffendorf

Achtsames Yoga eröffnet uns die Möglichkeit, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier, der Stoffwechsel aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Wir werden klassische Hatha Yoga Haltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen praktizieren und bewusst erfahren. Die Selbstwahrnehmung wird geschult, eine tiefe Regeneration von Körper, Geist und Seele spürbar.

Claudia Müller-Altena

122,00 € | 16 x = 32 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Pankratius

Glescher Straße 54 | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Mi 29.01. – 04.06.2025**

**18.00 – 19.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660026**

**Mi 29.01. – 04.06.2025**

**19.45 – 21.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660027**



shutterstock\_2460994819

## Yoga für Körper und Seele

in Glessen

Achtsames Yoga eröffnet uns die Möglichkeit, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier, der Stoffwechsel aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Wir werden klassische Hatha Yoga Haltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen praktizieren und bewusst erfahren. Die Selbstwahrnehmung wird geschult, eine tiefe Regeneration von Körper, Geist und Seele spürbar.

Bitte bringen Sie eine Decke oder einen warmen Pulli und dicke Socken mit.

**Mo 03.02. – 23.06.2025**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Claudia Müller-Altana

**73,60 € | 16 x = 32 UStd.**

Ort: Kath. Kindergarten St. Pankratius  
Pfarrer-Tirtey-Straße 2 | 50129 Bergheim  
Kath. Familienzentrum St. Pankratius  
Ingrid Stula | Telefon 02238 9499213

**Veranstaltungs-Nr. 2571660025**

.....

## Yoga mit Baby

Ein Yogakurs für junge Mütter frühestens 8 Wochen nach Entbindung und 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Mit Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen zur Kräftigung, Zentrierung, Dehnung und Entspannung, um die Herausforderungen des Mama-Alltags mit Leichtigkeit zu meistern.

Babys sind willkommen, bis sie krabbeln können, werden aber die meiste Zeit auf einer Decke nur Beobachter sein. Auch für Anfängerinnen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit. Das Angebot kann direkt als kompletter

Kurs gebucht werden, Sie können aber auch noch während des Verlaufs mit ihren Babys in den Kurs einsteigen.

**Di 04.02. – 11.03.2025**

**09.30 – 11.00 Uhr**

Claudia Müller-Altana

35,00 € | 5 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571620131**

.....

## Yoga für Schwangere

Yoga ist eine besondere Form der Bewegung, so wie die Schwangerschaft eine einzigartige Lebensphase ist.

Es erwarten Sie / Dich besonders an die Schwangerschaft angepasste Asanas und Bewegungsflows, Atemübungen, Austausch, Entspannungsübungen und kleine Phantasieereien. Diese Kombination darf Sie / Dich stärken und entspannen zugleich. Der Kurs ist für alle Trimester geeignet.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit.

Claudia Müller-Altana

42,00 € | 6 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Mo 17.02. – 07.04.2025**

**17.15 – 18.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660168**

.....

**Mo 28.04. – 23.06.2025**

**17.15 – 18.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2571660169**

.....

## Meine Energietankstelle

Workshop für alleinerziehende Mütter und Väter

In diesem kleinen Workshop geht es nur um Dich! Du erlernst simple Selbstfürsorgeeinheiten, die in Deinen herausfordernden Alltag passen. In einer entspannten Atmosphäre werden Deine Energiespeicher wieder aufgeladen, Ressourcen auf natürliche Art und Weise aktiviert und die stressigen Energieräuber identifiziert.

**Sa 15.02.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Agata Pantel

7,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571610073**

.....

## mUm - meditieren und mehr

Achtsam und gelassen durchs Leben gehen - Energie durch Ruhe und Schweigen - dem eigenen Kern begegnen und innere Transparenz entwickeln.

Der Kurs bietet thematisch orientierte Abende mit verschiedenen Meditationsformen und Achtsamkeitsübungen für Interessierte.

Bitte auf bequeme Kleidung achten und eine Decke mitbringen.

**Fr 24.01. – 04.07.2025**

**19.00 – 21.15 Uhr**

Monika Berg

**119,00 € | 7 x = 34 UStd.**

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660150**

.....

## Café für die Sinne und Ruhe

Ein gemütlicher Nachmittag für Begleiter/innen von Menschen mit Demenz

Nehmen Sie sich eine wohltuende Auszeit im „Café für die Sinne und Ruhe“. Dieser Nachmittag richtet sich speziell an Begleiter/innen von Menschen mit Demenz - ob Angehörige, Freunde oder Pflegekräfte. In einer entspannten und behaglichen Atmosphäre laden wir Sie ein, neue Kraft zu tanken, Ihre Sinne zu verwöhnen und sich in angenehmer Gesellschaft auszutauschen. Mit liebevoll gestalteten kleinen Angeboten und einem Fokus auf Entspannung, bieten wir Ihnen eine Auszeit vom fordernden Alltag. Natürlich gibt es auch Kaffee, Tee und Kuchen in geselliger Runde.

**Sa 22.02. – 28.02.2025**

**15.30 – 18.00 Uhr**

María Reudenbach

31,80 € | 4 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571750156**

.....

## Die Quelle – Ein künstlerisch-meditatives Angebot

Ich kann ruhig und gelassen bleiben in dem sicheren Wissen, dass alles seine Zeit hat. Nach dem Kennenlernen begeben Sie sich auf eine Phantasiereise bis zu Ihrer eigenen Quelle. Sie lässt Sie Belastungen loslassen und Energie und Kraft tanken.

Sie gestalten Ihr persönliches Bild auf einer Leinwand mit Acrylfarben.

Dieses Kunstwerk kann Sie immer wieder an die Reinigung der negativen Gefühle erinnern. Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind hier auch richtig, wenn Sie noch nie gemalt haben!

Bitte bringen Sie einen Malkittel mit.

Die Dozentin besorgt die erforderlichen Materialien für die Bilder. Die Umlage hierfür ist bereits in der Gebühr enthalten.

**Sa 08.03.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Kirstin Köcher

32,00 € inkl. Materialumlage | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660151**

---

## Fußreflexzonenmassage für Paare –(egal welche)

Nichts ist so entspannend bei Stress und Erschöpfung wie eine gute Fußmassage. Sie ist Teil der „Reflexzonenmassage am Fuß“ (nach Hanne Marquardt), aber schon aus der Medizin der alten Chinesen bekannt. Diese wussten, dass sich jedes einzelne menschliche Organ als Reflexzone am Fuß wiederfindet. Nicht nur Rücken und die Wirbelsäule sprechen deutlich auf Berührung und Massage an, Schmerzen nehmen ab. In der Veranstaltung lernen Sie Ausgleichsgriffe, Körperstreichungen und einzelne Körperzonen kennen. Die Berührung am Fuß führt zu Erholung, tiefer Entspannung, Durchatmen, Kraft und Klarheit. Ideal für die weitere Anwendung zuhause.

