

„Am besten schaut man sich die Welt an wie ein Kind:  
Neugierig und mit offenen Augen“

(Peter Lustig)

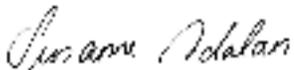
Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

nach den Sommerferien 2021 konnten wir unsere Türen wieder für Sie öffnen. Nach einer viel zu langen Zeit des Lockdowns war endlich wieder Leben in unseren Häusern.

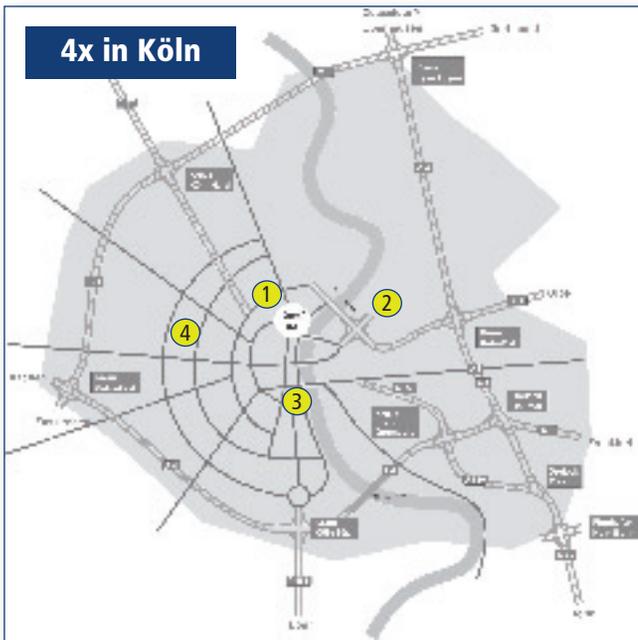
Wir haben Sie sehr vermisst und sind froh, dass so viele treue Teilnehmerinnen und Teilnehmer wiedergekommen sind und so viele Neue den Weg zu uns gefunden haben. Auch wenn wir die Zeit mit Online-Angeboten überbrückt haben und Sie und wir andere Möglichkeiten wie Facebook, Instagram, E-Mail und Telefon, genutzt haben, um weiter in Kontakt zu bleiben: kein Weg kann den persönlichen Kontakt wirklich ersetzen. Das Gespräch nach dem Kurs, der Austausch mit den anderen Teilnehmenden, das gemeinsame Lachen – es hat gefehlt und wir haben es wiederbekommen.

Sie halten nun unser Programmheft 2022 in den Händen. Wir sind sicher, es ist für jedes Alter etwas dabei. Und sollte Ihnen mal ein Angebot fehlen, sprechen Sie uns an: wir freuen uns auf neue Ideen, die wir gerne mit Ihnen umsetzen.

Für das Team des FamilienForum Köln



Susanne Ardalan, Dipl. Sozialpädagogin  
Geschäftsführerin  
Katholische Familienbildung Köln e.V.



## 4x in Köln

### Kennzeichnung des Veranstaltungsortes

In unserem Gesamtprogramm sind die Veranstaltungsorte mit Kennbuchstaben für die einzelnen FamilienForen versehen. So können Sie für jedes Kursangebot den jeweiligen Ort erkennen.

- |   |                                       |                  |
|---|---------------------------------------|------------------|
| ①   | A- = FamilienForum Köln Agnesviertel  | 02 21/7 75 34 60 |
| ②   | D- = FamilienForum Köln Deutz Mülheim | 02 21/88 04 40   |
| ③   | S- = FamilienForum Köln Südstadt      | 02 21/9 31 84 00 |
| ④   | V- = FamilienForum Köln Vogelsang     | 02 21/9 58 59 60 |
|  | Online-Seminare via zoom              |                  |

### Besuchen Sie uns im Internet:

[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) oder [ff.koeln](https://www.facebook.com/ff.koeln) ·  
facebook unter [facebook.de/FamilienForum.Koeln](https://www.facebook.com/FamilienForum.Koeln) ·  
instagram unter [familienforum.koeln](https://www.instagram.com/familienforum.koeln)



## Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
liebe Kooperationspartnerinnen und 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 des FamilienForum Köln wenden.

Mit Dank und freundlichem Gruß

*Susanne Ardalan*

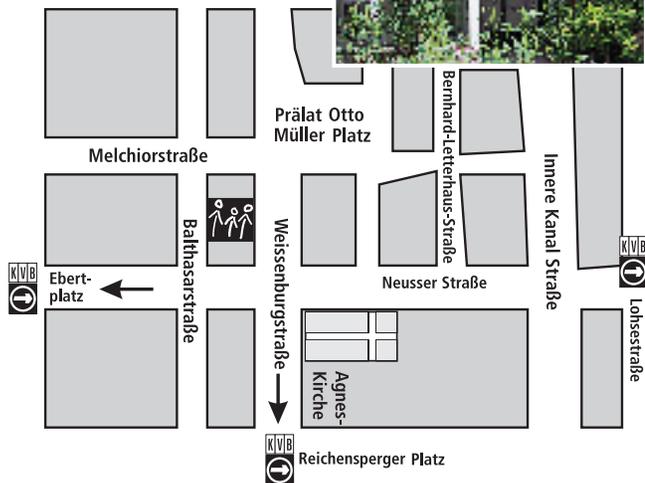
Susanne Ardalan  
Geschäftsführerin  
Katholische Familienbildung Köln e.V.



## Das FamilienForum Köln ...

... mit seinen **vier** Standorten stellt sich vor

### FamilienForum Köln Agnesviertel



### FamilienForum Köln Deutz Mülheim



Wir sind persönlich für Sie da:  
 FamilienForum Köln Agnesviertel  
 Weißenburgstraße 14 · 50670 Köln  
 Telefon 02 21/775 34 60 · Telefax 02 21/775 34 66  
 E-Mail: [info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de](mailto:info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de)  
 Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn  
 IBAN DE86 3705 0198 0013 3120 20 · BIC COLSDE33XXX

Wir sind persönlich für Sie da:  
 FamilienForum Köln Deutz Mülheim  
 An St. Urban 2 · 51063 Köln  
 Telefon 02 21/88 04 40 · Telefax 02 21/880 44 15  
 E-Mail: [info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de](mailto:info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de)  
 Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn  
 IBAN DE47 3705 0198 0002 3224 28 · BIC COLSDE33XXX

Standort in der Pfarrgemeinde  
 Katholische Pfarrgemeinde St. Agnes  
 Neusser Platz 18 · 50670 Köln

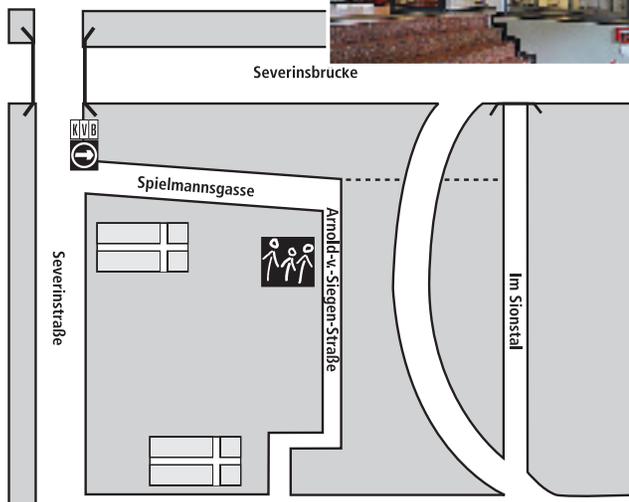
Standort in der Pfarrgemeinde  
 Katholische Kirchengemeinden in Deutz und Poll  
 Tempelstraße 2 · 50679 Köln



## Das FamilienForum Köln ...

... mit seinen vier Standorten stellt sich vor

### FamilienForum Köln Südstadt & Geschäftsstelle



### FamilienForum Köln Vogelsang



Wir sind persönlich für Sie da:  
FamilienForum Köln Südstadt  
Arnold-von-Siegen-Straße 7 · 50678 Köln  
Telefon 02 21/931 84 00 · Telefax 02 21/304 96 36  
E-Mail: [info.suedstadt@familienbildung-koeln.de](mailto:info.suedstadt@familienbildung-koeln.de)  
Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn  
IBAN DE71 3705 0198 0005 7221 37 · BIC COLSDE33XXX

Wir sind persönlich für Sie da:  
FamilienForum Köln Vogelsang  
Rotkehlchenweg 49 · 50829 Köln  
Telefon 02 21/958 59 60 · Telefax 02 21/958 59 63  
E-Mail: [info.vogelsang@familienbildung-koeln.de](mailto:info.vogelsang@familienbildung-koeln.de)  
Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn  
IBAN DE82 3705 0198 0003 2923 80 · BIC COLSDE33XXX

Standort in der Pfarrgemeinde  
Katholische Kirchengemeinde St. Severin  
Im Ferkulum 29 · 50678 Köln

Standort in der Pfarrgemeinde  
Pfarrgemeinde St. Konrad  
Rotkehlchenweg 53 · 50829 Köln



## Kath. Familienbildung Köln e.V. Geschäftsstelle

Wir sind persönlich für Sie da:  
Geschäftsstelle

Arnold-von-Siegen-Straße 7 · 50678 Köln  
Telefon 0221/93 18 40-14 Frau Ardanan, Geschäftsführerin  
Telefon 0221/93 18 40-15 oder 0221/99 20 06 40 Sekretariat  
Telefax 0221/304 96 36  
E-Mail: geschaeftsstelle@familienbildung-koeln.de  
Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn  
IBAN DE18 3705 0198 0005 7021 39 · BIC COLSDE33XXX

## Das Team des FamilienForum Köln

### Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Dorothee Brück, brueck@familienbildung-koeln.de  
Karina Büscher-Lueb, buescher-lueb@familienbildung-koeln.de  
Anna Hermkes, hermkes@familienbildung-koeln.de  
Birgit Jörres, joerres@familienbildung-koeln.de  
Stephanie Kleyböcker, kleyboecker@familienbildung-koeln.de  
Vera Kloda, kloda@familienbildung-koeln.de  
Ursula Lehnen, lehnen@familienbildung-koeln.de  
Elke Lehnertz, lehnertz@familienbildung-koeln.de  
Stephanie Lock-Spessert, lock-spessert@familienbildung-koeln.de  
Anja Lyssek, lyssek@familienbildung-koeln.de  
Christiana Ngawanu (in Elternzeit), ngawanu@familienbildung-koeln.de  
Anna Pusch, pusch@familienbildung-koeln.de  
Barbara Schuten, schuten@familienbildung-koeln.de

### Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Ivonne Becker-Lyon, becker-lyon@familienbildung-koeln.de  
Sabine Köster, koester@familienbildung-koeln.de  
Renata Markic, markic@familienbildung-koeln.de  
Anja Runge, runge@familienbildung-koeln.de  
Hannelore Seifert, seifert@familienbildung-koeln.de  
Marlies Walter, walter@familienbildung-koeln.de

### Geschäftsführerin und Sekretariat Geschäftsstelle:

Geschäftsführerin: Susanne Ardanan, ardanan@familienbildung-koeln.de  
Sekretariat: Birgit Schlange, schlange@familienbildung-koeln.de

## Inhaltsverzeichnis

### Rund um Baby & Geburt

<b>Rund um die Geburt</b>	
Yoga für Schwangere . . . . .	15
<b>Wohlbefinden &amp; Gesundheit</b>	
Rückbildungsgymnastik . . . . .	16
<b>Eltern-Kind- Kurse im 1. Lebensjahr</b>	
Elternstart NRW . . . . .	17
Babymassage . . . . .	18
Guter Start mit Baby . . . . .	19
Das erste Lebensjahr . . . . .	20
<b>Familiencafés</b>	
Familiencafés . . . . .	22
<b>Elternschulen</b>	
Evangelisches Krankenhaus Kalk . . . . .	25
Heilig-Geist-Krankenhaus . . . . .	26
Familienbildung on tour . . . . .	28

### Leben mit Kindern

<b>Kleiner Kindergarten</b>	
Kursangebote Kleiner Kindergarten . . . . .	30
<b>Bewegung, Spiel &amp; Musik</b>	
Bewegungsbaustelle . . . . .	32
Spielen und Turnen . . . . .	33
Musik und Rhythmik . . . . .	36
Mitmachkonzerte . . . . .	37
Familienyoga . . . . .	39
Mutter-Tochter-Yoga . . . . .	39
<b>Kreativ &amp; Praktisch</b>	
Vorlesenachmittag . . . . .	40
Kochkurse für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren . . . . .	40
<b>Elternwissen &amp; Elternfragen</b>	
Kursangebote Elternwissen & Elternfragen . . . . .	40
Glauben leben mit Kindern . . . . .	47
Starke Eltern – Starke Kinder . . . . .	49

### Angebote für Jugendliche

Babysitterausbildung . . . . .	52
Yoga für Jugendliche . . . . .	52
Collagenworkshop . . . . .	52
Ein Tag wie in Taizé . . . . .	53

## Angebote für Erwachsene

<b>Glaube &amp; Leben</b>	
Ehevorbereitung	56
Besinnungstage für Paare	56
Ein Tag wie in Taizé	56
Kölns jüdisches Erbe	57
Angebot zur Kurnachsorge	57
<b>Kultur &amp; Kommunikation</b>	
Literatur	58
Museen	60
Männer-Väter-Gesprächskreis	60
<b>Qualifizierungen &amp; Fortbildung</b>	
Kindertagespflege	61
Rucksack	68
Schultag	68
Qualifizierung zum Verfahrensbeistand	74
Pflegefamilie	75
<b>Wohlbefinden &amp; Gesundheit</b>	
Tai Chi – Qi Gong	76
Feldenkrais	78
Yoga	78
Yoga für Senioren	82
Alexandertechnik	83
Rückenfitness	84
Pilates 50+	85
Pilates	85
Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik	87
Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik 50+	87
Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik 60+	88
Fit für 100	89
<b>Ernährung &amp; Kochen</b>	
Treffpunkt Küche	91
Regionale und Internationale Küche	92
Slow Food	97
<b>Kreativ &amp; Praktisch</b>	
Nähen	99
Patchwork und Quilt	104
Freies Gestalten mit Ton	106
Collagenworkshop	106

## Anhang

Allgemeine Geschäftsbedingungen	108
Datenschutzerklärung	111
Anmeldeformular	113

## Kapitelübersicht

### Rund um Baby & Geburt

Rund um die Geburt  
Wohlbefinden & Gesundheit  
Eltern-Kind- Kurse im 1. Lebensjahr  
Familiencafés  
Elternschulen

### Leben mit Kindern

Kleiner Kindergarten  
Bewegung, Spiel & Musik  
Kreativ & Praktisch  
Elternwissen & Elternfragen

### Angebote für Jugendliche

Babysitterausbildung  
Yoga für Jugendliche  
Collagenworkshop  
Ein Tag wie in Taizé

### Angebote für Erwachsene

Glaube & Leben  
Kultur & Kommunikation  
Qualifizierungen & Fortbildung  
Wohlbefinden & Gesundheit  
Ernährung & Kochen  
Kreativ & Praktisch

### Anhang



## Rund um Baby & Geburt

Rund um die Geburt  
Wohlbefinden & Gesundheit  
Guter Start mit Baby  
Eltern-Kind- Kurse im 1. Lebensjahr  
Familiencafés  
Elternschulen  
Familienbildung on tour

## RUND UM BABY & GEBURT

### RUND UM DIE GEBURT

Mit der Schwangerschaft und der Geburt eines Kindes beginnt ein neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Jetzt beschäftigen Sie Themen und Fragen, die für Sie ganz neu sind.

Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Angeboten „Rund um die Geburt“ begleiten und unterstützen können, Familie zu werden und Familie zu leben.

Wir möchten Ihnen direkt zur Seite stehen, wenn Ihr Kind geboren ist, Sie und Ihr Baby in die Welt begleiten.

Sie werden erleben, wie viel Freude es macht, Ihr Kind heranwachsen und sich entwickeln zu sehen, seine Stärken wahrzunehmen und es zu akzeptieren, so einmalig wie es ist.

Kinder brauchen das Vertrauen der Eltern, um zur Entdeckung der Welt Mut und Halt zu gewinnen. Hierzu bieten wir Ihnen eine Reihe von Kursen, die von gut ausgebildeten Fachkräften geleitet werden. In unseren, auf Ihre Bedürfnisse ausgestatteten Räumlichkeiten, begegnen Sie anderen Eltern, die sich mit Ihnen auf den Weg machen.

Besonders hinweisen möchten wir auf unsere Angebote im Rahmen von Elternstart NRW, ein kostenfreies Angebot der Familienbildung für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr.

Dieses Angebot wird von der Landesregierung NRW finanziert. Alle nötigen Informationen finden Sie dazu unter der Rubrik Eltern-Kind-Kurse (Seite 17) im Programm.

Wir bieten Ihnen auch mit „Guter Start mit Baby“ Unterstützung für zu Hause in den ersten Wochen nach der Geburt an (Näheres Seite 19). Wenn Sie Hilfe möchten, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

(Kurse zur Geburtsvorbereitung bieten alle Entbindungskliniken in Köln oder freiberufliche Hebammen an. Sprechen Sie uns an.)

## WOHLBEFINDEN & GESUNDHEIT

**Geburtsvorbereitungskurse für Erstgebärende, Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende, Yoga für Schwangere und Rückbildungsyoga in Kooperation mit den Hebammen Julia Ackermann und Anna Adam im FamilienForum Köln Agnesviertel**

### Yoga für Schwangere

Montags, von 9:30-10.45 Uhr

### Rückbildungsyoga

Montags, von 11:00-12:15

Die aktuellen Termine für alle Kurse finden Sie auf unserer Homepage.

Die Kosten für die Kurse werden von allen gesetzlichen und fast allen privaten Krankenkassen übernommen.

#### Information und Anmeldung:

Anna Adam, [annastrate@gmail.com](mailto:annastrate@gmail.com)

Julia Ackermann, [hebamme.julia@gmail.com](mailto:hebamme.julia@gmail.com)

[www.hausgeburt-koeln.de](http://www.hausgeburt-koeln.de)

### Yoga für Schwangere/Präventionskurs

Anmeldung und Kursgebühr über [viniyoga-kutsch@web.de](mailto:viniyoga-kutsch@web.de)

### Viniyoga für Schwangere

Yoga ist ein Weg zu innerer Ruhe und Harmonie, zu einem größeren körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Körper-, Atem und Entspannungsübungen aktivieren innere Kräfte, lindern Schwangerschaftsbeschwerden und sind hilfreich im Umgang mit möglichen Ängsten. Auch im Hinblick auf die Geburt lernen Schwangere in Momenten körperlicher Aktivität zu entspannen, nachzugeben und loszulassen. Das Vertrauen in die eigenen Kräfte wird gestärkt und der Kontakt zum Baby vertieft.

Der Kurs stellt eine Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs dar und kann bereits sehr gut in der Frühschwangerschaft besucht werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke.

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 %. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Die aktuellen Termine für das 2. Halbjahr finden Sie auf unserer Homepage.

Information und Anmeldung: Irmgard Kutsch, Tel.: 02 21/2 94 45 54 oder [viniyoga-kutsch@web.de](mailto:viniyoga-kutsch@web.de)

A-6502001	Mo 17.01.-28.03.22	10x2	18:15-19:45h
A-6502002	Mo 14.02.-09.05.22	10x2	19:50-21:20h
A-6502003	Mo 25.04.-20.06.22	8x2	18:15-19:45h

Irmgard Kutsch

## Yoga für Schwangere

Bereite dich und deinen Körper auf das Wunder Geburt vor. Erlebe die Schwangerschaft bewusst und freudvoll. Die körperlichen Übungen passe ich für jede Phase der Schwangerschaft an und du kannst dein Yoga nach deiner körperlichen Fitness ausüben, egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, Erst- oder Mehrgebärende. Dazu gibt es Raum und Zeit für den Austausch und Tipps aus dem Yoga, die gegen manche Schwierigkeiten helfen können.

Atmung und ein meditatives zur Ruhe kommen sind Teil des Kurses, wodurch du gestärkt und geerdet in dein Leben als Mama starten kannst.

Als 3-fache Mama, ausgebildete Yogalehrerin und Sozialpädagogin mit mehr als 25 Jahren Berufserfahrung ist es mir ein Herzensanliegen, Familien dort zu stärken wo die Reise beginnt- in der Schwangerschaft.

V-6502004	Do	13.01.-07.04.22	12x1	19:00-20:00h	€ 96,00
V-6502005	Do	28.04.-23.06.22	7x1	19:00-20:00h	€ 56,00
V-6502006	Do	11.08.-29.09.22	8x1	19:00-20:00h	€ 64,00
V-6502007	Do	20.10.-15.12.22	9x1	19:00-20:00h	€ 72,00

Melanie Moser, Erzieherin, Yogalehrerin

## Rückbildungsgymnastik im FamilienForum Köln Südstadt

Durch Schwangerschaft und Geburt sind Beckenboden- und Bauchmuskulatur geschwächt.

Etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt, aber auch später, ist es wichtig, diese Muskelgruppen zu aktivieren und zu stärken.

Im Rückbildungskurs stehen Übungen für den Beckenboden und die Bauchmuskulatur im Vordergrund; aber auch Übungen für den gesamten Körper. Zusätzlich ist Entspannung und Zeit für Fragen Bestandteil des Kurses. Der Kurs umfasst acht Stunden; Ihre Babys werden in dieser Zeit liebevoll von zwei Babysitterinnen betreut.

Die Kosten für den Kurs werden von allen gesetzlichen und fast allen privaten Krankenkassen übernommen; Anmeldegebühr und Babysitterkosten betragen 40,00 €.

Wenn Sie Interesse an dem Kurs haben, melden Sie sich gerne telefonisch oder per Email bei:

### Mittwochs von 9.45-11.00h

Sabine Kreifels, Hebamme

Tel.: 02 21/78 96 28 23, E-Mail: info@sabinekreifels.de;

www.sabinekreifels.de

### Freitags von 09.45-11.00h

Esther Braun, Hebamme

Telefon: 01 76/344 81 431, E-Mail: post@hebamme-esther-braun.de,

www.hebamme-esther-braun.de

## ELTERN-KIND-KURSE im 1. Lebensjahr



### Elternstart NRW

Elternstart NRW ist ein kostenfreies Angebot der Familienbildung für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Dieses Angebot wird von der Landesregierung NRW finanziert. Elternstart NRW wird als Kurs angeboten und auch als offener Treff. Elternstart NRW umfasst fünf Termine mit jeweils 90 Minuten.

#### Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter:

- die "Sprache" des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr besser erleben,
- sich mit anderen Eltern austauschen.

#### Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter:

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien
- Zugang zu weiteren Familienbildungsangeboten.

#### Wer kann an Elternstart NRW teilnehmen?

- Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Beide Elternteile können gemeinsam an Elternstart NRW teilnehmen.
- Auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.
- Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem FamilienForum. (s. Seiten 4-7)



### Elternstart NRW: Babymassage

In diesem Kurs erlernen Sie durch sanfte Berührungen, eine liebevolle Verbindung zu Ihrem Baby aufzubauen. Die Massage besteht aus „schmetterlingsleichten“ Streichungen und trägt zur Entspannung Ihres Babys bei. Durch achtsames Beobachten lernen Sie die Signale und Bedürfnisse Ihres Babys besser verstehen, wann es z.B. offen für Körperberührungen ist oder wann es eine Pause braucht (Stresszeichen). Entspannungsfördernde Atemtechniken und Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung unterstützen die Verständigung und stärken die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit 5-6 Babys und ihren Eltern statt und bietet Zeit für Entwicklungsfragen im 1. Lebensjahr und für vertrauensvollen Erfahrungsaustausch.

- Informationen und weitere Termine im laufenden Jahr finden Sie auf unserer Homepage oder Sie rufen uns an unter: 02 21/77 53 460

A-6202076 Do 20.01.-17.02.22 5x2 09:30-11:00h

A-6202077 Do 10.03.-07.04.22 5x2 09:30-11:00h

A-6202078 Do 10.03.-07.04.22 5x2 11:15-12:45h

Renate Kellendonk, Diplom Sozialpädagogin

## Babymassage

### Berührung mit Respekt

(für Babys ab der 6. Lebenswoche bis 4 Monate)

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, bewährte und erprobte Handgriffe der Babymassage zu erlernen und so die wesentlichen Körperfunktionen des Babys zu unterstützen. Babymassage schenkt einen ruhigeren Säuglingsschlaf und kann Koliken, Blähungen und Verstopfungen lindern. Im Kurs besteht die Möglichkeit, sich über die vielen Fragen, die das veränderte Leben mit sich bringt, auszutauschen. Mitzubringen sind: Handtuch, Vlies, Wickelutensilien, Öl oder Lotion, bequeme Kleidung.

V-6202144	Fr	04.03.-01.04.22	5x2	10:00-11:30h	€ 55,00
V-6202145	Fr	02.09.-30.09.22	5x2	10:00-11:30h	€ 55,00
V-6202146	Fr	18.11.-16.12.22	5x2	10:00-11:30h	€ 55,00

Katharina Welters, DGBM e.V.

## Schmetterlings-Babymassage für Väter

### Bindung durch Berührung

für Eltern mit Babys bis zu 8 Lebensmonaten

- Sie lernen die Sprache Ihres Babys besser verstehen
- Erleben, wie der Kontakt zu Ihrem Kind durch Schmetterlings-Babymassage gestärkt wird
- Erhalten Informationen zur Entwicklung im 1. Lebensjahr
- Treffen Väter mit ähnlich alten Babys

Herzlich willkommen!

A-6202085	Sa	19.03.-02.04.22	3x2	10:30-12:00h	€ 30,00
A-6202229	Sa	19.11.-03.12.22	3x2	10:30-12:00h	€ 30,00

Renate Kellendonk, Diplom Sozialpädagogin



## Guter Start mit Baby

**Unterstützung für Familien in der ersten Zeit nach der Geburt eines Kindes**

*Mit Kind ist alles anders. Schöner.  
Intensiver. Anstrengender.  
Sich aufeinander einstellen,  
eine völlig neue Lebenssituation meistern  
- all das braucht Zeit*

Mit einem Baby ist alles anders. Das wissen Eltern, vor allem junge Mütter, die geradezu einen „Sprung in ein anderes Leben“ machen, wenn ein Kind auf der Welt ist.

Neben der Freude mit dem Kind zeigen sich Erschöpfung durch die Rund-um-die-Uhr-Beanspruchung, große Unsicherheit im Umgang mit dem Kind, Veränderungen in der Partnerschaft, Einsamkeit in der isolierten häuslichen Situation. In dieser Zeit brauchen Familien Unterstützung.

**Diese bekommen sie von „Guter Start mit Baby“.**

Die Initiative versteht sich als moderne, organisierte Nachbarschaftshilfe und stellt eine wirksame Unterstützung durch die Anknüpfung an die Familienbildung und an die Arbeit in den Familienzentren dar. Ferner wird die Wirksamkeit durch die gute Zusammenarbeit und Kooperation mit Kölner Entbindungskliniken bestärkt.

**Familien, die Unterstützung wünschen, nehmen Kontakt zu unserer Koordinatorin auf.**

Diese vermittelt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, die die Familie zeitlich begrenzt für ca. drei Monate ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden unterstützt.

In der ersten Phase nach der Geburt geben die Ehrenamtlichen Starthilfe durch Kinderbetreuung, Begleitung zu Terminen, Gespräche, Hilfen bei der Organisation des Alltags und entlasten so die Familie.

Neben freiwilligen Spenden fällt lediglich eine einmalige Vermittlungsgebühr von 12,50 € an.

**Koordination:** Ulrike Heinen, Tel. 02 21/93 18 40 18  
heinen@familienbildung-koeln.de

Weitere Informationen finden Sie auch unter: [www.guter-start-mit-baby.de](http://www.guter-start-mit-baby.de)





## Eltern-Kind-Kurse in Orientierung an Emmi Pikler

Das 1. Lebensjahr

Das 2. und 3. Lebensjahr

Die Kurse **Das 1. Lebensjahr** und **Das 2. und 3. Lebensjahr** greifen die Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) auf. Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

### Pikler heißt ...

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

*Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht,  
erleichtert den nächsten.*

*Emmi Pikler*

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. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, die Eltern (wieder) lernen können.

Die Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung zur Eltern-Kind-Kursleiterin absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln in Kooperation mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V. ([www.pikler.de](http://www.pikler.de)) durchführt.

Die Kurse finden einmal wöchentlich von montags bis freitags vor- oder nachmittags statt. Sie dauern jeweils 2 UStd. Die Kursgebühr errechnet sich aus der Anzahl der Treffen (€ 3,00 je UStd.). Sie bewegt sich zwischen € 122,00 und € 140,00 für das 1. Halbjahr; und € 104,00 und € 110,00 für das 2. Halbjahr 2022. In den Kursgebühren sind bis zu 2 Elternabende enthalten, Ratenzahlung ist möglich.

**Wir stellen die Gruppen so zusammen, dass die Kinder im Alter zusammenpassen. Bitte erfragen Sie einen freien Platz:**

FamilienForum Köln Agnesviertel	Telefon 02 21/775 34 60
FamilienForum Köln Deutz-Mülheim	Telefon 02 21/88 04 40
FamilienForum Köln Südstadt	Telefon 02 21/931 84 00
FamilienForum Köln Vogelsang	Telefon 02 21/958 59 60

### Ihre Kursleiterinnen:

Ahaduch, Saliha	Eltern-Kind-Kursleiterin
Bach, Jennifer	Erziehungswissenschaftlerin B.A., Kidix
Born, Martina	Erzieherin
Brinkmann, Julia	zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterin, Babymassage DGBM e.V.
Meheret Gomann	zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterin
Huda, Saskia	Hebamme
Junge, Julia	Eltern-Kind-Kursleiterin, Mediatorin
Lohr, Sabine	zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterin
Mertes, Petra	Erzieherin
Mester, Maria	Pädagogik MA
Monnee, Sarah	Erzieherin, Kidix
Schäfer, Beatrix	Diplom-Psychologin
Schleiermacher, Suna	staatl. Kindheitspädagogin
Welters, Katharina	Kidix-Ausbildung, Babymassagereferentin DGBM e.V.



## Eltern-Kind-Kurse im Buchheimer Treff

### Mini Buchtis

Für Mütter und Kinder von 0 bis drei Jahre, die rund um die Gronauer Straße wohnen. Austausch mit anderen Müttern, gemeinsames Frühstück, Infos rund um Kind und Familie, gemeinsam singen, basteln und spielen... Umgangssprache ist Deutsch. Bitte erfragen Sie einen freien Platz, wir freuen uns auf Sie! (1,00 € Materialkosten pro Treff)

Information und Anmeldung:  
Buchheimer Treff, Die BuchT: 02 21/6 36 71 99 (Susanne Linden)

D-6202001 Mo 10.01.-13.06.22 19x3 09:30-11:45h

D-6202159 Do 13.01.-23.06.22 19x3 09:30-11:45h

D-6202160 Do 11.08.-15.12.22 17x3 09:30-11:45h

Jennifer Bach, B.A. Erziehungswissenschaft

## Interkulturelles Familiencafe im Bürgerhaus Stollwerck

Familien aus unterschiedlichen Kulturen treffen sich in ungezwungener Atmosphäre zum Austausch über alle Fragen des Familienlebens hier in Köln. Das Café wird begleitet von pädagogischen Fachkräften. Sprachprobleme sind kein Hindernis. Bei Bedarf werden Muttersprachler und Fachleute aus verschiedenen Institutionen zusätzlich eingeladen.