Bitte eine Wolldecke und ein Kissen mitbringen und die Fingernägel kurz schneiden.

**Sa 15.03.2025 | 10.00 – 18.00 Uhr**

Andreas Wörmann

31,50 € | 1 x = 9 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571640002**

---



## Meditation - Bewegung - Achtsamkeit

Ein Meditations-Workshop  
im Anton-Heinen-Haus

Dieser Workshop gibt Dir die Möglichkeit verschiedene Meditationen kennen zu lernen. Meditation ist nichts anderes als der Wunsch wieder im Einklang mit sich selbst und seiner Natur zu kommen, seine eigene Mitte zu finden. Regelmäßige Meditation verbessert nachgewiesen das Stressempfinden und stärkt die emotionale Stabilität sowie das positive Denken. Bewegung führt unseren Verstand über das Loslassen von Anspannung in die Entspannung und Stille.

Hier können wir das Netz der Gedanken verlassen und durch Achtsamkeit jeden Moment bewusst wahrnehmen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und evtl. eine Decke und Socken mitbringen.

**Sa 29.03.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr**

Angelika Göbbels

24,50 € | 1 x = 7 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660140**

## Das Gipfelkreuz – Ein künstlerisch-meditatives Angebot

Mit dem Feuer der Begeisterung fällt es leicht, Ziele zu erkennen und zu erreichen.

Nach dem Kennenlernen begeben Sie sich auf eine Phantasiereise zu Ihrem persönlichen Gipfelkreuz. Es lässt Sie Hindernisse und Blockaden überwinden, um Sie zum Ziel zu führen! Anschließend lassen Sie Ihre Energien und Gefühle in ein eigenes Gemälde einfließen. Sie gestalten Ihr persönliches Bild auf einer Leinwand mit Acrylfarben. Dieses kann Ihnen die Ziele dauerhaft vor Augen führen. Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind hier auch richtig, wenn Sie noch nie gemalt haben!

Bitte bringen Sie einen Malkittel mit.

Die Dozentin besorgt die erforderlichen Materialien für die Bilder. Die Umlage dafür ist in der Teilnahmegebühr bereits enthalten.

**Sa 24.05.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Kirstin Köcher

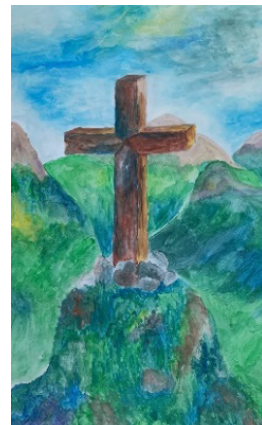
32,00 € inkl. Materialumlage | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660152**



Kirstin Köcher

## Tanz einfach mit!

Tanzen fördert die Kondition, steigert die Lebensfreude und hält jung. Begegnen Sie Gleichgesinnten, rufen Sie Emotionen wach und tun somit gleichzeitig etwas für die Gesundheit und die Gehirnaktivität. Das Lernen von Schrittkombinationen in rhythmischem Zusammenhang schult das Gedächtnis nachweislich besonders intensiv. Gleichgewicht und Orientierungssinn werden ebenso trainiert wie Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit. Alles Eigenschaften, die das Gehirn braucht, um im Alter fit zu bleiben. Und: Tanzen macht Spaß! Wir tanzen Folklore-, Kreis- und Paartänze. Jede/r ist herzlich willkommen, ob mit Partner/in oder ohne.

**Mo 20.01. – 26.05.2025**

**17.15 – 18.45 Uhr**

Maria Mayr

**73,60 € | 16 x = 32 UStd.**

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660153**

---

## Koordination-Gleichgewicht-Fitness

Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur zur Stabilisierung des Bewegungsapparates und die Mobilisierung der Gelenke stehen im Fokus dieses Kurses. Weitere Schwerpunkte sind die Verbesserungen der mit zunehmendem Alter abnehmenden Fähigkeiten in den Bereichen Gleichgewicht und Koordination. Hier zielen die Übungen auf den Erhalt und die Verbesserung der Alltagsicherheit, um beispielsweise Stürze vermeiden zu helfen.

**Mo 20.01. – 23.06.2025**

**08.45 – 10.15 Uhr**

Robert Konrath, Dipl.-Sportlehrer

**140,60 € | 19 x = 38 UStd.**

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660119**

---

**Mo 20.01. – 23.06.2025**

**10.30 – 12.00 Uhr**

Robert Konrath

**140,60 € | 19 x = 38 UStd.**

**Ort: Anton-Heinen-Haus**

**Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim**

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660120**

---



## Koordination-Gleichgewicht-Fitness Light

Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur zur Stabilisierung des Bewegungsapparates und die Mobilisierung der Gelenke stehen im Fokus dieses Kurses. Weitere Schwerpunkte sind die Verbesserungen der mit zunehmendem Alter abnehmenden Fähigkeiten in den Bereichen Gleichgewicht und Koordination. Hier zielen die Übungen auf den Erhalt und die Verbesserung der Alltagsicherheit, um beispielsweise Stürze vermeiden zu helfen.

**Mi 22.01. – 02.07.2025**

**08.45 – 10.15 Uhr**

Robert Konrath

162,80 € | 22 x = 44 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660121**

.....

## Aroha

Effektiv-Kräftigend-Entspannend

Aroha ist ein wirksamer und unkomplizierter Gesundheitskurs und dient der Fettreduzierung sowie der Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und die Muskelflexibilität, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und versorgen Ihren Körper optimal mit Sauerstoff.

Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen Ihre verborgenen Energien frei und bereiten Ihrer Seele Wohlbefinden. Aroha fördert Ihr Selbstbewusstsein und lässt Sie Ihre körperliche und geistige Kraft spüren. Zudem sorgt Aroha für Stressabbau und ein Gefühl von Entspannung und Mobilität. Die Musik wurde speziell für den Kurs komponiert und erzeugt eine außergewöhnliche Atmosphäre im Einklang zu den Bewegungen.

Aroha ist ein präventives, ausdauerbetontes Workout, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

**Di 21.01. – 01.07.2025**

**19.00 – 20.00 Uhr**

Birgit Hölter

62,40 € | 20 x = 20 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660022**

.....

## Fit Mix Stunde

Ganzkörpertraining am Abend

Um mit dem Alltag Schritt halten zu können, bieten wir Ihnen ein gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Ausdauer und des allgemeinen Wohlbefindens. Durch spezielle Kräftigungsübungen lernen Sie Ihre Muskulatur zu stärken. 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.