In Zusammenarbeit mit dem Interkulturellen Dienst der Stadt Köln

A-6102004 Mo 10.01.-20.06.22 20x3 09:30-11:45h

A-6102005 Mo 15.08.-12.12.22 16x3 09:30-11:45h

Angela Hantusch, Diplom Heilpädagogin, Souhir Aissaoui, muttersprachl. Ergänzungskraft und Özlem Eryetistiren, Elternbegleiterin

## Familiencafé in Deutz Mülheim

### für Eltern mit ihren Kindern von 1,5 bis 6 Jahre

Machen Sie Pause von Trubel und Hektik. Entspannen Sie in gemütlicher Runde. Unsere Familiencafés bieten:

- Austausch mit anderen Eltern
- Infos rund um Kind und Familie
- Spiel und Bewegung für Kinder

Eine Anmeldung ist erforderlich – kostenfrei!

D-6202065 Di 18.01.-21.06.22 20x2 15:00-16:30h

D-6202152 Di 16.08.-13.12.22 15x2 15:00-17:15h

Filiz Kilicoglu, Elternbegleiterin, Merve Seckin, Kidix

D-6202068 Mi 19.01.-22.06.22 21x2 15:00-16:30h

D-6202155 Mi 10.08.-14.12.22 17x2 15:00-17:15h

Hayriye Akyüz, Dipl. Betriebswirtin, Halime Balaban, Elternbegleiterin

## Treff für Mütter und Väter mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis max. 1,5 Jahre

Der Kurs bietet einen Raum der frühkindlichen Bildung und Elternbildung. Die Kinder können in einer anregenden Umgebung ungestört spielen und aktiv sein. Die Eltern haben Zeit zuzuschauen und sich mit der Referentin über Themen der individuellen kindlichen Entwicklung als auch ganz alltagspraktische Fragen auszutauschen.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung-kostenfrei!

D-6202069 Do 20.01.-23.06.22 18x3 09:15-11:30h

Bettina Hoyer, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Babymassage-Referentin (DGBM e.V.)

## Treff für Mütter und Väter mit ihren Babys von 0 bis 7 Monate

Hier finden Sie Gelegenheit und Ruhe, gemeinsam mit Ihrem Baby eine schöne, intensive und bewusste Zeit zu verbringen.

Themen wie der veränderte Alltag mit Baby, sicheres Tragen und feinfühliges Handling bei der Pflege sowie Stillen und Ernährung finden hier unter anderem ihren Raum.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung-kostenfrei!

D-6202071 Do 20.01.-23.06.22 18x3 11:45-14:00h

D-6202157 Do 11.08.-15.12.22 17x3 11:45-14:00h

Bettina Hoyer, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Babymassage-Referentin (DGBM e.V.)



## Vätercafé Schäl Sick

### Jürgen Kura und Team

Am Samstagvormittag in gemütlicher Runde unter Papas zusammen sitzen? Gemeinsam Lachen, Erzählen und andere Väter kennenlernen? Mit dem Kind spielen, basteln oder toben? All das und noch viel mehr geht hier.

Je Vater-Kind-Team: 5,00 € Kostenbeitrag (wird vor Ort eingesammelt)

In Kooperation mit Väter in Köln e.V.

Anmeldung, mehr Infos und Mailingliste:

<https://koelnervaeter.de/vaetercafe/>

**D-6202259 Sa 22.01.-10.12.22 18x3 10:00-12:15h**

Jürgen Kura, Dr. Michael Neugebauer, Rettungsanitäter

## Treff für Mütter und Väter mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis max. 1,5 Jahre

Der Kurs bietet einen Raum der frühkindlichen Bildung und Elternbildung. Die Kinder können in einer anregenden Umgebung ungestört spielen und aktiv sein. Die Eltern haben Zeit zuzuschauen und sich mit der Referentin über Themen der individuellen kindlichen Entwicklung als auch ganz alltagspraktische Fragen auszutauschen.

**Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung-kostenfrei!**

**D-6202156 Do 11.08.-15.12.22 17x3 09:15-11:30h**

Bettina Hoyer, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Babymassage-  
referentin (DGBM e.V.)

## Ferientreff im FamilienForum Köln Vogelsang

### Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren

In den Sommerferien öffnet das FamilienForum Köln Vogelsang seine Türen für Eltern, Großeltern oder andere Begleitpersonen und Kinder (0-3 Jahre), die Lust und Spaß haben, miteinander zu spielen, zu singen, sich zu bewegen, ins Gespräch zu kommen....

Der Spielraum für die Kinder wird entwicklungsgerecht und sicher vorbereitet. Der Vormittag wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach vorbei kommen!  
kostenfrei**

**V-6202212 Mi 29.06.-03.08.22 6x3 09:30-11:45h**

n.n.

## ELTERNSCHULEN



## FamilienForum Köln

in Kooperation mit dem



EVANGELISCHES  
KRANKENHAUS  
KALK

## Elternschule im Ev. Krankenhaus Kalk

### Kursangebote für werdende Eltern und junge Familien

Mit einer Schwangerschaft und der Geburt eines Kindes kommt es zu vielen Veränderungen im Leben.

Das Kind wird geboren und eine Familie entsteht. In dieser spannenden Zeit gibt es viele Fragen aber auch Unsicherheiten und Ängste.

In dieser Zeit möchten wir Sie gerne beraten und begleiten. In unserer Elternschule gibt es verschiedene Angebote, wo Sie praktische Hilfe und Rat bekommen. Ein erster Kontakt könnte durch die Kreissaalführung entstehen.

In Kooperation mit der katholischen Familienbildung Köln e.V. können Sie in der Elternschule des evangelischen Krankenhauses Kalk verschiedene Kurse und Treffpunkte besuchen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, um Sie in dieser spannenden Zeit zu begleiten.

**Kreissaal Telefon 02 21/82 89 54 03**

**Station 1b Telefon 02 21/82 89 54 00**

**FamilienForum Köln Deutz Mülheim Telefon 02 21/88 04 40**

Susanne Ardalan

Dr. Martin Dambow



## FamilienForum Köln

**DIE FRAUENKLINIK**  
Heilig Geist-Krankenhaus



Liebe Eltern,

wenn ein Kind in die Familie kommt, ist dies eine intensive Erfahrung und eine besonders spannende Zeit. Umso wichtiger ist es, den Start für Eltern und Kinder bestmöglich zu gestalten. Ein Grundstein hierfür wird bereits in der Schwangerschaft gelegt. Ist das Kind dann auf der Welt, ist die Freude groß und viele Fragen treten auf, die beantwortet werden wollen. Wir stehen Ihnen deshalb in dieser für Sie und Ihr Kind wichtigen Zeit zur Seite und bieten Ihnen eine Reihe nützlicher Hilfen an.

Anbei finden Sie Kurse und Treffpunkte, die die Elternschule des Heilig Geist-Krankenhaus in Kooperation mit der Katholischen Familienbildung Köln e.V. anbietet. Mir diesen Angeboten möchten wir Ihnen nicht nur bestimmte praktische Techniken und theoretische Methoden vermitteln. Viel wichtiger ist es uns, dass Sie Ihre eigenen Vorstellungen und Wünsche mit einbringen und wir gemeinsam reden, lernen und ein Gefühl der Zuversicht und des Vertrauens entwickeln.

An dieser Stelle möchten wir noch darauf aufmerksam machen, dass die Geburtsklinik am Heilig Geist-Krankenhaus als erste Klinik in Köln mit dem Zertifikat „Babyfreundlich!“ ausgezeichnet worden ist. Vergeben wird das Zertifikat von der „Initiative Babyfreundlich“ der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des Kinderhilfswerks UNICEF. Die Initiative möchte die ersten Lebensstage eines Kindes ganz besonders schützen und setzt sich für die Umsetzung der sogenannten B.E.St@-Kriterien der Initiative ein, die eine Bindung ermöglichen sowie die Entwicklung und das Stillen fördern.

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Nachwuchs in unserer Elternschule.

Susanne Ardalan

CA Dr. Claudius Fridrich

## Rund um's Stillen

### Stillgruppe Café Latte

Muttermilch ist die natürlichste Ernährung für frisch gebackene Erdenbürger. Stillen ist aber mehr als das bloße Anlegen an die mütterliche Brust. Vielmehr handelt es sich um einen Lernprozess, um herauszufinden, was für Mutter und Kind das Beste ist. Milchstau, richtiges Anlegen, Pflege der Brustwarzen, Stillrhythmus - mit allen akuten Fragen rund um's Stillen sind Sie hier richtig. Auch der Erfahrungsaustausch der Mütter ist in der Stillgruppe wichtig. Herzlich willkommen sind ebenfalls Schwangere, die nach der Geburt stillen möchten.

n.n., Stillberaterin

## Familiencafés in Langerich

### für Eltern mit ihren Babys bis zum Krabbelalter für Eltern mit ihren Babys ab dem Krabbelalter bis 24 Monate

Machen Sie Pause von Trubel und Hektik.

Entspannen Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee (coronabedingt bitte selber etwas leckeres mitbringen)

Unsere Familiencafés bieten:

- Austausch mit anderen Eltern
- Infos rund um Kind und Familie
- Spiel und Bewegung für Kinder

Sabine Lohr, zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterin

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby!

Corona bedingt gilt bis auf weiteres für alle Veranstaltungen eine Teilnehmer Innenbegrenzung, ebenso ist eine Anmeldung erforderlich:  
FamilienForum Köln Agnesviertel, Tel. 775 34 60 oder  
info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de

Einen Überblick über die aktuellen Angebote, der Termine, Wochentage und Uhrzeiten finden Sie online auf der Homepage der Elternschule des Heilig-Geist Krankenhauses und auf der Homepage des FamilienForum Köln: [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

## FAMILIENBILDUNG ON TOUR

Mobil mit dem Auto unterwegs, mit Angeboten und Aktionen für Eltern und Kinder von 0-3 Jahren

Familienbildung  
on Tour

### Projekt: Kita-Einstieg

Mobiles Angebot in Kalk, Mülheim und Chorweiler für Eltern und Kinder von 0-3 Jahren

Informationen rund um Kind und Familie (Little Bird), Austausch, Spiel und Spaß

mittwochs von 10.00-12.00 Uhr am Wiener Platz in Köln-Mülheim (bei Regen und Kälte ist Treffpunkt Keupstraße 93)

Das Angebot ist kostenfrei.

Referentinnen: Petra Weingarten und Irmgard Boos-Hammes

Kontakt: weingarten@familienbildung-koeln.de

Träger: Katholische Familienbildung Köln e.V.  
Anrold-von-Siegen-Straße 7, 50678 Köln

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Frühe Bildung  
Bleibe Charon  
Katholische Familienbildung  
Köln e.V.



Stadt Köln



Kita-Einstieg



### Leben mit Kindern

Kleiner Kindergarten  
Bewegung, Spiel & Musik  
Kreativ & Praktisch  
Elternwissen & Elternfragen  
Glauben leben mit Kindern  
Starke Eltern – Starke Kinder®



**Der kleine Kindergarten****Für Kinder ab Krabbelalter**

Sich zu trennen ist häufig für Eltern und Kinder ein schwieriger Schritt. Jedes Kind ist anders und reagiert unterschiedlich auf die ungewohnte Situation. Das eine Kind braucht kürzere, das andere Kind längere Zeit, um sich in den neuen Räumen unter neuen Kindern und mit fremden Erwachsenen wohl zu fühlen.

Mutter und Vater sind die wichtigsten Bezugs- und Bindungspersonen. Deshalb ist es notwendig, dass Eltern eine Zeitlang durch ihre Anwesenheit in der neuen Umgebung die Sicherheit geben, die das Kind für die Eingewöhnung in diese Gruppe braucht. Im Freispiel und beim Experimentieren mit verschiedenen Materialien werden Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen. Der Kursablauf orientiert sich am Kindergartenalltag. Der Kurs wird von einer erfahrenen Referentin geleitet und durch einen wechselnd anwesenden Elternteil begleitet.

Die Eltern erhalten Rückmeldung von der Kursleitung über die Entwicklungsschritte und das Erleben ihres Kindes im Kurs.

D-6202062	Mo	17.01. -04.04.22	11x4	09:00-12:00h	€ 132,00
D-6202243	Mo	25.04. -20.06.22	8x4	09:00-12:00h	€ 96,00
D-6202138	Mo	15.08. -12.12.22	16x4	09:00-12:00h	€ 192,00

Merve Seckin, Kidix

V-6202190	Mo	17.01. -04.04.22	11x4	09:00-12:00h	
V-6202191	Mo	25.04. -20.06.22	8x4	09:00-12:00h	
V-6202192	Mo	15.08. -12.12.22	16x4	09:00-12:00h	
V-6202240	Di	18.01. -05.04.22	11x4	09:00-12:00h	
V-6202241	Di	26.04. -21.06.22	9x4	09:00-12:00h	
V-6202242	Di	16.08. -13.12.22	15x4	09:00-12:00h	

Meheret Gomann, zertifizierte Eltern Kind Kursleiterin

A-6202104	Mo,Do	17.01.-07.04.22	22x4	09:30-12:30h	€ 264,00
A-6202105	Mo,Do	25.04.-23.06.22	15x4	09:30-12:30h	€ 180,00
A-6202106	Mo,Do	15.08.-29.09.22	15x4	09:30-12:30h	€ 180,00
A-6202139	Mo,Do	17.10.-15.12.22	18x4	09:30-12:30h	€ 216,00

Maria Mester

Ratenzahlung ist möglich

**Der kleine Kindergarten 2x wöchentlich****Kita Wirbelwind, Esch, Pfarrei St. Martinus**

Im Unterschied zum „normalen“ kleinen Kindergarten findet dieser Kurs in gleicher Zusammensetzung jeweils an zwei Vormittagen statt.

Diese Organisationsform ermöglicht den Kindern in besonderem Maße, den Kurs als Bestandteil ihres Alltags zu erleben und sich so auf den „großen Kindergarten“ einzustimmen.

In der Kursgebühr ist ein Elternabend enthalten.

Montags und Dienstags stehen Ihnen die Referentinnen bis 12.30h zum Gespräch zur Verfügung.

A-6202101	Mo,Di	10.01.-05.04.22	24x4	09:00-12:00h	€ 200,00
A-6202102	Mo,Di	25.04.-14.06.22	15x4	09:00-12:00h	€ 128,00
A-6202103	Mo,Di	15.08.-20.12.22	33x4	09:00-12:00h	€ 264,00

Martha Dissemond , Simone Loeffelsender

## Bewegungsbaustelle für die Kleinsten am Vormittag

### Kinderturnen für Eltern mit ihren Kindern (9 Monate-2 Jahre)

Bewegung ist nicht nur ein elementares Bedürfnis des Kindes, sie stellt vor allen Dingen in den ersten Lebensjahren auch ein wesentliches Erfahrungsmedium dar, von dem es abhängt, in welcher Weise ein Kind seine Umwelt verarbeitet. Lernen in früher Kindheit ist in erster Linie Lernen über Wahrnehmung und Bewegung.

Im Mittelpunkt folgender Kursangebote steht der Spaß an der Bewegung, Körper-, Raum- und Materialerfahrung sowie das Gruppenerleben. Im Bereich der Gesundheitsförderung erweitern Eltern ihr Wissen um die motorische Entwicklung der Kinder und erleben unmittelbar, welche Spiele und Bewegungsformen ihr Kind besonders genießt.