**Mi 22.01. – 02.07.2025**

**18.30 – 19.30 Uhr**

Spasenska Smilanoska

81,40 € | 22 x = 22 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660017**

---

## Fit durch den Alltag

Eine Powerstunde zum Ausgleich der Mehrbelastung im Leben

Wer fit werden will, der muss durch regelmäßige Bewegung und Training Muskulatur aufbauen. In dieser Powerstunde wird Ihre Ausdauer gefördert und Ihr gesamter Körper wird durch gezieltes Trainieren aller Muskelvarianten gestärkt.

Diese enthalten unter anderen Kräftigungs-, Dehnungs-, Stabilisations- sowie Entspannungsübungen.

Die Koordination kommt auch nicht zu kurz. Sie fühlen sich fit und haben Spaß und Power im Alltag.

**Do 23.01. – 03.07.2025**

**09.00 – 10.00 Uhr**

Spasenska Smilanoska

66,60 € | 18 x = 18 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660018**

---

shutterstock\_290913212



## Den Körper stärken

Ein dynamisches Training zur Stärkung des Körpers und des Geistes. Durch ruhige und fließende Übungen wird die Verbindung zwischen Bewusstsein und Bewegung in Einklang gebracht. Bei ruhiger Musik kann die Seele entspannen, während die Muskeln durch Bewegung gestärkt werden. Durch diesen Kurs werden Sie nicht nur ausgeglichener sein, Sie werden außerdem mit einer guten Körperhaltung und entspannt durch den Alltag kommen.

**Do 23.01. – 03.07.2025**

**10.00 – 11.00 Uhr**

Spasenka Smilanoska

66,60 € | 18 x = 18 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660019**

.....

## Faszinierende Faszien

Intelligentes Training für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Tauchen Sie ein in die Welt der Faszien und entdecken Sie, wie intelligentes Training Ihre Beweglichkeit revolutionieren und Schmerzen lindern kann.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie effektive und innovative Übungen Ihre Faszien - das Bindegewebsnetzwerk Ihres Körpers - gesund und funktional halten. Wir legen den Schwerpunkt auf die praktische Anwendung, damit Sie die Techniken nicht nur verstehen, sondern auch direkt erleben und in Ihren Alltag integrieren können. Freuen Sie sich auf einen überwiegenden Praxisanteil, der Ihnen hilft, schmerzfreier und leicht beweglich zu werden. Nehmen Sie teil und erleben Sie die faszinierenden Effekte eines faszienorientierten Trainings!

**Do 23.01. – 03.07.2025**

**19.00 – 20.00 Uhr**

Birgit Hölter

**54,00 € | 18 x = 18 UStd.**

**Ort: Anton-Heinen-Haus**

**Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim**

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660118**

.....



shutterstock\_1142516354

## Menschen mit Demenz bewegen

In die Erlebniswelt von Menschen mit Demenz und deren Begleitern einsteigen. Einen Zugang finden mit Förderung von Alltagsbewegungen. Im Kurs wird ein motorisch - kognitives Kombinationstraining zur Wahrnehmung mit allen Sinnen angeboten. Freude und Spaß stehen im Vordergrund. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Demenz erkrankte Personen und jeweils eine Begleitperson.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie einen Ball mit.

**Di 04.02. – 18.03.2025**

**10.00 – 11.30 Uhr**

Gabriele Schmitz-Kämmerling  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660122**

.....

## Hui Chun Gong Übungen

Diese sogenannten Verjüngungsübungen stammen aus dem alten China. Sie sind deswegen so wertvoll, weil sie den Körper mit frischer, den Körper verjüngenden Energie versorgen. Durch die Übungen bleiben wir „gelenkig“ und mobil. Wir lenken die Aufmerksamkeit nach innen auf das Chi, unsere Lebensenergie. Das versorgt unsere Meridiane und Organe und bringt Energie und Klarheit. Zugleich entschleunigen wir unser Leben. Denn die 17 verschiedenen Übungen werden sehr langsam ausgeführt, so dass von Mal zu Mal Zeitstress und Gedankenkarussell im Kopf deutlich abnehmen.

**Sa 22.03.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Andreas Wörmann

28,00 € | 1 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660141**

.....

# HAUSHALT



shutterstock\_1154373769

## Kreatives Patchwork

Phantasievolle Kunstwerke zum Selbernähen

Gestalten Sie eine Decke oder ein Bild nach eigenen Entwürfen mit geometrischen ineinandergreifenden Mustern. Sie erhalten umfassende Grundkenntnisse, zahlreiche Tipps zum Schritt-für-Schritt Nähen einer Patchworkfläche bis hin zur Fertigstellung Ihres textilen Kunstwerkes mit der elektrischen Nähmaschine und per Hand. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie mit: mehrere Stoffe (aus Baumwolle, alte Herrenhemden oder Blusen) mit mind. 20 cm Stoffbreite (Kontraste oder Ton in Ton), Lineal, Bleistift, Schere, Garn und Stecknadeln.

**Mo 20.01. – 24.03.2025**

**18.00 – 20.15 Uhr**

Angela Hohn

94,50 € | 9 x = 27 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660004**

.....

**Mo 31.03. – 23.06.2025**

**18.00 – 20.15 Uhr**

Angela Hohn

105,00 € | 10 x = 30 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660005**

.....

## Fit für die Nähmaschinenpflege und Nähen eines Utensilos

Lernen Sie, Ihre eigene Nähmaschine zu reinigen und zu ölen. Auch das richtige Einfädeln, Aufspulen und Nutzen der Nähprogramme wird erklärt.

Damit Sie ein schönes Werk mit nach Hause nehmen können, nähen Sie ein Utensilo! Bitte 2 unterschiedliche Stoffe je 60x40cm mitbringen. Hierbei gerne auf abgelegte Kleidung, Geschirrtücher oder Tischdecken o.ä. zurückgreifen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke und den Typ ihrer Nähmaschine an. Dieser Kurs ist geeignet für mechanische Nähmaschinen und Maschinen mit Programmschablonen sowie Overlock-Maschinen.

**Di 28.01.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Kirstin Nobis

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660124**

.....



## Mit Nadel und Faden

Kreatives Nähatelier am Dienstagmorgen

Nähen Sie Ihr Wunschprojekt!

Ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, unsere Schneidermeisterin erklärt Ihnen die Grundfertigkeiten und Feinheiten des Schneiderns und begleitet Sie bis hin zum fertig gestellten Kleidungsstück. Wählen Sie ein neues Kleidungsstück oder arbeiten Sie Ihre alte Garderobe auf. Aus unserem großen Fundus an aktuellen Modezeitschriften können Sie sich ein Modell aussuchen oder bringen Sie einen Schnitt Ihrer Wahl mit. Für alle Teilnehmenden stehen elektrische Markennähmaschinen, zwei Overlockmaschinen und benötigtes Werkzeug zur Verfügung. Besprechen Sie vor Kursbeginn Ihre Ideen mit der Kursleiterin, Ulla Annen, unter Tel: 02271/63726.

Bitte bringen Sie Stoffe, passendes Nähgarn, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, falls vorhanden Schnittmuster, Schnittpapier und Schneiderkreide mit.

Hochwertige elektrische Nähmaschinen sind für jede/n Teilnehmer/in vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

**Di 28.01. – 08.04.2025**

**09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

148,00 € | 10 x = 40 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660006**

**Di 29.04. – 01.07.2025**

**09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

133,20 € | 9 x = 36 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660007**

## Mit Nadel und Faden

Kreatives Nähatelier am Freitagmorgen

**Fr 31.01. – 11.04.2025**

**09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

133,20 € | 9 x = 36 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660008**

**Fr 09.05. – 04.07.2025**

**09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

103,60 € | 7 x = 28 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660009**

## Mit Nadel und Faden

Kreatives Nähatelier am Samstag

**Sa 15.02.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr**

Ulla Annen

30,00 € | 1 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660010**

**Sa 22.03.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr**

Ulla Annen

**30,00 € | 1 x = 8 UStd.**

**Ort: Anton-Heinen-Haus**

**Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim**

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660011**

**Sa 28.06.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr**

Ulla Annen, Schneidermeisterin

30,00 € | 1 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660012**

---

**Nähen für Männer**

Nähkurs: Nähen für Männer

Männer traut euch! In netter Runde erfahrt ihr, wie ihr ganz einfach einen Knopf annähen, eine Hose kürzen oder die Nähmaschine bedienen könnt.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen, wichtig ist vor allem die Neugier aufs Nähen oder eine konkrete Idee, die umgesetzt werden soll.

Nähmaschinen sind in unserem Nähatelier vorhanden, es darf aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden, um diese besser zu verstehen!

**Sa 10.05. und Sa 17.05.2025**

**10.00 – 14.00 Uhr**

Kirstin Nobis

37,50 € | 2 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660125**

---

**Nähkurs: Workshop für UVO's –  
Unvollständige Nähobjekte**

Wer kennt das nicht? Sie haben etwas Schönes genäht, aber es nicht fertig gestellt. Oft mangelte es an der Zeit, manchmal stimmt die Größe nicht mehr oder Sie wissen einfach nicht, wie Sie es fertig stellen können...

Das ist jetzt die Chance:

Bringen Sie Ihre unfertigen Werke mit und wir vollenden diese gemeinsam!

Am Freitag schauen wir uns die Stücke an und besprechen, was Sie noch zu tun haben und was hierfür gegebenenfalls noch benötigt wird. Die Arbeit beginnt am Freitag und am Samstag beenden Sie das Projekt.

Unsere erfahrene Referentin unterstützt Sie gerne dabei.

Nähmaschinen stehen zur Verfügung, dürfen aber auch mitgebracht werden.

Ihre UVOs, Garn, Näh-Utensilien

**Fr 13.06. und Sa 14.06.2025**

**18.00 – 13.00 Uhr**

Kirstin Nobis

30,00 € | 2 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660123**

---



shutterstock\_1537712372



## Osterwerkstatt – ein kreativ-spirituelleres Angebot

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erspüren, was uns das Osterfest heute bedeutet. In diesem Workshop wollen wir die christliche Tradition der Osterkerze und des Eierfärbens aktualisieren. Lernen Sie das Verzieren Ihrer ganz persönlichen Osterkerze mit Wachsplatten und bemalen Sie ausgeblasene Eier mit Acrylfarbe nach Ihrem Geschmack.

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, wird Ihnen dabei gekonnt zur Seite stehen und Ihnen Impulse zur Bedeutung der christlichen Symbole geben.

3-4 ausgeblasene Eier und evtl. feine Pinsel

**Mi 26.03.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

21,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660013**

.....



## Klöppelworkshop zu Ostern für Anfänger und Fortgeschrittene

Klöppelwerkstatt zu Ostern –

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Klöppeln besteht nur aus einigen wenigen Grundschlägen und ist damit leicht erlernbar! Durch vielfältige Kombinationen lassen sich zahlreiche Muster, Klöppelstile und Klöppeltechniken kombinieren.

Unsere Benediktinerschwester Clara möchte mit Ihnen bei diesem Workshop österliche Motive erstellen und Ihnen damit eine besondere Einstimmung auf die Osterzeit ermöglichen. Vielleicht entfacht auch bei Ihnen die Lust diese alte Technik als neues Hobby zu entdecken! Gegen eine Gebühr von 10€ stellen wir Ihnen Garn, Klöppelkissen und Klöppel zur Verfügung, sodass es direkt in unserem Nähatelier los gehen kann.

Bitte bringen Sie saubere Geschirrtücher und Stecknadeln ohne farbige Köpfe sowie eine Schere mit.

Für eine Pause können Sie sich gerne einen Snack mitbringen, Getränke sind im Haus verfügbar!

Gegen eine Gebühr von 10€ stellen wir Ihnen Garn, Klöppelkissen und Klöppel zur Verfügung, sodass es direkt in unserem Nähatelier los gehen kann.

Bitte bringen Sie saubere Geschirrtücher und Stecknadeln ohne farbige Köpfe sowie eine Schere mit.

Bitte bringen sie sich auch einen Snack mit.

**Fr 14.03. – 15.03.2025**

**11.00 – 15.30 Uhr**

Clara Aerts OSB

75,00 € | 2 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660003**

.....

shutterstock\_1942496884

## Treffpunkt Küche für Männer

Kochvormittage für Männer

Ergreifen Sie selbst den Kochlöffel und die Initiative für die Zubereitung von schmackhaften und gesunden Mahlzeiten. Die qualifizierte Haushaltsreferentin hat für Sie eine Auswahl an Gerichten mit (auch ohne Fleisch) und unterstützt Sie bei der Zubereitung mit den notwendigen Techniken am Herd.

**Di 21.01. | 18.02. | 18.03. | 29.04. |  
27.05.2025**

**09.00 – 12.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

110,00 € | 5 x = 20 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660020**

.....

## Kochen für Männer mit Geschmack

Verbessern Sie Ihr Wissen über das Kochen! Egal, ob Sie gemeinsam mit Ihrer Familie kochen oder selbstständig kreativ die Welt der kulinarischen Genüsse entdecken wollen, hier lernen Sie in der Gruppe Gleichgesinnter Lebensmittel und ihre Verarbeitung kennen. Sie stellen gemeinsam ausgewogene Mahlzeiten zusammen und lernen den zeitsparenden Einsatz moderner Haushaltsgeräte.

**Fr 31.01. | 07.03. | 04.04. | 06.06.2025  
18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen

93,00 € | 4 x = 20 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660135**

.....