D-6202061	Di	18.01.-21.06.22	20x1	09:30-10:30h	€ 94,00
D-6202150	Di	16.08.-13.12.22	15x1	09:30-10:30h	€ 70,50

Stephanie Lemin, Projektleiterin

## Bewegungsbaustelle für die Kleinsten

### Eltern/Großeltern und Kinder zwischen 10 und 18 Monaten

Hier haben schon die Kleinsten die Möglichkeit, sich in einer entwicklungs-gerecht vorbereiteten Umgebung sicher und gefahrlos auszuprobieren und zu spielen. In unterschiedlichen Bewegungsbaustellen können die Kinder viele neue Dinge kennenlernen und schon geübte Bewegungsabläufe verfestigen. Die Eltern sind eingeladen, in einer gemütlichen Atmosphäre ungezwungen miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen.

V-6202193	Mi	12.01.-06.04.22	13x2	09:00-10:30h	€ 91,00
V-6202194	Mi	12.01.-06.04.22	13x2	10:35-12:05h	€ 91,00
V-6202195	Mi	27.04.-22.06.22	9x2	09:00-10:30h	€ 63,00
V-6202196	Mi	27.04.-22.06.22	9x2	10:35-12:05h	€ 63,00
V-6202197	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	09:00-10:30h	€ 119,00
V-6202198	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	10:35-12:05h	€ 119,00

Jessica Frankenberger, Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin, Motopädin

### Kinderturnen für Eltern mit ihren 1-2-jährigen Kindern

S-6202254	Di	18.01.-14.06.22	19x1	15:00-16:00h	€ 89,30
S-6202257	Di	23.08.-29.11.22	12x1	15:00-16:00h	€ 56,40

Evelyn Gütle, Motopädin

## Spiele und Turnen

Bewegung ist nicht nur ein elementares Bedürfnis des Kindes, sie stellt vor allen Dingen in den ersten Lebensjahren auch ein wesentliches Erfahrungsmedium dar, von dem es abhängt, in welcher Weise ein Kind seine Umwelt verarbeitet. Lernen in früher Kindheit ist in erster Linie Lernen über Wahrnehmung und Bewegung.

Im Mittelpunkt folgender Kursangebote steht der Spaß an der Bewegung, Körper-, Raum- und Materialerfahrung sowie das Gruppenerleben. Im Bereich der Gesundheitsförderung erweitern Eltern ihr Wissen um die motorische Entwicklung der Kinder und erleben unmittelbar, welche Spiele und Bewegungsformen ihr Kind besonders genießt.

Die Kinder werden in altersgleiche Gruppen eingeteilt. Bitte erfragen Sie einen freien Platz!

### Turnen und Spielen für Eltern mit 1 ½-4 jährigen Kindern

A-6202040	Mo	17.01.-20.06.22	19x1	15:30-16:15h	€ 74,50
A-6202041	Mo	17.01.-20.06.22	19x1	16:20-17:05h	€ 74,50
A-6202042	Mo	17.01.-20.06.22	19x1	17:10-17:55h	€ 74,50
A-6202043	Mo	15.08.-12.12.22	16x1	15:30-16:15h	€ 64,00
A-6202044	Mo	15.08.-12.12.22	16x1	16:20-17:05h	€ 64,00
A-6202045	Mo	15.08.-12.12.22	16x1	17:10-17:55h	€ 64,00
A-6202046	Do	13.01.-23.06.22	19x1	10:00-10:45h	€ 74,50
A-6202047	Do	13.01.-23.06.22	19x1	10:50-11:35h	€ 74,50
A-6202050	Do	13.01.-23.06.22	19x1	15:00-15:45h	€ 74,50
A-6202051	Do	13.01.-23.06.22	19x1	16:00-16:45h	€ 74,50
A-6202052	Do	13.01.-23.06.22	19x1	17:00-17:45h	€ 74,50
A-6202048	Do	11.08.-08.12.22	16x1	10:00-10:45h	€ 64,00
A-6202049	Do	11.08.-08.12.22	16x1	10:50-11:35h	€ 64,00

Karl-Heinz Glabsch, Diplom-Sportlehrer

A-6202053	Do	11.08.-08.12.22	16x1	15:00-15:45h	€ 64,00
A-6202054	Do	11.08.-08.12.22	16x1	16:00-16:45h	€ 56,00
A-6202055	Do	11.08.-08.12.22	16x1	17:00-17:45h	€ 64,00

Anja Krüger, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Psychomotorikerin

### Kinderturnen für Eltern mit ihren 3-4-jährige Kindern

S-6202255	Di	18.01.-14.06.22	19x1	16:15-17:15h	€ 89,30
S-6202258	Di	23.08.-29.11.22	12x1	16:15-17:15h	€ 56,40

Evelyn Gütle

## Turnen und Spielen für Eltern mit 1,5-4 jährigen Kindern

V-6202260	Do	13.01.-07.04.22	12x1	14:30-15:30h	€ 56,40
V-6202205	Do,	13.01.-07.04.22	12x1	15:45-16:45h	€ 56,40
V-6202208	Do	13.01.-07.04.22	12x1	17:00-18:00h	€ 56,40
V-6202261	Do	28.04.-23.06.22	7x1	14:30-15:30h	€ 32,90
V-6202206	Do	28.04.-23.06.22	7x1	15:45-16:45h	€ 32,90
V-6202209	Do	28.04.-23.06.22	7x1	17:00-18:00h	€ 32,90
V-6202262	Do	11.08.-15.12.22	17x1	14:30-15:30h	€ 79,90
V-6202207	Do	11.08.-15.12.22	17x1	15:45-16:45h	€ 79,90
V-6202210	Do	11.08.-15.12.22	17x1	17:00-18:00h	€ 79,90

Scholastika Geibel, Lehrerin

## Kinderturnen für 2-5 jährige Kinder mit Eltern

D-6202163	Di	18.01.-21.06.22	20x1	15:00-16:00h	€ 94,00
D-6202164	Di	16.08.-13.12.22	15x1	15:00-16:00h	€ 70,50

Zehra Zilifli, Tanzlehrerin

## Hakuna Matata mit MuTaTu

### Turnen und Tanzen für Eltern mit Kindern ab dem 4. Lebensjahr

Hakuna Matata mit Musik, Tanzen, Turnen – bedeutet mit einer spielerischen Leichtigkeit und begleitet von Musik durch das Leben zu tanzen und sich frei zu bewegen. Gemeinsam wollen wir uns auf abenteuerliche Reisen begeben. Vom afrikanischen Dschungel, mit samt seinen tierischen Bewohnern, bis hin zu einem verzauberten Wald, wo wir uns zu Riesen und wunderschöne Elfen verwandeln.

Komm mit uns auf dieses Abenteuer und lass uns gemeinsam ägyptisch-orientalische Tänze bis hin zu spanisch-andalusischem Hofanz für den König kennenlernen, uns zum Rhythmus einer Trommel bewegen, zur Flöte schlängeln und die schönsten Transformationen erleben. Hier ist Märchen erzählen und Theater machen erlaubt.

D-6202165	Mi	19.01.-22.06.22	21x2	15:20-16:50h	€ 147,00
D-6202166	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	15:20-16:50h	€ 119,00

Zehra Zilifli, Tanzlehrerin

## Komm Tanz Mit Mir

### Eltern-Kind-Tanzkurs für Eltern mit Ihren Kindern von 2,5 bis 4 Jahren

Grenzenlose Neugier und natürlicher Bewegungsdrang werden zu getanzten Abenteuern im Märchenwald.

Freuen Sie sich auf diesen Tanzkurs, bei dem für Kinder und Erwachsene Fantasie, Kreativität und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt stehen. Altersgemäß und spielerisch werden die Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, in

die Welt des Tanzes eingeführt und entwickeln kleine Bewegungsabläufe in der Gruppe.

S-6202252	Do	13.01.-09.06.22	18x1	16:15-17:15h	€ 90,00
S-6202256	Do	25.08.-08.12.22	14x1	16:15-17:15h	€ 70,00

Petra Kunstmann, Tanzpädagogin

## Musik und Rhythmik

„Kinder sind der Rhythmus dieser Welt“

Musik übt auf Kinder eine magische Anziehungskraft aus und fördert gleichzeitig die ganzheitliche Entwicklung. Im Mittelpunkt der Kurse stehen die Freude an Musik und Bewegung.

Kinder und Eltern sind eingeladen, zusammen zu singen, sich auf Klang und Musik einzustellen und sich zu bewegen.

Durch das gemeinsame Spiel mit lauten und leisen Tönen, rhythmischen und sprachlichen Echspielen sowie dem gemeinsamen Singen und Klatschen werden grundlegende Sinneserfahrungen gemacht. Eine besondere Rolle fällt dem musikalischen Wechselspiel zwischen Erwachsenem und Kleinkind zu.

Im Kurs kommen geeignete Materialien wie Rasseln, Klanghölzer, bunte Tücher und Glöckchen sowie Orffsche Instrumente zum Einsatz.

### Für Eltern mit Kindern im Alter von 1,5 bis 2,5 Jahren

S-6202136	Mo	10.01.-13.06.22	19x1	16:00-16:45h	€ 114,00
S-6202181	Mo	15.08.-05.12.22	15x1	16:00-16:45h	€ 90,00
S-6202183	Di	11.01.-14.06.22	20x1	16:00-16:45h	€ 120,00
S-6202185	Di	16.08.-06.12.22	14x1	16:00-16:45h	€ 84,00
A-6202244	Do	13.01.-07.04.22	12x1	15:15-16:00h	€ 72,00
A-6202245	Do	28.04.-23.06.22	7x1	15:15-16:00h	€ 42,00
A-6202246	Do	11.08.-29.09.22	8x1	15:15-16:00h	€ 48,00
A-6202247	Do	20.10.-08.12.22	8x1	15:15-16:00h	€ 48,00

Ana Bonfim Mein, Musikpädagogin, Musikalische Früherziehung

### Für Eltern mit Kindern im Alter von 2,5 bis 4 Jahren

S-6202137	Mo	10.01.-13.06.22	19x1	17:00-17:45h	€ 114,00
S-6202182	Mo	15.08.-05.12.22	15x1	17:00-17:45h	€ 90,00
S-6202184	Di	11.01.-03.05.22	14x1	17:00-17:45h	€ 84,00
S-6202186	Di	16.08.-06.12.22	14x1	17:00-17:45h	€ 84,00
A-6202248	Do	13.01.-07.04.22	12x1	16:15-17:00h	€ 72,00
A-6202249	Do	28.04.-23.06.22	7x1	16:15-17:00h	€ 42,00
A-6202250	Do	11.08.-29.09.22	8x1	16:15-17:00h	€ 48,00
A-6202251	Do	20.10.-08.12.22	8x1	16:15-17:00h	€ 48,00

Ana Bonfim Mein, Musikpädagogin, Musikalische Früherziehung

## Musikalische Früherziehung mit den Klangmäusen

Bereits im Mutterleib reagieren Babys auf musikalische Reize, denn Musik ist eine wunderbare Form der Kommunikation. Gemeinsam wollen wir mit den Klangmäusen in die Welt der Melodien und Klänge eintauchen sowie Lieder, Instrumente und Bewegungen kennenlernen.

Durch das musikalische Erleben werden sämtliche Sinne angesprochen und gefördert.

Neben des gemeinsamen Musizierens haben die Eltern die Möglichkeit, in einen Austausch zu kommen oder sich einen Rückzug zu erlauben, um den natürlichen Bedürfnissen der Kinder nachzukommen.

### Für Eltern mit Kindern von 9 Monate bis 2 Jahre

D-6202161	Di	18.01.-21.06.22	20x2	09:30-11:00h	€ 240,00
D-6202162	Di	16.08.-13.12.22	15x2	09:30-11:00h	€ 240,00

### Für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahre

D-6202276	Mo	17.01.-04.04.22	11x1	16:00-17:00h	€ 88,00
D-6202277	Mo	25.04.-20.06.22	8x1	16:00-17:00h	€ 64,00
D-6202278	Mo	15.08.-26.09.22	7x1	16:00-17:00h	€ 56,00
D-6202279	Mo	17.10.-12.12.22	9x1	16:00-17:00h	€ 72,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

## Musizieren und bewegen

### Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 2,5 Jahre

Im Vordergrund des Kurses steht die Freude an und mit der Musik, zu der die Kinder einen spielerischen Zugang finden sollen. Durch Singen und Sprechen, Tanz und Bewegung, Nutzung von Musikinstrumenten sollen sie mit vielen Sinnen musikalische Erfahrungen sammeln. Der gemeinsame Kurs mit den Eltern bietet auch Anregungen für das Singen, Fingerspiele und musikalisches Experimentieren Zuhause.

V-6202263	Mo	17.01.-04.04.22	11x1	09:30-10:15h	€ 66,00
V-6202266	Mo	17.01.-04.04.22	11x1	10:30-11:15h	€ 66,00
V-6202264	Mo	25.04.-20.06.22	8x1	09:30-10:15h	€ 48,00
V-6202267	Mo	25.04.-20.06.22	8x1	10:30-11:15h	€ 48,00
V-6202265	Mo	15.08.-12.12.22	16x1	09:30-10:15h	€ 96,00
V-6202268	Mo	15.08.-12.12.22	16x1	10:30-11:15h	€ 96,00

Scholastika Geibel, Lehrerin

## Sankt Martin ritt durch Schnee und Wind

### Mitmachkonzert zu St. Martin für Eltern und Kinder (1,5 bis 3,5 Jahre)

Wir singen gemeinsam die bekanntesten Lieder zu St. Martin.

Es gibt Punsch und Weckmänner. Bitte bringt alle eure Martinslaterne mit.

S-6202291		04.11.22	1x1	16:00-17:00h	€ 8,00
-----------	--	----------	-----	--------------	--------

Nadezda Sycheva, Dipl. Musikpädagogin/Musiktherapeutin

## Alte und neue Lieder zu Winter, Advent und Weihnachten

### Mitmachkonzert zu St. Martin für Eltern und Kinder (1,5 bis 3,5 Jahre)

S-6202307	Fr	02.12.22	1x1	16:00-17:00h	€ 8,00
-----------	----	----------	-----	--------------	--------

Nadezda Sycheva, Dipl. Musikpädagogin/Musiktherapeutin

## Eltern stärken ihre Kinder

### Spielen, singen, erzählen auf türkisch

*Komm gesell dich zu uns,*

*sowohl zum Spiel, als auch zum Wort.*

*Spiel mit uns und sing mit uns!*

*(Türkisches Kinderlied)*

Babys und Kleinkinder erleben gemeinsam mit ihren Eltern ihre Muttersprache- die Sprache des Herzens- als Umgebungssprache in einem öffentlichen und dennoch geschützten Raum. Ein guter Start für den Erwerb einer zweiten Sprache und den Aufbau einer stabilen Persönlichkeit! Die Gespräche in der Elterngruppe vermitteln in einer entspannten und prinzipiell wohlwollenden Atmosphäre Sicherheit und tragen so zu einem gelassenen und sicheren Erziehungsverhalten bei.

In der Kursgebühr ist ein „Elternthema“-Termin enthalten.

A-6202232	Di	18.01.-21.06.22	20x1	14:15-15:45h	€ 128,00
A-6202233	Di	18.01.-21.06.22	20x2	16:00-17:30h	€ 128,00
A-6202234	Di	16.08.-13.12.22	15x2	14:15-15:45h	€ 98,00
A-6202235	Di	16.08.-13.12.22	15x2	16:00-17:30h	€ 98,00

Asiye Meral Yildiz

D-6202063	Di	18.01.-21.06.22	20x2	11:30-13:00h	€ 120,00
D-6202151	Di	16.08.-13.12.22	15x2	11:30-13:00h	€ 90,00
D-6202142	Do	20.01.-23.06.22	18x2	16:00-17:30h	€ 108,00
D-6202158	Do	11.08.-15.12.22	17x2	16:00-17:30h	€ 108,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix

## Eltern-Kind-Kurs bilingual

### Singen und Spielen auf türkisch und deutsch

Gemeinsam spielen und singen auf türkisch und deutsch, Freude haben, sich austauschen. Das ist ein guter Start für den sicheren Erwerb einer zweiten Sprache. In gemütlicher Runde ist Zeit und Raum zum Austausch über alle Fragen des Familienlebens.