## Kochen und Klönen

ein Angebot für Menschen im „besten Alter“

Das gemeinsame Zubereiten und Genießen des kleinen Gerichtes in geselliger Runde stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Dazu werden Grundlagen über die Ernährung und den veränderten Stoffwechsel im Alter vermittelt, sodass in puncto Ernährung einem gesunden Lebensgefühl nichts mehr im Wege stehen sollte. Zu Beginn wird das saisonal und regional ausgewählte Gericht von unserer Fachfrau in Bezug auf Besonderheiten und Mehrwert der verwendeten Zutaten, mit Blick auf die altersgerechte Ernährung, erläutert. Anschließend wird mit vereinten Kräften in unserer schönen Küche im Anton-Heinen-Haus in Bergheim das Gericht zubereitet und verspeist. Vielleicht können Sie bei der Gelegenheit auch neue soziale Kontakte knüpfen und im privaten Bereich fortführen, ganz nach dem Motto: Gemeinsam gegen Einsam!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Di 28.01.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Kirstin Nobis

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660126**

.....

**Di 25.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Kirstin Nobis

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660127**

.....

**Di 01.04.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Kirstin Nobis

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660128**  
.....**Di 06.05.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Kirstin Nobis

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660129**  
.....**Di 03.06.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Kirstin Nobis

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660130**  
.....**Di 01.07.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Kirstin Nobis

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660131**  
.....**Mehrgangmenü – Kochen  
mit Freunden für Freunde und Familie**

Besondere Anlässe verlangen auch eine besondere Mahlzeit für Freunde oder die gesamte Familie. An diesen Tagen ein Menü mit mehreren Gängen zu kochen und trotzdem ganz entspannt zusammensitzen - das geht nicht, meinen Sie? Doch, das funktioniert! Mit unserem Arbeitsplan unseren Rezeptvorschlägen und ein paar leckeren Getränken können Sie Ihre Gäste zu besonderen Anlässen mit etwas Neuem überraschen.

**Mi 22.01.2025 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660132**  
.....**Mi 19.03.2025 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660133**  
.....**Mi 04.06.2025 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660134**  
.....

## Mehrgängiges Ostermenü

Angebot für die Frauengemeinschaft  
St. Remigius

Besondere Anlässe verlangen auch eine besondere Mahlzeit für Freunde oder die gesamte Familie. An diesen Tagen ein Menü mit mehreren Gängen zu kochen und trotzdem ganz entspannt zusammensitzen - das geht nicht, meinen Sie? Doch, das funktioniert! Mit unserem Arbeitsplan und unseren Rezeptvorschlägen können Sie Ihre Gäste zu besonderen Anlässen mit etwas Neuem überraschen.  
In Kooperation mit der Frauengemeinschaft St. Remigius Bergheim

**Mi 02.04.2025 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Frauengemeinschaft St. Remigius e.V.

Bergheim

Gisela Atzrodt | Telefon 02271 62500

**Veranstaltungs-Nr. 2571660136**

---

## Ein leichtes Sommermenü

Angebot für Landfrauen

Besondere Anlässe verlangen auch eine besondere Mahlzeit für Freunde oder die gesamte Familie. An diesen Tagen ein Menü mit mehreren Gängen zu kochen und trotzdem ganz entspannt zusammensitzen - das geht nicht, meinen Sie? Doch, das funktioniert! Mit unserem Arbeitsplan und unseren Rezeptvorschlägen können Sie Ihre Gäste zu besonderen Anlässen mit etwas Neuem überraschen.  
In Kooperation mit dem LandFrauenVerband e.V. Rhein-Erft-Kreis/Stadt Köln

**Mi 11.06.2025 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen

gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Rheinische Landfrauen Vereinigung

Sophie Abels

**Veranstaltungs-Nr. 2571660138**

---



## Frühlingsküche: Koch & Backkurs für Menschen mit Down-Syndrom und ggf. ihre Begleitung

Du liebst es zu kochen und backen, hast aber spezielle Ernährungsbedürfnisse? In unserem Kurs lernst du, wie du köstliche Frühlingsspeisen und glutenfreie Backwaren zauberst! In diesem speziellen Koch- und Backkurs lernst du, wie du frische und gesunde Frühlingsrezepte sowie glutenfreie Backwaren ganz einfach zubereitest. Gemeinsam entdecken wir kreative Rezeptideen, die an die besonderen Bedürfnisse angepasst sind.

Es erwarten dich glutenfreie Frühlingsspeisen: Leichte, saisonale Rezepte, die den Frühling auf den Teller bringen und mit leckeren Aromen spielen.

Außerdem erlernst du die Grundlagen des glutenfreien Backens – vom Brot bis zum Kuchen. Bei diesem Angebot achtet unsere erfahrene Dozentin besonders auf die unkomplizierte Zubereitung: Rezepte und Kochschritte werden einfach und verständlich erklärt, sodass alle mitmachen können.

In inklusive Atmosphäre legen wir Wert auf ein unterstützendes und hilfsbereites Umfeld, damit du deine Fähigkeiten in der Küche optimal entwickeln kannst. Also, schnapp dir deine Schürze und komm vorbei – kochend und backend in den Frühling!

**Sa 22.02.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Maria Reudenbach

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660174**

.....

## Frühlingsküche: Koch- und Backkurs für Menschen mit Unverträglichkeiten, Zöliakie und/oder deren Angehörige

Kochen ohne Gluten? Kein Problem – und superlecker noch dazu!

Wenn du oder jemand aus deiner Familie Zöliakie hat, musst du auf Genuss nicht verzichten! In unserem lockeren und lustigen Frühlingsspeisen-Kurs zeigen wir euch, wie ihr ganz einfach leckere, glutenfreie Frühlingsspeisen und Backwaren zaubern könnt. Und das Beste: Es schmeckt allen – mit oder ohne Gluten! Es erwarten euch frische, leichte und glutenfreie Frühlingsspeisen, die richtig was her machen – von bunten Salaten bis zu süßen Leckereien. Lernt, wie ihr fluffige Brote, knusprige Brötchen und köstliche Kuchen ohne Gluten hinbekommt. Hier geht's nicht um Perfektion, sondern um Freude am Kochen! Lacht, probiert aus und nehmt praktische Tipps für den Alltag mit. Für alle, die Zöliakie oder andere Unverträglichkeiten haben – und für ihre Freunde, Familien und Fans, die auch mal die glutenfreie Küche entdecken wollen. Also, schnapp dir deine Schürze und komm vorbei – kochend und backend in den Frühling!

**Do 27.03.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Maria Reudenbach

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660175**

.....

## Kochen für Schüler und Schülerinnen des Gutenberggymnasiums BM (Austauschschüler)

**Do 20.03.2025 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Maria Mayr

gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

**Veranstaltungs-Nr. 2571660143**

---

## Kräuterkochkurs für Schüler und Schülerinnen des Gutenberggymnasiums BM

**Mi 07.05.2025 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Maria Mayr

gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

**Veranstaltungs-Nr. 2571660144**

---

**Mi 14.05.2025 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Maria Mayr

gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

**Veranstaltungs-Nr. 2571660145**

---

## Ausgewogene Bowls – vielseitig, gesund und lecker -

Wer liebt sie nicht, die perfekte, sättigende Bowl, aus Zutaten, die das Herz begehrt?!

Verschiedene Bowls, sowohl herzhaft als auch süße Varianten, werden gemeinsam zubereitet. Jede Person kann dabei ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Dadurch entstehen Bowls, die aus unterschiedlichen Komponenten bestehen, so dass diese unverwechselbar werden, bunt als auch geschmacklich.

Gemeinsam bereiten wir zahlreiche Bowls zu. Selbstverständlich sind auch vegane Varianten im Programm.

**Sa 15.03.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Helena Vetter

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660146**

---



shutterstock\_579577657

## Wildkräuterküche

Selbermachen ist das Motto der Wildkräuterwerkstatt. Egal ob kulinarische Kleinigkeiten für die Vorratskammer oder auch mal eine 1. Hilfe Salbe von der Wiese: hier werden die Zutaten namens Wildkräuter und Wildfrüchte in der Natur unter Anleitung verarbeitet und besondere Aromen, Nährstoffe und Heilkraft konserviert. Wilde Kräuterbutter, bunter Kräuternessig, Hagebutten-Oxymel oder eine Schafgarben-Tinktur und vieles mehr erwarten dich bei diesem Kurs. Der Tisch in der Natur ist stets reich gedeckt und je nach Jahreszeit kommen so bunte, kreative Produkte für die Vorratskammer oder auch mal zum Direktnutzen zustande. Das alles ist einzigartig und fördert ganz besonders eine Menge Wertschätzung und Zufriedenheit und gibt ein ganz besonders gutes Gefühl.

Du nimmst 2 – 3 unter Anleitung hergestellte Produkte mit nach Hause, was genau, kommt darauf an, was die Natur uns gerade zur Verfügung stellt.

Bitte bringe mehrere Marmeladengläser oder kleinen Flaschen mit, um deine Schätze gut geschützt aufheben zu können!

Ein ausführliches Skript mit allen Rezepten und Anleitungen bekommst Du nach der Fortbildung digital geschickt.

**Fr 09.05.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Petra Hölters

25,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660172**

## Vegan Comfort Food

Herzhafte und süße pflanzliche Gerichte mit Wohlfühlfaktor

Die vegane Küche selbst zu erleben und neu zu erfinden ist Ziel dieses Kurses!

Sie lernen moderne internationale Rezepte als auch traditionelle Ideen aus der deutschen Küche, von der Großmutter inspiriert, kennen.

Der Kurs wird von einer jungen angehenden Ernährungswissenschaftlerin geleitet, die ihr Wissen und ihre Leidenschaft für die vegane Küche gerne teilen möchte.

Wenn Sie sich für gesunde und nachhaltige Ernährung interessieren und neue vegane Rezepte kennenlernen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, an diesem Kochkurs teilzunehmen.

**Sa 17.05.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Helena Vetter

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571660167**



shutterstock\_67879747

## Mitarbeiterfortbildung: Wildkräuter erkennen, zubereiten und gezielt nutzen

Im Wald und auf großen Wiesen begegnen uns viele wilde Kräuter, die wir oftmals noch nicht als solche zu erkennen vermögen. Die meisten davon sind essbar, sehr bekömmlich und schenken uns in der Küche neben den uns bekannten, aufregende und neue Geschmäcker.

Die Fortbildung beginnt mit einem Spaziergang, bei dem Sie intensiver in die Welt der Wildkräuter eintauchen können. Die Dozentin präsentiert Ihnen auf dem Weg viele saisonale Wildpflanzen und gibt Tipps mit Hilfe derer Sie diese später allein wieder erkennen können. Sie entdecken, welche kleinen Schätze direkt in Ihrer Umgebung wachsen und erweitern Ihren Blick auf die Natur.

Die Grundregeln zum Sammeln und die Heilwirkung der vorgestellten Wildkräuter werden ebenfalls vermittelt.

Im Anton-Heinen-Haus (Kath. Bildungsforum Rhein-Erft-Kreis) bereiten Sie anschließend aus den gesammelten Wildkräutern und weiteren Zutaten ein vegetarisches Menü zu. Gemeinsam genießen Sie dieses mit der Gruppe zum Mittagessen.

Dass Wildkräuter nicht nur optisch schön anzuschauen und lecker sind, sondern auch der Gesundheit dienen, erfahren Sie nach der Mittagspause. Im zweiten Teil der Fortbildung erlernen Sie traditionelle und überlieferte Verfahren sowie moderne Möglichkeiten der Verarbeitung kennen. Erlernt wird u.a. die Zubereitung von Kräutertees, Kräuterpulvern, Oxymelen und Salben, die die eigene Hausapotheke ergänzen können. Somit verlässt jeder und jede Teilnehmende die Veranstaltung mit ein bis zwei selbst hergestellten Produkten.

Ein Handout mit allen Rezepten und Anleitungen erhalten Sie im Anschluss der Fortbildung.



shutterstock\_1575488056



# EHE UND PARTNERSCHAFT



shutterstock\_2247219773

## Lieben, Streiten und Versöhnen – ein Paarkommunikationswochenende für eine lebendige Partnerschaft

Hektik und Stress im Alltag lassen oft wenig Raum für ein zufriedenstellendes Miteinander. Streitereien und wechselseitige Vorwürfe beeinträchtigen immer wieder ein entspanntes Zusammensein. Dabei erleben Partner sich seltener mit ihren Bedürfnissen und Wünschen wahrgenommen und verbunden.

In diesem Seminar rund um den Valentinstag haben Sie Zeit und Raum, sich wieder mehr einander zu begegnen und an Bewährtem Ihrer Partnerschaft anzuknüpfen. Sie werden gemeinsam Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern. Sie lernen in einer vertrauensvollen Atmosphäre Ihre Gedanken und Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche offener und klarer auszudrücken. Sie werden sich mehr verstanden erleben und Ihren Partner besser verstehen. Mit dem Erproben wissenschaftlich-fundierter Kommunikationstechniken wird Ihre Partnerschaft bereichert: Freude, Humor und Lust miteinander schaffen mehr und echte Verbundenheit. Seien Sie herzlich Willkommen.