D-6202064	Mo	17.01.-20.06.22	19x2	16:00-17:30h	€ 114,00
D-6202149	Mo	15.08.-12.12.22	16x2	16:00-17:30h	€ 96,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix

## Familienyoga

### Entspannung für dich und dein Kind

Manchmal werden schüchtere Kinder zu brüllenden Löwen und lebendige Kinder zu schlummernden, zahmen Mäuschen. Folge deinem Kind auf die Reise. Erlebt gemeinsam die Dynamik und die Ruhe im Familienyoga. Entspannungsrituale, Massagen und Spiele gehören fest dazu. Vieles davon kannst du auch gut in den Familienalltag integrieren.

Keine Vorerfahrungen notwendig! Mit Kindern ab 3 Jahren.

V-6202272	Sa	12.02.22	1x3	14:00-16:15h	€ 21,00
V-6202273	Sa	30.04.22	1x3	14:00-16:15h	€ 21,00

Melanie Moser, Erzieherin, Yogalehrerin

## Mutter-Tochter Yoga

Ein ganz besonderes Erlebnis für dich und deine Tochter. Wir praktizieren gemeinsam Yoga, gehen auf die besondere Verbindung von Mutter-Tochter ein, verwöhnen uns mit einer Massage und anderen schönen Ritualen. Für Mütter und ihre Teenager-Töchter, aber auch für Töchter ab 10 Jahren geeignet. Keine Vorkenntnisse im Yoga notwendig.

V-6202269	Sa	12.02.22	1x3	17:00-19:15h	€ 21,00
V-6202270	Sa	30.04.22	1x3	17:00-19:15h	€ 21,00

Melanie Moser, Erzieherin, Yogalehrerin

## Familienyoga-Adventsspecial

### Entspannung für dich und dein Kind

Yoga und Entspannungsübungen bringen Besinnlichkeit in die mitunter prall gefüllte Adventszeit.

Mit Achtsamkeit, Entspannung und Spaß erlebt ihr gemeinsam die Dynamik und die Ruhe im Familienyoga. Mal sehen, wohin wir mit dem Adventssterne reisen. Und welche Tiere uns im weihnachtlichen Winterwald begegnen. Eine schöne Einstimmung auf die Familienzeit zu Weihnachten.

Keine Vorerfahrungen notwendig! Mit Kindern ab 3 Jahren.

V-6202274	Sa	17.12.22	1x3	14:00-16:15h	€ 21,00
-----------	----	----------	-----	--------------	---------

Melanie Moser, Erzieherin, Yogalehrerin

## Yoga Mutter-Tochter Adventsspecial

Ein ganz besondere Weihnachtsworkshop für dich und deine Tochter. Yoga und Entspannungsübungen bringen Besinnlichkeit in die mitunter prall gefüllte Adventszeit. Wir praktizieren gemeinsam Yoga, gehen auf die besondere Verbindung von Mutter-Tochter ein, verwöhnen uns mit einer Massage und anderen schönen Ritualen. Für Mütter und ihre Teenager-Töchter, aber auch für Töchter ab 10 Jahren geeignet. Keine Vorkenntnisse im Yoga notwendig.

V-6202271	Sa	17.12.22	1x3	17:00-19:15h	€ 21,00
-----------	----	----------	-----	--------------	---------

Melanie Moser, Erzieherin, Yogalehrerin

## KREATIV & PRAKTISCH

## Bunte Pizzagesichter

### Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Punkt, Punkt, Komma, Strich – Fertig ist das Pizzagesicht!

Heute backen wir kunterbunte Pizzagesichter aus Quark-Öl-Teig. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir rühren, kneten, schnibbeln und dekorieren die leckerste Pizza der Welt. Natürlich darf auch ein Nachtschicht nicht fehlen: der wird fruchtig-frisch geschichtet und dann gemeinsam vernascht.

Hast Du Lust? Bring einfach eine Begleitperson Deiner Wahl mit und los geht's!

Die Kursgebühr umfasst ein Elternteil plus Kind.

S-6202275	Sa	12.03.22	1x5	15:30-19:15h	€ 30,00
-----------	----	----------	-----	--------------	---------

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Katrin Przybilla, Ernährungsberaterin

## Lesen fängt mit Vorlesen an

### – Wie kann ich mein Kind fürs Lesen begeistern?

#### Wimmel-Abenteuer

Bald ist der Sommer da! Und die Wimmlinger stellen sich vor. Im Sommer-Wimmelbuch von Rotraut Susanne-Berner entdecken wir gemeinsam Geschichten, z.B. die von den verlorenen Pinguinen. Anhand des Angebots für die Kinder und einer Buchausstellung erfahren die Eltern, wie sie ihren Kindern die Welt der Bücher eröffnen. Wie das mit Bilderbüchern und Vorlesegeschichten gelingt und im Alltag umsetzbar ist, wird anhand von zahlreichen Tipps und ausgewählter Literatur gezeigt. Für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren.

A-6202253	Sa	02.04.22	1x2	14:30-16:00h	€ 12,00
-----------	----	----------	-----	--------------	---------

Dr. Susanne Klinkhamels, Lese- und Literaturpädagogin (BVL)

## Kinderängste

### Online-Seminar via Zoom

Gerade in den ersten Lebensjahren müssen sich Kinder ständig auf neue Situationen einstellen und viele ungewohnte Eindrücke verarbeiten. Neue Erfahrungen sind manchmal belastend und beängstigend. Ängste sind jedoch fester Bestandteil kindlicher Entwicklung und können auf vielerlei Art entstehen. Der richtige Umgang mit ihnen hilft dem Kind dabei, wichtige Entwicklungsschritte machen zu können. Wir wollen uns damit beschäftigen, kleine und große Kinderängste zu erkennen und einzuschätzen, Ursachen der Angst zu benennen, die Bewältigung der Kinderängste einfühlsam zu unterstützen und die Angst vor der Angst zu nehmen.

A-6102033 Mi 02.02.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

Ulrike Heinen, Erzieherin

## Trotz und Eigensinn

### – Wutanfälle in früher Kindheit

#### Online-Seminar via Zoom

Trotz ist weitgehend vermeidbar, mit dem Eigen(en)sinn unserer Kinder müssen wir leben – wie anstrengend auch immer es sein mag. Was aber unterscheidet Trotz von Eigensinn, und wie kann ich Trotzanfällen vorbeugen und dem eigensinnigen Verhalten meines Kindes begegnen?

A-6102041 Di 08.02.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

#### In Präsenz

A-6102042 Mo 29.08.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

Irmgard Boos-Hammes, Diplom-Sozialpädagogin

## Freiheit und Grenzen in der Erziehung

Das Thema „Grenzen setzen“ wird in der Literatur von Pädagog\*innen sehr unterschiedlich diskutiert. Muss mein Kind lernen Grenzen zu akzeptieren? Hilft ihm das für sein Leben? Machen Grenzen glücklich? Kommen wir etwa ohne Grenzen aus? Wenn sich jeder frei entwickeln darf, wie schafft er das, ohne andere in ihrer Freiheit einzugrenzen? Wenn ich zum Beispiel gerade Lust habe laut zu sein, dann störe ich andere in ihrem Bedürfnis nach Ruhe. Hier geht es also um verträgliche Regeln, die das gemeinsame Leben erleichtern. Wie solche Regeln ausgehandelt und eingehalten werden können, das soll an diesem Elternabend gemeinsam erarbeitet werden.

S-6102051 Mi 23.02.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

Maria Zens, Dipl. Heilpädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin

## Zeit mit Kindern

### Wie kann ich Urlaub zu Hause genießen – jeden Tag?

Ein Workshop für Eltern, deren Kinder zwischen einem und 6 Jahren alt sind. Mit vielen praktischen Anregungen und Spielen wird dies ein unvergesslicher Abend voller Freude und Leichtigkeit.

S-6102057 Do 10.03.22 1x2 19:00-21:00h € 10,00

S-6102056 Do 27.09.22 1x2 19:00-21:00h € 10,00

Yvonne Hayward, Heilpraktikerin

## Kleine und große Abschiede, starke Gefühle

### Online-Seminar via Zoom

Bei diesem Themenabend wollen wir uns mit kleinen und großen Abschieden, mit dem Thema Tod und der kindlichen Trauer beschäftigen. Die kindlichen Erfahrungen mit Abschieden, Tod und Sterben hängen von den persönlichen Erlebnissen eines jeden Kindes ab. Denn Abschiede, Tod und die damit verbundenen großen Gefühlen können im Alltag der Kinder beobachtet werden, auch wenn wir Eltern versuchen, das Thema möglichst lange auszusparen. Aber wie bewältigen Kinder diese Themen? Wie können Eltern ihre Kinder in diesen Situationen, die oftmals mit Unsicherheiten und Verwirrung verbunden sind, begleiten? Was gibt Kindern Halt?

Diesen und weiteren Fragen werden wir uns widmen, unter anderem auch mit Hilfe geeigneter Kinder-Literatur.

A-6102044 Do 10.03.22 1x3 19:30-21:45h € 10,00

V-6102040 Do 03.11.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

Petra Weingarten, Krankenschwester, B.A. Sozialpädagogik/Soziale Arbeit

## Starke Kinder – ein Elternabend zum Thema kindliche Resilienz und deren Förderung

Wie entsteht kindliche Resilienz und wie lässt sich diese fördern? Wir wollen uns praxisnah mit den Faktoren und Instrumenten beschäftigen, die den Kindern einen positiven Umgang mit ihren Grundgefühlen ermöglichen und die Entstehung eines stabilen Selbstwertes positiv beeinflussen können. Dies ist eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung einer starken und gesunden Persönlichkeit. Der Elternabend bietet Raum für einen persönlichen Austausch und soll hierbei auch ganz konkrete Handlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote mit an die Hand geben.

V-6102047 Mi 16.03.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

V-6102048 Mi 14.09.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

Anke Frielinghaus, Diplom Sozialpädagogin

## Die Kleinen und ihre großen Emotionen

### Online-Seminar via Zoom

In den ersten Lebensjahren lernt ein Kind eine große Bandbreite an Gefühlen kennen. Während alle Kinder Zeit brauchen, um mit ihrer eigenen Gefühlswelt vertraut zu werden, sind wir als Eltern oft großen Herausforderungen ausgesetzt, besonders „negativen“ Gefühlen der Kleinen wie Wut, Angst und Aggression zu begegnen. Was sind die entwicklungspsychologischen Grundlagen dieser Verhaltensweisen und wie schaffen wir einen konstruktiven, die Entwicklung des Kindes unterstützenden Umgang mit ihnen?

A-6102034 Mi 16.03.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

### In Präsenz

A-6102035 Do 22.09.22 1x-1 20:00-22:15h € 10,00

Ulrike Heinen, Erzieherin



## Woher nehme ich die Geduld?

### Online-Seminar via Zoom

Die vielfältigen Anforderungen im Leben mit Kindern bringen uns manchmal aus der Ruhe. Dabei haben Kinder oft ein anderes Zeitverständnis und alles, was ohne Kind schnell erledigt ist, dauert unverhältnismäßig lange.

Um persönliche Wege zu mehr Gelassenheit und Geduld zu finden, gehen wir in einem persönlichen Gespräch u.a. folgenden Fragen nach:

- Warum haben Kinder ein anderes Zeitverständnis?
- Welche Alltagsabläufe sind mir wichtig? Wie beachte ich meine eigenen Bedürfnisse und die der Kinder?
- Welche Möglichkeiten habe ich, auf das Verhalten der Kinder zu reagieren?

A-6102036 Do 17.03.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

### In Präsenz

A-6102037 Di 20.09.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

Ulrike Heinen, Erzieherin



## Stoffwickeln – Nachhaltig ins Leben starten

Stoffwindeln erleben ein Comeback. Mit bunten Motiven und praktischen Systemen können Familien von Anfang an Ressourcen und auch viel Geld sparen. Im Workshop werden verschiedene Stoffwickel-Systeme vorgestellt und verglichen. Die Teilnehmenden können die Wickeltechniken direkt selbst ausprobieren und erhalten Informationen u.a. zum zeitlichen Aufwand, zum Preis, zum Erwerb. Natürlich bleibt Raum für Fragen und zum Austausch, auch zum Thema windelfrei. Babys können natürlich mitgebracht werden.

S-6102050 Di 22.03.22 1x2 10:00-11:30h € 10,00

V-6102049 Mi 23.11.22 1x2 10:00-11:30h € 10,00

Scholastika Geibel, Lehrerin

## Mutterschaft, Mythen, Erwartungen, Herausforderungen

### Veranstaltung für Mütter

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich mit ihrer eigenen Rolle als Mutter auseinandersetzen möchten. Widersprüchliche Erwartungen, ungefragte Wertungen von außen und die hohen Ansprüche an sich selbst lassen Mutterschaft oft zu einer großen Herausforderung werden und manchmal auch zu einer belastenden Erfahrung. Die Kombination aus wissenschaftlich fundiertem Input, Reflexion der eigenen Glaubenssätze in Bezug auf Mutterschaft und Erfahrungsaustausch soll Mütter darin bestärken, ihren eigenen Weg zu gehen und sich in ihrer Rolle als Frau und Mutter selbstbewusst in ihrem Umfeld positionieren zu können.

A-6102030 Sa 26.03.22 1x4 09:00-12:00h € 20,00

Anja Mallat, Soziologin, Elternbegleiterin, systemische Beraterin i.W.  
Sunhild Schleiermacher, staatl. anerkannte Kindheitspädagogin, Familienberaterin

## Kommunikation in der Familie

Warum geraten Eltern miteinander in Streit? Warum streiten sich Eltern und Kinder? Sind es Missverständnisse? Unterschiedliche Bedürfnisse oder Erwartungen? Wie kommen wir den Disharmonien auf die Spur? Wie können wir einen Weg finden zu einer gelungenen Kommunikation, so dass jeder zu seinem Recht kommt?

Mit diesen Fragen können wir uns an diesem Elternabend unterhalten. Wir beschäftigen uns mit der menschlichen Kommunikation und mit verschiedenen Erklärungsmodellen. Das Verständnis für die eigene Reaktion und für die meines Gegenübers ist dabei der Schlüssel für gute Gespräche und gute Beziehungen!

S-6102055 Fr 08.04.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

Maria Zens, Dipl. Heilpädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin

## Freiheit und Grenzen in der Erziehung

Kinder brauchen Freiräume, Kinder brauchen aber auch Grenzen. Grenzen und Regeln orientieren sich u.a. an den Entwicklungsphasen der Kinder.

- Wann sind Grenzen wichtig?
- Wie kann ich Grenzen setzen ohne mein Kind in der Entwicklung zu bremsen?
- Wie viel Freiraum kann ich meinem Kind lassen, ohne inkonsequent zu wirken?
- Wie reagiere ich bei Grenzüberschreitungen?

Mit diesen Fragen wollen wir uns befassen, um mehr Sicherheit im Umgang mit Grenzen insbesondere im Kindergartenalter und Schulalter zu erfahren.

A-6102038 Mo 02.05.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

A-6102039 Mo 21.11.22 1x3 20:00-22:15h € 10,00

Irmgard Boos-Hammes, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Sozialgeragogin

## Lass mir Zeit

Online-Seminar via Zoom



### Was braucht mein Kind um gesund aufzuwachsen?

Essen, Pflege, Kleidung und ein Dach über dem Kopf, diese Grundbedürfnisse hat jedes Kind/jeder Mensch.

Kinder brauchen darüber hinaus mehr von ihren Eltern, sie benötigen vom ersten Lebenstag an Liebe, Aufmerksamkeit und verlässliche Fürsorge.

Welche Unterstützung, welche Führung und welche Freiräume brauchen Kinder um für ihr zukünftiges Leben gerüstet zu sein?

V-6102046 Do 12.05.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

Petra Weingarten, Krankenschwester, B.A. Sozialpädagogik/Soziale Arbeit

## Schlaf Kindchen, schlaf

Online-Seminar via Zoom



### Schlafprobleme verstehen und begleiten

Das Baby / Kleinkind wacht ständig auf, Erschöpfung und Anspannung breiten sich aus, alles dreht sich nur noch um den verfluchten Schlaf.

In diesem Online Seminar erhalten Sie einen Einblick in die physiologischen Grundlagen des kindlichen Schlafverhaltens und die Hintergründe von Schlafproblemen, sowie die Möglichkeit Fragen zu stellen und Erfahrungen mit anderen Eltern zu teilen. Anschließend werden Wege aufgezeigt, wie der kindliche Schlaf unterstützt werden kann und wie Eltern und Babys / Kleinkinder wieder mehr Entspannung finden.

A-6102012 Do 24.03.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

### In Präsenz

A-6102013 Mo 16.05.22 1x2 10:00-11:30h € 10,00

A-6102014 Mi 26.10.22 1x2 10:00-11:30h € 10,00

Renate Kellendonk, Diplom Sozialpädagogin

## Raus an die frische Luft (Themennachmittag für Familien)

Die NATUR ist ein maßgeschneiderter Entwicklungsmotor und Erholungsraum für kleine Weltentdecker. Das Leben draußen war stets ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entfaltung. Auch für die Gesundheit und das Immunsystem ist die tägliche Dosis frische Luft bedeutungsvoll. Heute leiden Kinder oft unter Bewegungsmangel, Koordinations- und Entwicklungsstörungen. Hier hilft Bewegung an frischer Luft. Wenn Kinder am Bachlauf spielen dürfen, durchs Gebüsch streunen, Verstecken spielen, erfahren sie nicht nur eine Menge über die Natur, sondern auch über ihre eigenen Fähigkeiten. Dieser Nachmittag führt uns zu den Quellen einer gelungenen kindlichen Entwicklung. Diese finden wir in der Natur. Also worauf warten wir? Raus!

Treffpunkt ist im Lentpark, Agnesviertel

A-6202236 Do 19.05.22 1x3 15:00-17:15h € 10,00

Petra Weingarten, Krankenschwester, B.A. Sozialpädagogik/Sozialarbeiterin

## Autonomie-Entwicklung braucht Gelassenheit

Die kindliche Entwicklung ist von Natur aus auf Selbstständigkeit hin orientiert. Mit jedem Lebensjahr wird das Kind selbstbewusster und kann sein Denken und Handeln immer sicherer und verantwortungsvoller lenken.

Das ist ein weiter Weg – auch für die Eltern und Erziehungsberechtigten. Denn die Trotzphase (mit Wutausbrüchen und Scheitern), die zur Autonomieentwicklung dazu gehört, stellt eine Herausforderung dar.

Wie können wir gelassen mit unseren Kindern umgehen, auf dem Weg in ihre Autonomie? Wie ruhig bleiben, verständnisvoll und wertschätzend?

Solche und anderen Fragen werden an diesem Elternabend im Dialog behandelt.

S-6102052 Do 23.06.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

Maria Zens, Dipl. Heilpädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin

## Es ist noch keiner wach geblieben

Ein- und Durchschlafprobleme kennen viele Kinder und „erleiden“ viele Eltern. Was gibt es für Hilfen und Möglichkeiten? Was mute ich meinem Kind zu und wo sind die Grenzen meiner eigenen Belastbarkeit. Lassen Sie uns an diesem Elternabend kreative Lösungen finden, damit sich diese Situation für Sie und die Kinder so weit wie möglich und nötig entspannt.

S-6102053 Do 08.09.22 1x2 19:30-21:00h € 10,00

Maria Zens, Dipl. Heilpädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin

## Sauberkeitsentwicklung

An diesem Abend erfahren Sie mehr über den Prozess des Sauberwerdens und darüber, was Eltern tun können und was sie besser lassen sollten.

S-6102058 Di 15.11.22 1x3 19:00-21:15h € 10,00

Petra Weingarten, Krankenschwester, B.A. Sozialpädagogik/Soziale Arbeit

## Großeltern und Enkelkinder

Online-Seminar via Zoom



In unserer heutigen Gesellschaft sind junge Eltern mit ihrer Verantwortung für Babys und Kinder weit gehend auf sich selbst gestellt. Dabei unterschätzen Eltern häufig die Bedeutung der Beziehung zwischen Enkelkindern und Großeltern. Denn Großeltern sind einerseits eine Brücke zur familiären Herkunft und andererseits können sie die Enkelkinder in ihrer Entwicklung entscheidend begleiten.

Ist das Baby dann da, sind Eltern und Großeltern begeistert von dem neuen kleinen Erdenbürger. Viele Großeltern freuen sich, endlich wieder einen Säugling im Arm zu halten – viele Eltern freuen sich über die Entlastung durch die Großeltern ... und dann kommen die ersten Unstimmigkeiten: Kann man ein Baby verwöhnen? – Wickeln – wann und wie? – Füttern nach Bedarf?

Wie sind die derzeitigen Vorstellungen einer guten Versorgung des Babys? Welche Wichtigkeit hat die Unterstützung der Großeltern auch für die seelische Gesundheit der Eltern?

**A-6102043 Do 17.11.22 1x1 19:30-21:45h € 10,00**

Petra Weingarten, Krankenschwester, B.A. Sozialpädagogik/Soziale Arbeit

## Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Notfälle mit typischen Verletzungen im Kindesalter, Luftnot und Komplikationen durch Fieber sowie klassische Kinderkrankheiten werden an diesem Abend besprochen. Erste Hilfsmaßnahmen und Notfallmedikamente werden vorgestellt.

Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer. Auch die Möglichkeiten der Prävention werden thematisiert, damit Sie sich nach diesem Abend wieder den erfreulichen Seiten des Lebens mit ihren Kindern zuwenden können, aber für den Notfall besser gewappnet sind.

Aufgrund der besonderen Thematik wendet sich diese Veranstaltung ausschließlich an Erwachsene (bitte keine Kinder mitbringen).

**V-6102029 Mi 23.03.22 1x3 19:00-21:15h € 10,00**

**V-6102032 Mi 07.12.22 1x3 19:00-21:15h € 10,00**

Milena Baumgärtner, Ärztin

**S-6102002 Do 03.02.22 1x3 18:30-20:45h € 10,00**

**A-6102026 Mi 02.03.22 1x3 18:30-20:45h € 10,00**

**S-6102003 Do 12.05.22 1x3 18:30-20:45h € 10,00**

**A-6102027 Mi 23.11.22 1x3 18:30-20:45h € 10,00**

Dr. med. Katharina Rothe, Internistin, Notärztin

## GLAUBEN LEBEN MIT KINDERN

### Kinder fragen nach Gott!

Die Frage nach Gott wird durch die eigenen Kinder neu gestellt. Will ich als Mutter, als Vater mein Kind religiös prägen? Soll es so sein, wie ich es selber als Kind erlebt habe, oder soll es bei meinem eigenen Kind anders sein? Wie kann ich von Gott erzählen? Wie kann ich antworten, wenn ich nach Jesus gefragt werde? Für diese Fragen, für Ihre Anliegen bietet der Abend einen Rahmen, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Für Mitglieder der Pfarrgemeinden St. Agnes, St. Ursula und St. Kunibert kostenlos.

**A-6702002 Mi 04.05.22 1x3 20:00-22:15h € 8,00**

Peter Otten, Pastoralreferent

### Rebellion und Heiligkeit

#### Ein Kinder-Eltern-Nachmittag über Religion und Vorbilder mit dem Kinder- und Jugendbuchautor Christian Linker

Die Kirche kennt mehrere tausend Heilige. Nicht alle von ihnen waren ganz besonders fromme, sanftmütige Menschen, oft haben sie gegen etwas rebelliert – gegen Unrecht und Unfreiheit, gegen brutale Könige und menschenfeindliche Gesetze, gegen böse Drachen und manchmal gegen ihre eigenen Eltern.

Wo zeigen sich Rebellion und Heiligkeit in unserem Leben heute – als Kinder oder als Erwachsene, als Familien in dieser Gesellschaft? Welche Impulse können Heilige heute noch geben? Braucht es überhaupt Vorbilder und wenn ja, was können sie leisten?

Ein Angebot für Kinder im Grundschulalter und ihre Eltern.

**V-6702001 Sa 26.03.22 1x5 14:00-18:00h € 15,00**

Christian Linker, Diplom-Theologe und Autor

### Was hat ein Turnschuh mit der Kommunion zu tun?

#### Ein Abend für Eltern von Kommunionkindern

Das Sakrament der Eucharistie ist nicht leicht zu verstehen. Wie kann man glauben, dass in einem Stück Brot der Leib Christi enthalten ist? Was so schnell hingeschrieben ist, bleibt für viele Menschen unverständlich – auch für manche Eltern, deren Kinder auf die Erstkommunion vorbereitet werden. An diesem Abend wollen wir einen Versuch wagen: Kann es sein, dass eine Erinnerung so dicht wird, dass man glauben könnte, sie wäre wieder da, hier und heute? Dabei kann unter anderem ein alter Turnschuh helfen...

Für Mitglieder der Pfarrgemeinden St. Agnes, St. Ursula u. St. Kunibert kostenlos

**A-6702003 Mi 26.01.22 1x2 20:00-21:30h**

Peter Otten, Pastoralreferent

## I confess ...

### Ein Abend für Eltern von Kommunionkindern

„Nach Becker-Beichte: Boris tut's im Flugzeug!“ In Bild, Bams und Bunte wird rauf und runter gebeichtet, sehr gerne von Prominenten aller Couleur. Sie erzählen mit Vorliebe einer Öffentlichkeit vor allem das, was eigentlich niemand hören will. Die Welt des Boulevards ohne Promi-Beichten? Unvorstellbar! Das Sakrament der Beichte, wie es in der Kirche praktiziert wird, hat damit jedoch gar nichts zu tun. Im Gegenteil: es gibt große Unterschiede. Und vielleicht gerade deswegen ist die Beichte vielen Menschen unzugänglich. Die Kommunionkinder gehen im Rahmen ihrer Vorbereitung auch zum ersten Mal beichten. Grund genug gemeinsam zu überlegen: Was passiert da? Und warum ist diese Erfahrung vielleicht gar nicht so unsinnig?

Für Mitglieder der Pfarrgemeinden St. Agnes, St. Ursula u. St. Kunibert kostenlos

A-6702004 Mi 09.02.22 1x2 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

### Zwischen weißem Kleid und gestärktem Hemd: Die Erstkommunionfeier

#### Ein Abend für Eltern von Kommunionkindern

Ian McCourt schreibt in seinem Buch „Die Asche meiner Mutter“ über seine eigene Erstkommunion: „Der Lehrer sagt zu uns, bei uns ist sowieso Hopfen und Malz verloren, die schlechteste Klasse, die er je im Erstkommunionunterricht hatte, aber so wahr Gott die kleinen Äpfel erschuf, so wahr wird er Katholiken aus uns machen, er wird die Faulenzerei aus uns raus- und die göttliche Gnade in uns reinprügeln.“ Heute erleben Kinder hoffentlich einen anderen Zugang zur Erstkommunion, und auch die Feier selber ist heute hoffentlich freier und fröhlicher. Was erwartet die Kinder an ihrem Feiertag? Und wie können Eltern den Tag daheim sinnvoll und schön gestalten?

Für Mitglieder der Pfarrgemeinden St. Agnes, St. Ursula u. St. Kunibert kostenlos

A-6702005 Mi 30.03.22 1x2 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

### Gebete für und mit Kindern

Im Gebet suchen viele Menschen die ersehnte Berührung mit der Macht und Kraft, die Leben leitet, schützt und hoffentlich gelingen lässt: Gott. Wegen ihrer Kinder verspüren Eltern diesen Wunsch besonders stark. Der Gottes-Glaube der Christen hat viele Gebete auch Kinder- und Familiengebete entstehen lassen. Aus der christlichen Tradition heraus, aber sie weiterführend, werden Gebete für und mit Kindern in einer kindgerechten Wortwahl vorgestellt. Dabei wird Wert gelegt auf das Gebet als Ritual, das Einschnitte des Alltages gestaltet; das Beten, das Kinder auf den vergangenen Tag zurückblicken lässt und das Beten, das Kinder auf ihrem Lebensweg begleitet. Wie können sich Eltern und Kinder diesem Sprechen mit Gott annähern? Wie lässt sich eine Kultur des Betens in der eigenen Familie entwickeln?

S-6702006 Di 17.05.22 1x3 20:00-22:15h € 8,00

Markus Roentgen, Diplom-Theologe

### Licht, Stille, Klang – die kindliche Faszination durch religiöse Rituale und Feste

Ein Ritual wird immer auf die gleiche Weise durchgeführt. Jede Familie hat ihre eigenen Rituale. Durch diese Rituale hebt sich die Familie von anderen Familien ab. Aber es gibt auch Rituale, die viele Familien miteinander teilen und verbinden: Jahreszeiten-Feste im Kindergarten, Feiern im Kirchenjahr, Schuleintritt u.a. mehr. Bedeutsam ist ein Ritual, weil es Kindern wie Erwachsenen Sicherheit gibt. Das Ritual stabilisiert zeitliche Abläufe, orientiert Menschen, bindet sie ein und stärkt sie. Rituale, die Menschen in ihrem Personsein würdigen, sind immer auch ein religiöses Ereignis und wichtig für die Entwicklung des Glaubens. Was bedeuten Rituale für die kindliche Entwicklung? Wie entdeckt man eigene Rituale? Wie gestaltet man sie?

S-6702007 Di 08.11.22 1x3 20:00-22:15h € 8,00

Markus Roentgen, Diplom-Theologe

### STARKE ELTERN – STARKE KINDER®

#### Starke Eltern – Starke Kinder® Nach dem Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes

Wie oft fragen wir Eltern uns: Bin ich als Mutter, als Vater gut genug? Warum ist manches so mühsam mit den Kindern? Soll ich, darf ich, muss ich meinem Kind Grenzen setzen?

Aber wie und wann und welche? Wie können wir in der Familie einfach mehr Spaß und Gelassenheit haben?

Diese Fragen rund um das Thema Erziehung gehören in den Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“. Der Deutsche Kinderschutzbund hat den Kurs entwickelt und mit vielen Eltern erprobt. Ziel der Elternkurse ist es, das Zusammenleben in der Familie zu erleichtern. Es geht darum, das Selbstvertrauen der Eltern als Erzieher zu stärken und zugleich den Rechten der Kinder – auch ihrem Recht auf eine gewaltfreie Erziehung – im Alltag Geltung zu verschaffen.

Das Modell einer „anleitenden Erziehung“ wird vermittelt. Anhand der Fragestellungen

- Welche Erziehungsvorstellungen habe ich?
- Kenne ich mich selbst?
- Wie kann ich meinem Kind helfen?
- Wie drücke ich meine Bedürfnisse aus?
- Wie erkennen und lösen wir Probleme in der Familie?

können Eltern zu klaren Werten in der Erziehung, zu Selbstvertrauen, Kooperationsfähigkeit und Verantwortungsgefühl finden.



Der Kurs besteht aus Gesprächen, kleinen Vorträgen und Übungen und macht – so das Urteil vieler Eltern – dazu auch Spaß!

D-6102021	Do	03.03.-05.05.22	8x3	19:30-21:45h	€ 70,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

S-6102022	Do	08.09.-10.11.22	8x3	19:30-21:45h	€ 70,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Tina Gissel, MA Pädagogik, Heilpraktikerin Psychotherapie

A-6102006	Di	08.03.-24.05.22	10x3	20:00-22:15h	€ 80,00
-----------	----	-----------------	------	--------------	---------

A-6102007	Di	23.08.-15.11.22	10x3	20:00-22:15h	€ 80,00
-----------	----	-----------------	------	--------------	---------

Irmgard Boos-Hammes, Diplom Sozialpädagogin und Erzieherin

V-6102060	Do	15.09.-17.11.22	8x3	19:30-21:45h	€ 70,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Birgit Aachen-Juenger, M.A.