**Sa 15.02. – 16.02.2025**  
**10.00 – 17.00 Uhr**

Michael Bruckner

120,00 € | 2 x = 16 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2521640001**

---

## Fußreflexzonenmassage für Paare – (egal welche)

Nichts ist so entspannend bei Stress und Erschöpfung wie eine gute Fußmassage. Sie ist Teil der „Reflexzonenmassage am Fuß“ (nach Hanne Marquardt), aber schon aus der Medizin der alten Chinesen bekannt. Diese wussten, dass sich jedes einzelne menschliche Organ als Reflexzone am Fuß wiederfindet. Nicht nur Rücken und die Wirbelsäule sprechen deutlich auf Berührung und Massage an, Schmerzen nehmen ab. In der Veranstaltung lernen Sie Ausgleichsgriffe, Körperstreichungen und einzelne Körperzonen kennen. Die Berührung am Fuß führt zu Erholung, tiefer Entspannung, Durchatmen, Kraft und Klarheit. Ideal für die weitere Anwendung zuhause.

Bitte eine Wolldecke und ein Kissen mitbringen und die Fingernägel kurz schneiden.

**Sa 15.03.2025 | 10.00 – 18.00 Uhr**

Andreas Wörmann

31,50 € | 1 x = 9 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571640002**

---



## Konflikte gemeinsam meistern – Wie Sie lernen sie zu schüren und zu beruhigen, zu ignorieren und anzuzetteln

Konflikte haben einen schlechten Ruf. Sie gelten häufig als negativ. Also werden sie oft vermieden. Doch sie schleichen sich immer wieder ein, sind unvermeidbar. Doch sie haben einen enormen Nutzen: Denn wir wachsen und reifen darin in unserer Persönlichkeit. Sie liefern uns wichtige Bühnen, uns besser kennenzulernen und andere genauer einzuschätzen - in Partnerschaft und Elternschaft, im Berufs- und Freizeitleben.

In diesem Seminar werden Sie sich davon verabschieden, Konflikte lösen zu wollen. Stattdessen lernen Sie, Konflikte, je nach konkreter Lage zu schüren oder zu beruhigen, zu ignorieren oder anzuzetteln. Dazu erhalten Sie hilfreiche Instrumente an die Hand. Vor allem: Sie erfahren mehr über ihren Konflikttypus und wie Sie Ihre Kompetenz, Konflikte anzugehen, erweitern können. Kein falscher Friede, kein falscher Kompromiss mehr, sondern ein tragfähiges Verstehen der jeweiligen aktuellen Konfliktlage. Seien Sie herzlich Willkommen.

**Sa 22.03. – 23.03.2025**

**10.00 – 17.00 Uhr**

Michael Bruckner

120,00 € | 2 x = 16 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2521640002**



shutterstock\_599864051

# INTEGRATION



Ziel von Integration ist es, alle Menschen, die dauerhaft und regelmäßig in unserem Land leben, in die Gesellschaft einzubeziehen. Dabei betrifft Integration uns alle – Alteingesessene ebenso wie Zugewanderte.

Wir bieten Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge an. Besonders am Herzen liegen dem Team des Bildungsforums die Sprach- und Integrationskurse mit begleitender Kinderbetreuung.

Das Bildungsforum Rhein-Erft bietet grundsätzlich folgende Kurse nach Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an:

- Allgemeiner Integrationskurs
- Jugendintegrationskurs
- Integrationskurs mit Alphabetisierung
- Eltern- oder Frauenintegrationskurs mit Kinderbetreuung
- Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Die Kurse schließen mit dem Sprachtest „Deutschtest für Zuwanderer“ bzw. dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Die Teilnehmenden lernen an alltagsnahen Themen, Briefe und Emails zu schreiben, Formulare auszufüllen und Gespräche zu führen. Ziel ist das Erreichen des Sprachniveaus B1 sowie eine Einführung in politische, kulturelle und gesellschaftliche Themen.

Beim Vorliegen einer Berechtigung werden Kursgebühren teilweise oder vollständig durch das BAMF übernommen.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Kurse auf unserer Internetseite [www.bildungsforum-rhein-erft.de](http://www.bildungsforum-rhein-erft.de) oder telefonisch unter 02271 / 4790-0.

Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin oder nutzen Sie unsere offene Sprechstunde dienstags von 9:00 - 12:30 Uhr.  
Ansprachpartnerin: Claudia Abts 02271 / 479013 | [abts@bildungsforum-rhein-erft.de](mailto:abts@bildungsforum-rhein-erft.de).



## Sprachkurse der Aktion Neue Nachbarn



Wir bieten kostenlose Sprachkurse für Geflüchtete und Migrantinnen und Migranten an, die die deutsche Sprache lernen wollen, aber (bisher) keine Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs durch das BAMF erhalten haben. Sie werden u.a. finanziert durch die Aktion Neue Nachbarn – der Flüchtlingshilfe im Erzbistum Köln. Durch die Sprachkurse soll der Start bei uns und die Integration in die Gesellschaft erleichtert werden. Sie sind Grundsteine für die Zukunft von Geflüchteten in Deutschland.

Das Bildungsforum Rhein-Erft bietet im Anton-Heinen-Haus in Bergheim und im gesamten Rhein-Erft-Kreis Aktion Neue Nachbarn Sprachkurse an:

Die Niveaustufen reichen von Alphabetisierung bis hin zu B1. Diese niederschweligen Sprachangebote sind offen für alle Interessenten. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

Ansprechpartner vor Ort:

Frechen: SKF Frechen,  
An St. Severin 13, 50226 Frechen,  
Maryam.Najafzadehdibazar@skf-erftkreis.de

Hürth: Hürther Brücke,  
Friedrich-Ebert-Str. 36, 50354 Hürth,  
info@huerther-bruecke.de

Pulheim: Lotsenpunkt,  
Von-Harff-Str. 4, 50259 Pulheim,  
Lotsenpunkt-beratung@abteigemeinden.org

Bergheim: Kath. Bildungsforum Rhein-Erft,  
Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim,  
info@bildungsforum-rhein-erft.de



Shutterstock-31268897

## Offenes Sprachcafé für alphabetisierte Migrantinnen mit Kinderbetreuung

Dieses Angebot richtet sich an alphabetisierte Frauen, die noch keine Möglichkeit haben an einem BAMF Integrationskurs teilzunehmen. Kinderbetreuung wird angeboten.

**Mo 13.01. – 07.07.2025**

**09.00 – 12.00 Uhr**

Monika Biecker, Verlagsfachwirtin

Gebühr auf Anfrage | 45 x = 180 UStd.