## Starke Eltern – Starke Kinder®

### Auffrischkurs I

Es geht weiter ..... Auffrischkurse

speziell für Eltern, die schon einen Kurs Starke Eltern – Starke Kinder gemacht haben. Hier geht es um die Vertiefung der im Kurs erworbenen Kenntnisse und den Erfahrungsaustausch.

### Auffrischkurs I

A-6102008	Mo	24.01.-13.06.22	3x3	20:00-22:15h	€ 30,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

A-6102009	Mo	15.08.-12.12.22	3x3	20:00-22:15h	€ 30,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

### Auffrischkurs II

A-6102010	Mo	17.01.-20.06.22	3x3	20:00-22:15h	€ 30,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

A-6102011	Mo	22.08.-28.11.22	3x3	20:00-22:15h	€ 30,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Irmgard Boos-Hammes, Diplom Sozialpädagogin und Erzieherin



## Angebote für Jugendliche

Babysitterausbildung

Yoga für Jugendliche

Collagenworkshop

Ein Tag wie in Taizé

## Babysitterausbildung

### Das Kind steht im Mittelpunkt!

#### Gut vorbereitet als Babysitter\*in tätig werden!

Mit diesem Kurs werden Jugendliche (14-18 Jahre) und junge Erwachsene (18-27 Jahre) ein solides Grundwissen über die Kinderbetreuung erlangen.

#### Themenauszug der Babysitter\*innen-Ausbildung:

- Entwicklung des Kindes
- Säuglingspflege
- Spielpädagogik- Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern
- Erste- Hilfe am Kind
- Rechte und Pflichten als Babysitter\*in

Am Ende der erfolgreichen Kursteilnahme erhalten Teilnehmer\*innen ein Zertifikat. Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Seminar beträgt in der Regel 14 bis 15 Jahre.

#### Information

FamilienForum Köln Deutz Mülheim, An St. Urban 2, 51063 Köln  
Dorothee Brück, Telefon 02 21/880 44 13  
Info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de  
brueck@familienbildung-koeln.de

Weitere Informationen und Kursdaten unter [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

## Yoga für Jugendliche ab 16

Die Jahre zwischen Kindheit und Erwachsensein sind sehr spannend, voller Entwicklungen und Möglichkeiten, teilweise aber auch mit viel Druck und Unsicherheit verbunden. Yoga lehrt uns die ständige Veränderung und das Wahrnehmen des Jetzt. Auf den ersten Blick erscheint dies leicht, ist jedoch für jeden eine Herausforderung, die aber auf jeden Fall gelernt werden kann.

Der Körper und der Fluss deiner Atmung befinden sich immer im Jetzt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kommen wir zu uns ins Jetzt, mit Staunen und Freundlichkeit für alles, was wir jetzt sind und was uns noch erwartet. Eine kleine Reise zu dir selbst also!

A-6602306 Sa 21.05.22 1x4 13:00-16:00h € 12,50

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

## Magic-Book®

### Kreativ-Workshop für Jung und Alt ab 16 Jahren

#### Magic Book Workshop „Mein Leben in Bildern“

Der Workshop ist gedacht für Menschen ab 16 Jahren, die ihre Kreativität weiterentwickeln wollen, auf eine natürliche Art, motiviert durch Freude am kreativen Prozess und der Lust an Neuem. Es sind keine Vorkenntnisse oder künstlerischen Erfahrungen notwendig. Es geht vielmehr um die Entdeckung und Entfaltung kreativer Anlagen, die in jedem Menschen stecken. Es wird mit Bildern und Farben und sehr unterschiedlichen Materialien (Mixed Media) gearbeitet. Anregende Themen für die eigene Collage werden vorgestellt. Man

kann ihnen folgen oder aber eigene Themen entwickeln. Das Besondere am Magic Book-Workshop sind die magischen Momente in denen der geübte genauso wie der ungeübte Künstler kreative Erfahrungen macht, die ihn über sich selbst staunen lassen. Diese Erfahrungen führen zur Wahrnehmung und Entfaltung der eigenen Ressourcen. So wird das Tagebuch schließlich zur kreativen Quelle für die persönliche Entwicklung. Das Ergebnis einer solchen Collagenarbeit bedeutet eine Förderung der eigenen kreativen Kompetenz und ganz besonders berührt es Herz und Geist in der Weise, dass sich Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit entwickeln. Dabei spielt der künstlerische Prozess eine größere Rolle als ein „Kunstwerk“, das am Ende dabei entsteht.

Die Materialien werden zur Verfügung gestellt. Es können Malkittel und ein kleiner Imbiss für die individuelle Pause mitgebracht werden.

S-6602068 Sa 19.02.22 1x7 10:00-15:00h € 15,00

S-6602069 Sa 09.04.22 1x7 10:00-15:00h € 15,00

S-6602070 Sa 22.10.22 1x7 10:00-15:00h € 15,00

S-6602071 Sa 19.11.22 1x7 10:00-15:00h € 15,00

Maria Zens, Dipl. Heilpädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin

## Ein Tag wie in Taizé

### Einen Tag ganz eintauchen in den Geist von Taizé ...

Anderen jungen Menschen ganz unkompliziert begegnen, gemeinsam über den Glauben sprechen, singen, beten und Vertrauen und Versöhnung leben.

Der Taizé-Tag beginnt um 11.15 Uhr mit einer Messe in St. Agnes. Nach dem gemeinsamen Mittagessen werden im Pfarrzentrum und im FamilienForum Agnesviertel Workshops von 14.00 bis 17.30 Uhr zu unterschiedlichen Themen und praktischen Arbeiten angeboten. Der Tag endet mit einem gemeinsamen Taizé-Gebet in der Kirche.

Der Termin steht noch nicht fest.

Informationen und Anmeldung bitte über das Pfarrbüro: Tel.: 02 21/788 07 50



## Angebote für Erwachsene

Glaube & Leben  
Kultur & Kommunikation  
Qualifizierungen & Fortbildung  
Wohlbefinden & Gesundheit  
Ernährung & Kochen  
Kreativ & Praktisch

## Die Liebe traut sich

### Ehevorbereitungsseminar

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die im Laufe des Jahres kirchlich heiraten möchten.

Viele Fragen treten auf:

- Was geschieht beim Traugespräch?
- Welche Dokumente werden gebraucht?
- Welche Bedeutung hat der Ehering?
- Benötigen wir Trauzeugen?
- Welche Trausprüche eignen sich?
- Können wir die Trauung (Gottesdienst oder Messe) mitgestalten?

Antworten auf diese Fragen sind u.a. Inhalt dieser Veranstaltung

**A-6402008 Sa 19.02.22 1x5 15:00-19:00h**

Holger Foltz, Dipl.Theologe

## Füreinander berufen

### Besinnungstag für Paare, die ihr Geheimnis suchen

Wofür brennen wir?

Was ist unser „Geheimnis“ als Paar?

Was macht uns aus?

Dieser Tag bietet die Möglichkeit als Paar auf das zu schauen, was uns – jedem einzelnen und uns als Paar – wirklich zutiefst wichtig ist, in unserem Leben und in unserer Beziehung, und gemeinsam unsere Lebensspuren neu zu legen oder gestärkt weiter zu verfolgen.

Methoden: Elemente aus dem Berufungscoaching „WaVe“, Biblischer Impuls, Paargespräche und Gottesdienst.

**A-6402001 Sa 05.11.22 1x8 10:00-17:00h € 15,00**

Jessica Lammerse, Pastoralreferentin,

Kerstin-Marie Berretz, Pastoralreferentin, Berufungscoach

## Ein Tag wie in Taizé

### Einen Tag ganz eintauchen in den Geist von Taizé ...

Anderen jungen Menschen ganz unkompliziert begegnen, gemeinsam über den Glauben sprechen, singen, beten und Vertrauen und Versöhnung leben.

Der Taizé-Tag beginnt um 11.15 Uhr mit einer Messe in St. Agnes. Nach dem gemeinsamen Mittagessen werden im Pfarrzentrum und im FamilienForum Agnesviertel Workshops von 14.00 bis 17.30 Uhr zu unterschiedlichen Themen und praktischen Arbeiten angeboten. Der Tag endet mit einem gemeinsamen Taizé-Gebet in der Kirche.

Der Termin steht noch nicht fest.

Informationen und Anmeldung bitte über das Pfarrbüro: Tel.: 02 21/788 07 50.

## Kölns jüdisches Erbe – eine Spurensuche durch unsere Stadtgeschichte

Die Führung ist eine Spurensuche durch die fast 2000 Jahre umfassende jüdische Geschichte Kölns. An Orten, die diese lange gemeinsame Vergangenheit meist erst auf den zweiten Blick offenbaren, machen wir einen historischen Rundumschlag von der Antike bis heute. Dabei lernen wir Lebensgeschichten jüdischer Kölnerinnen und Kölner kennen und erfahren Grundlegendes zum Judentum im Rheinland. Die Tour konzentriert sich auf das Stadtzentrum, daher wird die heutige Synagoge an der Roonstraße nicht besucht.

Die Tour beginnt am Theo-Burauen-Platz und endet vor dem Walraff-Richartz-Museum.

Führung

**A-7202001 Fr 18.02.22 1x3 16:30-18:45h € 15,00**

Antonia Frinken, Martin-Buber-Institut für Judaistik, Stadtführerin

## Wohlfühltag – Zeit für mich

### Angebot zur Kurnachsorge

Nach der Kur laden wir Mütter zu dem Seminar „Zeit für mich“ ein, damit sie die neu gewonnene Kraft erhalten und die Umsetzung der vielen Anregungen aus der Kur für einen gelassenen Alltag weiter vertiefen können. Neben dem Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen werden verschiedene Entspannungsmethoden und Stressbewältigungsstrategien vertieft. Ein kleines Wellnessprogramm mit Übungen für zu Hause rundet diesen Wohlfühltag ab.

Für die Entspannungsübungen bringen Sie bitte eine Decke, warme Socken, zwei Handtücher und evtl. ein kleines Kissen mit.

Bitte einen kleinen Imbiss für die Mittagspause mitbringen.

### In Kooperation mit der KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln

**Termine bitte erfragen**

## Schreiben ist leicht!

Man muss nur die falschen Wörter weglassen

### Schreibwerkstatt

Lernen Sie neue Wege kennen, um Ihre Ideen und Geschichten in Worte zu fassen. Finden Sie Ihren persönlichen Schreibstil, experimentieren Sie mit Ihrer Sprache und entdecken Sie neue Ausdrucksformen.

Kreatives Schreiben fördert die Freude am eigenen Text, nimmt die Angst vor dem leeren Blatt und der Austausch über das Geschriebene kann als Anregung und Korrektur genutzt werden.

Dieser Kurs ist für Schreibende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

**S-7602001 Mi 12.01.-22.06.22 12x3 17:30-19:45h € 108,00**

Termine: 12.01./ 19.01./ 09.02./ 23.02./ 09.03./ 23.03./ 06.04./ 27.04./ 11.05./ 25.05./ 08.06./ 22.06.2022

**S-7602002 Mi 10.08.-07.12.22 8x3 17:30-19:45h € 72,00**

Termine: 10.08./ 24.08./ 07.09./ 21.09./ 19.10./ 02.11./ 16.11./ 07.12.2022

Cornelia Kuhrau, Autorin

## Schreiben ist leicht!

Man muss nur die falschen Wörter weglassen

### Schreibwerkstatt

Lernen Sie neue Wege kennen, um Ihre Ideen und Geschichten in Worte zu fassen. Finden Sie Ihren persönlichen Schreibstil, experimentieren Sie mit Ihrer Sprache und entdecken Sie neue Ausdrucksformen.

Kreatives Schreiben fördert die Freude am eigenen Text, nimmt die Angst vor dem leeren Blatt und der Austausch über das Geschriebene kann als Anregung und Korrektur genutzt werden.

Dieser Kurs ist für Schreibende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

**S-7602003 Do 13.01.-23.06.22 12x3 09:30-11:45h € 108,00**

Termine: 13.01./ 27.01./ 10.02./ 17.02./ 10.03./ 24.03./ 07.04./ 28.04./ 12.05./ 19.05./ 09.06./ 23.06.2022

**S-7602004 Do 11.08.-08.12.22 8x3 09:30-11:45h € 72,00**

Termine: 11.08./ 25.08./ 08.09./ 22.09./ 20.10./ 03.11./ 17.11./ 08.12.2022

Cornelia Kuhrau, Autorin

## Schreibst Du noch oder überarbeitest Du schon?

### Schreib- und Textwerkstatt

In den Werkstätten wird in einer Gruppe von nicht mehr als 10 TeilnehmerInnen geschrieben und an den Texten gearbeitet. Der Austausch untereinander, verbunden mit konstruktiver Kritik, motiviert, den Text mit anderen Augen zu sehen, ihn zu pflegen und heranreifen zu lassen. Schreibtechniken und handwerkliche Grundlagen des Schreibens helfen, die Geschichten zu gestalten.

Die Einheiten sind für Schreibinteressierte, die noch am Anfang ihres kreativen Wirkens stehen und für fortgeschrittene Schreibende geeignet.

**S-7602005 Sa 29.01.-04.06.22 6x4 10:00-13:00h € 72,00**

Termine: 29.01./ 12.02./ 19.03./ 02.04./ 07.05./ 04.06.2022

**S-7602006 Sa 01.10.-03.12.22 3x4 10:00-13:00h € 36,00**

Termine: 01.10./ 05.11./ 03.12.2022

Cornelia Kuhrau, Autorin

### Lesung: Übergänge

#### Der Teilnehmer\*innen der Schreibwerkstatt

*„Unsere Zeit, in der alle festen Formen des irdischen Lebens in Schwanken und Umbildungen sind, ist auch eine Zeit des Ringens um die ewigen Fragen.“*

Edith Stein

Aus den entstandenen Gedichten und Geschichten der Teilnehmenden werden Sie eine Auswahl hören – poetisch, bissig, romantisch, skeptisch, witzig und manchmal melancholisch. Texte und Worte, die auch davon erzählen, was zwischen Ende und Anfang liegt.

**Mittwoch, 30. März 2022, 19:00h**

Cornelia Kuhrau, Autorin

### Lesung: Papiergeflüster

#### Der Teilnehmer\*innen der Schreibwerkstatt

*„Ich legte ein Stück Papier unter mein Kissen, und wenn ich nicht schlafen konnte, schrieb ich im Dunkeln.“*

Henry David Thoreau

Stellen Sie fest, wie sich die entstandenen Gedichte und Geschichten Gehör verschaffen – temperamentvoll oder auf leisen Sohlen, erzählend oder lyrisch, nachdenklich oder zum Lachen kitzelnd.

**Freitag, 21. Oktober 2022, 19:00h**

Cornelia Kuhrau, Autorin

## Gespräche vor Bildern

**Erster Treffpunkt: im Museum Ludwig**

Besuche im Wallraf-Richartz-Museum/ im Museum Ludwig, im Museum Schnütgen und im Rautenstrauch-Joest Museum, sowie in Sonderausstellungen.

**Die Termine 2022 erhalten Sie auf Anfrage.**

Gudrun Säuberlich-Spannagel, Kunsthistorikerin MA

## Väteraufbruch für Kinder

### – Ein Gruppenangebot für Trennungseltern

#### Beratung-Unterstützung-Selbsthilfe

mit Voranmeldung

Das Kindeswohl im Fokus. Wir setzen uns dafür ein, dass Kinder nach Trennung und Scheidung weiterhin einen guten Kontakt zu beiden Eltern haben. Neben dieser monatlich statt findenden Gruppe bieten wir u. a. juristische Workshops, in denen sich die Teilnehmer fachlich bilden und austauschen können.