Ort: Mehrklang

Meißenerstr.7 | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft

Claudia Abts | Telefon 02271 4790-13

**Veranstaltungs-Nr. 2521820003**

.....



shutterstock\_Rawpixel.com\_6166711

## Sprach-Café - Offener Sprachtreff zum Deutsch Lernen

Deutsch sprechen für ALLE in lockerer Runde bei Kaffee, Tee und Keksen für jedes Sprachniveau. Wir sprechen über aktuelle Themen, unseren Alltag, Hobbys, Essen, Familie und viele andere Dinge – kurz: Wir üben Deutsch. Sprachpatinnen und Sprachpaten der Stadtbibliothek begleiten die Termine.

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr  
Gebührenfrei, keine Anmeldung nötig.

In Kooperation mit der Stadt Bergheim und der Stadtbibliothek Bergheim.  
Es stehen vier ehrenamtliche Sprachpatinnen- und paten zur Verfügung.

**Mi 05.02. – 02.07.2025**

**16.30 – 18.00 Uhr**

Lisa Joos

gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft

Alexandra Parker | Telefon 02271 4790-0

**Veranstaltungs-Nr. 2571820001**



shutterstock\_2078811886



# HINWEISE UND SERVICE



## Kursanmeldungen zu Veranstaltungen im Anton-Heinen-Haus bitte schriftlich an

Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft  
Anton-Heinen-Haus  
Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim  
Telefon 02271/4790-0  
E-Mail [info@bildungsforum-rhein-erft.de](mailto:info@bildungsforum-rhein-erft.de)  
Internet [www.bildungsforum-rhein-erft.de](http://www.bildungsforum-rhein-erft.de)

## Für Kursanmeldungen zu Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartner/innen wenden Sie sich bitte direkt an die unter der jeweiligen Veranstaltung angegebenen Personen.

Die Veranstaltungen sind für alle Personen offen.  
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie am Ende dieser Broschüre oder unter [www.bildungsforum-rhein-erft.de](http://www.bildungsforum-rhein-erft.de)

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich bei uns über mögliche Ermäßigungsgründe.

Weitere Angebote – auch im gesamten Rhein-Erft-Kreis - finden Sie im Internet unter [www.bildungsforum-rhein-erft.de](http://www.bildungsforum-rhein-erft.de).

## Hinweis zur Barrierefreiheit

Alle Kursräume des Anton-Heinen-Hauses sind barrierefrei zugänglich.



Ein barrierefreies WC sowie ein Aufzug sind vorhanden.

Behindertengerechte Parkplätze befinden sich direkt gegenüber dem Eingang.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben.

## Bankverbindung

IBAN DE69 3705 0299 0142 0113 42  
Kreissparkasse Köln

## Bürozeiten

Montag - Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr  
Montag - Donnerstag: 14:00 - 16:30 Uhr

Während der Schulferien können die Bürozeiten abweichen. Bitte beachten Sie die Zeiten, in denen das Haus geschlossen ist.

## Ihre Ansprechpartner/-innen beim Katholischen Bildungsforum Rhein-Erft

### Einrichtungsleitung

#### Dr. Martin Böke

Leiter  
02271/4790-25  
boeke@  
bildungsforum-rhein-erft.de

### Pädagogische Mitarbeiterinnen

#### Alexandra Parker



Stellvertretende Leitung  
02271/4790-49  
parker@  
bildungsforum-rhein-erft.de

#### Elisabeth Mazander

02271/4790-27  
mazander@  
bildungsforum-rhein-erft.de

#### Claudia Abts



02271/4790-13  
abts@  
bildungsforum-rhein-erft.de

#### Ulrike Nießen



02271/4790-20  
niessen@  
bildungsforum-rhein-erft.de

#### Eva Brebeck-Nysten



02271/4790-19  
brebeck-nysten@  
bildungsforum-rhein-erft.de

#### Tanja Steinfurt-Lecke



02271/4790-14  
steinfurt-lecke@  
bildungsforum-rhein-erft.de

#### Viktória Földváry-Tüschbönner



02271/4790-24  
tueschenboenner@  
bildungsforum-rhein-erft.de

## Mitarbeiter/innen in der Verwaltung

### Sandra Schwarz



Büroleitung  
02271/4790-50  
schwarz@  
bildungsforum-rhein-erft.de

### Michael Baum



Verwaltungsmitarbeiter  
02271/4790-22  
baum@  
bildungsforum-rhein-erft.de

### Imane Moussaoui



Verwaltungsmitarbeiterin  
02271/4790-0  
moussaoui@  
bildungsforum-rhein-erft.de

### Claudia Koch



Verwaltungsmitarbeiterin  
02271/4790-18  
koch@  
bildungsforum-rhein-erft.de

### Michaela Müller-Friedrich



Aushilfe  
02271/4790-0  
mueller-friedrich@  
bildungsforum-rhein-erft.de

### Marita Schmitz



Verwaltungsmitarbeiterin  
02271/4790-115  
schmitz@  
bildungsforum-rhein-erft.de

## Mitarbeiter/innen der Hauspflege

### Ingrid Heß

### Monika Schillberg

### Francesca Terrasi

### Diana Vella

### Lorenza Vella

## Hausmeister

### Achim Bürgel

## 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.

Bei gesondert gekennzeichneten Kursen behalten wir uns vor, die Veranstaltung auch digital durch- bzw. fortzuführen.

Ein Anspruch auf Kostenerstattung entsteht dadurch nicht.

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. 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 unrechtmäßigen 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 SEPALastschrift möglich.

### **Rücktritt**

Die Pflicht zur Zahlung der Vergütung entfällt, wenn die schriftliche Rücktrittserklärung uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Für Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifikationen (z.B. Schultag u. Kindertagespflege) oder mit ausgewiesenen personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln (z.B. Bildungsschecks) oder mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

- Kursangebote im Bereich der beruflichen Qualifikationen 6 Wochen vor Kursbeginn
- Kursangebote mit personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln 8 Wochen vor Kursbeginn
- Kursangebote mit Übernachtung und Verpflegung entsprechend der allg. Reisebedingungen Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung.

Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich in der Einrichtung eingehen, in der die Anmeldung erfolgte.

### **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.

### **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.

### **Digitale Kursangebote**

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet- Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

### **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.





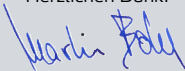


## Qualitätsversprechen

### **Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW Zertifiziert nach Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001**

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,  
seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.  
Dieses Zertifikat verpflichtet uns, 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 bzw. zu steigern, indem wir aus  
Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen.  
Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen  
Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.  
Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben,  
was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte. Wir greifen Ihre  
Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls!  
Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Katholischen Bildungsforums Rhein-Erft wenden.

Herzlichen Dank!



Dr. Martin Böke  
Leitung





**Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft**

Anton-Heinen-Haus | Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Telefon 02271 4790-0 | Telefax 02271 4790-90

info@bildungsforum-rhein-erft.de | www.bildungsforum-rhein-erft.de