Weitere Informationen: [www.vafk-koeln.de](http://www.vafk-koeln.de)

Information und Anmeldung: [Vorstand@vafk-koeln.de](mailto:Vorstand@vafk-koeln.de)

**A-6402002 Di 11.01.-06.12.22 10x2 19:00-22:00h**

Walter Fritsch

## Männer-Väter-Gesprächskreis

In dieser Gruppe sind Männer, Väter willkommen, die im Gespräch mit anderen Männern herausfinden wollen, was sie mitbringen in die Partnerbeziehung und in die Familie und wie sie sich in ihrer jeweiligen Rolle als Partner, Vater, (Mit)Ernährer für alle gewinnbringend und gemeinschaftsbildend einbringen können.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte zwecks eines Vorgesprächs mit Hans Dieter Rothe in Verbindung:

Tel.: 0163/92 96 923

Mail: [hansdieterrothe@web.de](mailto:hansdieterrothe@web.de)

Infos: Tel.: 0163/92 96 923 oder per E-Mail: [hansdieterrothe@web.de](mailto:hansdieterrothe@web.de)

**A-6402003 Di 18.01.-13.12.22 11x3 19:00-21:15h**

Hans Dieter Rothe, Dipl. Sozialarbeiter i. R.

## QUALIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN

### Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

#### Praxisbegleitung für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen: Alltagsfragen in der Tagespflege

Der Kurs Praxisbegleitung in der Kindertagespflege findet als regelmäßig fortlaufender Kurs im Familienzentrum FZ Niehler Elternverein e.V., Hamborner Str. 9, 50735 Köln, statt.

**D-6902022 Mi 05.01.-22.06.22 6x3 19:00-21:15h € a. Anfr.**

Termine: 05.01.2022, 02.02.2022, 09.03.2022, 27.04.2022., 11.05.2022. und 22.06.2022.

Gisela Gieren

#### Praxisbegleitung für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen: Alltagsfragen in der Tagespflege

Der Kurs Praxisbegleitung in der Kindertagespflege findet als regelmäßig fortlaufender Kurs im FamilienForum Köln Vogelsang, Rotkehlchenweg 49, 50829 Köln, statt.

**D-6902041 Mo 10.01.-12.12.22 10x3 19:00-21:30h € a. Anfr.**

Dorothee Breuer-Ant, Diplom-Sozialarbeiterin

#### Praxisbegleitung für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen: Alltagsfragen in der Tagespflege

Der Kurs Praxisbegleitung in der Kindertagespflege findet als regelmäßig fortlaufender Kurs im FamilienForum Köln Deutz Mülheim, An St. Urban 2, 51063 Köln, statt.

**D-6902002 Mo 17.01.-21.11.22 10x3 19:30-21:45h € a. Anfr.**

Bärbel van Dawen, Diplom-Sozialpädagogin

#### Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung (160+) nach dem Kompetenzorientiertem Qualifizierungshandbuch (QHB) Kindertagespflege Teil II/II (Start 09/2021, 6901058)

##### Berufliche Fortbildung Kindertagespflege

Um Schritt mit der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung halten, wurde am Deutschen Jugendinstitut (DJI) das „Kompetenzorientierte Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege“ (QHB) erarbeitet. Das QHB setzt hinsichtlich der Methodik-Didaktik, des Umfangs und der Praxisorientierung in der Qualifizierung und Fortbildung von Kindertagespflegepersonen neue Maßstäbe. Für bereits tätige Kindertagespflegepersonen besteht nun die Möglichkeit, an die Qualifizierung nach dem QHB anzuschließen. Erfahrene Kindertagespflegepersonen können in der Anschlussqualifizierung im Umfang von 140

Unterrichtseinheiten, und ca. 40 UE Selbstlerneinheiten, auf die Fähigkeiten aufbauen, die sie in der Grundqualifizierung, in Fort- und Weiterbildung und in ihrer Tätigkeit entwickelt haben und ihre Kompetenzen erweitern. Am Kursende der Anschlussqualifizierung findet eine Lernergebnisfeststellung (LEF) statt und nach erfolgreicher Absolvierung erhalten die Teilnehmer\*innen das bundesweit anerkannte Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Der Kurs wird in zwei Teilen aufeinander aufbauend durchgeführt, es muss sich verbindlich für beide Teile angemeldet werden. Ebenso wird die Möglichkeit und Bereitschaft vorausgesetzt, auch digital an der Qualifizierung teilzunehmen, wenngleich sie präsent geplant ist. Aufgrund der anhaltenden pandemischen Lage sind unter Umständen den (dann geltenden aktuellen) Schutzvorgaben des Landes und der Kommune Folge zu leisten und möglicherweise Termine digital durchzuführen. Insofern gelten die Termine mit Vorbehalt.

**D-6902003 Mo,Fr,Sa 10.01.-20.06.22 21x4 18:00-21:15h**

Gisela Gieren, Bärbel van Dawen, Diplom-Sozialpädagogin, Daniela Wollweber-Saß, Erzieherin, Annika Dörrenbach, Erzieherin/Leiterin FZ

### Fortbildungen für Kindertagespflegerpersonen

Im Anschluss der Qualifizierung bieten wir neben der folgend aufgeführten kontinuierlichen Praxisbegleitung für tätige Tagespflegepersonen ein wirklich umfangreiches Fortbildungsprogramm an. Bitte schauen Sie auf unserer Homepage nach oder erfragen einen Fortbildungs-Flyer.

### Ernährung in der Kindertagespflege

Spielen und spielend lernen, steht für Kinder und uns alle im Fokus. Die Grundlagen dafür sind, den kindlichen Körper dafür mit ausgewogener, gesunder Nahrung zu versorgen. Und das ist die Aufgabe der Tagespflegepersonen in ihrem Tagespflegealltag. Gar nicht so einfach, denn der Spagat besteht gleichzeitig darin, auch den Kindergeschmack zu treffen.

In diesem Seminar erhalten Sie wichtige Informationen z.B. zu Nährstoffen, Aufgaben der Ernährung und Portionsgrößen. Daneben werden auch umfangreich hilfreiche Tipps zu Planungsmöglichkeiten, Umgang mit Eltern und Rezeptideen gegeben.

**D-6902023 Mi 02.02.22 1x4 18:00-21:00h € a. Anfr.**

**D-6902024 Mi 24.08.22 1x4 18:00-21:00h € a. Anfr.**

Anja Radermacher

### Kinder in der Krise!

#### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Bei Trennung und Scheidung, aber auch bei einem Todesfall oder einer schlimmen Erkrankung eines Familienangehörigen reagieren die betroffenen Kinder je nach Alter, Entwicklungsstand und Persönlichkeit sehr unterschiedlich. An diesem Abend geht es darum, sensibel zu werden für die Probleme der Kinder (und auch die der Eltern). Gemeinsam wollen wir erarbeiten, wie Tagespflegepersonen diese Kinder speziell unterstützen und stärken können.

**D-6902005 Di 08.02.22 1x4 18:30-21:30h € a. Anfr.**

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

### Partizipation in der Kindertagespflege

#### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Partizipation: Junge Kinder beteiligen- um mehr geht es eigentlich nicht. Das geht und nicht nur, weil Partizipation ein zentraler Baustein der UN-Kinderrechtskonvention ist. Und wie das in Kooperation mit den Eltern und bei den Kindern alters- und reifeangemessen funktionieren kann, wird an diesem Abend erörtert.

**D-6902006 Di 15.02.22 1x4 18:30-21:30h € a. Anfr.**

**D-6902021 Di 29.11.22 1x4 18:30-21:30h € a. Anfr.**

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

### Abschalten, entspannen und auftanken: Oasentag

#### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Die Kindertagespflege ist eine mitunter sehr kräftezehrende und stressige Aufgabe, wenn zudem auch noch eine eigene Familie umsorgt sein will. Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Notsituationen. Geraten wir in brenzlige Situationen, schüttet unser Körper Stresshormone aus. Hält der Stress aber an, gerät der Körper in einen dauerhaften Alarmzustand – die Folgen können bis hin zu ernsthaften organischen Erkrankungen und zum Burnout reichen.

An diesem Tag gönnen Sie sich Zeit für sich selbst, nehmen sich Zeit für die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, probieren unterschiedliche Entspannungstechniken und tauschen sich mit anderen Tagespflegepersonen aus - und das fernab von Tageskindern, deren Eltern und der eigenen Familie. Tanken Sie die Kraft für die Herausforderungen Ihres Alltages! Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke mitbringen.

Eine Kursgebühr wird i.d.R. nur für Tagespflegepersonen erhoben, die nicht für das Jugendamt Köln tätig sind.

**D-6902007 Sa 19.02.22 1x8 10:00-17:00h € a. Anfr.**

**D-6902020 Sa, 26.11.22 1x8 10:00-17:00h € a. Anfr.**

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

## Typisch Mädchen, Typisch Junge?

### Geschlechtssensibel im Kindertagespflegealltag erziehen

#### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Wie entwickeln sich Mädchen und Jungen, was brauchen sie, um selbstbewusst zu wachsen? Was bedeutet es, im Tagespflegealltag geschlechtssensibel zu erziehen und wie kann diese respektvoll ergänzend zum Elternhaus stattfinden? All diese Fragen sind an diesem Abend Inhalt der Fortbildung.

D-6902008 Di 22.02.22 1x4 18:30-21:30h € a. Anfr.

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

## Workshop: Professionell die tägliche Küche in der Kindertagespflege führen

### Grundlagen der Ernährung im Kindesalter (0-3 Jahre)

In diesem Workshop werden folgende Themen bearbeitet:

- Grundlagen der Kinderernährung
- Informationen zu rechtliche Aspekten rund um die Ernährung in der Tagespflegestelle
- Informationen zu Inhaltsstoffen und Allergenen in der Nahrung
- Impulse zur Speiseplangestaltung in Ihrem Tagespflegealltag

Nicht zuletzt wird gemeinsam gekocht und experimentelle Küche ausprobiert: Es wird lecker!

D-6902031 Fr,Sa 04.03.-05.03.22 2x6 18:00-21:00h € a. Anfr.

D-6902032 Fr,Sa 17.06.-18.06.22 2x6 18:00-21:00h € a. Anfr.

D-6902033 Fr,Sa. 19.08.-20.08.22 2x6 18:00-21:00h € a. Anfr.

D-6902034 Fr,Sa. 18.11.-19.11.22 2x6 18:00-21:00h € a. Anfr.

Anja Radermacher

## Musik-Gesang-Instrumente-Workshop für Kindertagespflegepersonen

Wir werden einen Tag lang gemeinsam einfache Instrumente basteln, Lieder singen, neue Lieder lernen und entwickeln. Mit viel Freude werden neue Impulse für den musikalischen Kindertagespflegealltag aufkommen. Trauen Sie sich mehr Musik zu! Musik entspannt alle, macht froh und fördert. Musik dient der Gruppenbildung und macht einfach glücklich!

Referentin des Workshops ist die Sängerin Ursula Cuesta ([www.ursulacuesta.de](http://www.ursulacuesta.de))

D-6902036 Sa 05.03.22 1x8 10:00-17:00h € a. Anfr.

D-6902037 Sa 17.09.22 1x8 10:00-17:00h € a. Anfr.

Ursula Valeria Cuesta

## Elterngespräche in der Tagespflege

### – Elterngespräche auf Augenhöhe

#### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Gute Kommunikation ist die Basis einer erfolgreichen gemeinsamen Arbeit - auch in der Kindertagespflege. Eltern kommen mit den unterschiedlichsten Angelegenheiten und Ansprüchen zu Ihnen, und auch Sie haben vielleicht ein Anliegen an die Eltern. Auf der einen Seite stehen nun Sie mit Ihrem professionellen und fachlichen Hintergrund, auf der anderen Seite stehen die Eltern, die das Beste für ihr Kind wollen. Schnell fühlen sich Eltern angegriffen, bevormundet und zurechtgewiesen und reagieren mit Ablehnung. Beide Seiten in eine gelingende Erziehungspartnerschaft zu bringen ist nicht immer einfach. Dieses Seminar soll ihnen Rückendeckung in puncto Elterngespräche geben, Kommunikationsformen vorstellen und Gesprächsfallen aufzeigen, sodass Sie auch aus einem (kritischen) Elterngespräch eine gemeinsame Zusammenarbeit machen.

D-6902010 Di 08.03.22 1x4 18:30-21:30h € a. Anfr.

D-6902017 Di, 08.11.22 1x4 18:30-21:30h € a. Anfr.

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

## Gut gebunden? Die Bedeutung positiver Bindungserfahrung im Kindesalter

#### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Wie wir aus der Bindungsforschung wissen, sind positive Bindungserfahrungen für die geistige und seelische Entwicklung eines Kindes besonders wichtig. Die Eltern sind in der Regel die primären Bindungspersonen für ihr Kind. Leider gelingt es ihnen nicht immer, eine sichere Bindung aufzubauen. Aber wie kann eine sichere Bindung überhaupt aufgebaut werden und was bedeutet es für ein Kind „unsicher gebunden“ zu sein? Diese und Ihre Fragen werden Inhalt des Abends sein.

Eine Kursgebühr wird nur erhoben für Tagespflegepersonen, die nicht für das Jugendamt Köln tätig sind.

D-6902011 Di 15.03.22 1x4 18:30-21:30h € a. Anfr.

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

## Ernährung in der Kindertagespflege

### Online-Seminar via Zoom



Spielen und spielend lernen, steht für Kinder und uns alle im Fokus. Die Grundlagen dafür sind, den kindlichen Körper dafür mit ausgewogener, gesunder Nahrung zu versorgen. Und das ist die Aufgabe der Tagespflegepersonen in ihrem Tagespflegealltag. Gar nicht so einfach, denn der Spagat besteht gleichzeitig darin, auch den Kindergeschmack zu treffen.

In diesem Seminar erhalten Sie wichtige Informationen z.B. zu Nährstoffen, Aufgaben der Ernährung und Portionsgrößen. Daneben werden auch umfangreich hilfreiche Tipps zu Planungsmöglichkeiten, Umgang mit Eltern und Rezeptideen gegeben.

D-6902029 Mi 16.03.22 1x4 18:00 - 21:00h € a. Anfr.

D-6902030 Mi 23.11.22 1x4 18:00 - 21:00h € a. Anfr.

Anja Radermacher

## Psychomotorik in der Kindertagespflege ...

### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Nach dem psychomotorischen Ansatz ist die geistige Entwicklung des Menschen sehr eng mit der sensomotorischen Entwicklung verknüpft. Berühren, in den Mund nehmen und Ertasten sind die grundlegenden Quellen des Kindes, um das Wissen über die Außenwelt und des eigenen Körpers zu erfahren. Ansatzpunkte der psychomotorischen Förderung in der Tagespflege sind dabei nicht die Schwächen, Defizite oder Auffälligkeiten eines Kindes, sondern dessen Stärken, Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben. Neugierig geworden? Mehr dazu an diesem Fortbildungsabend.

D-6902012	Di	22.03.22	1x4	18:30-21:30h	€ a. Anfr.
D-6902027	Mi	18.05.22	1x4	18:00-21:00h	€ a. Anfr.
D-6902028	Mi	30.11.22	1x4	18:00-21:00h	€ a. Anfr.

Anja Radermacher

## Grundlagen der Kommunikation

Neben theoretischem Input (z.B. Rolle als Tagespflegeperson, innere Haltung gegenüber Eltern, Grundlagen der Gesprächsführung, aktives Zuhören) werden am Abend Selbstreflexion und Übung/en ebenso Raum finden wie Fallbesprechungen.

D-6902038	Mi	31.08.22	1x4	18:30-21:30h	€ a. Anfr.
-----------	----	----------	-----	--------------	------------

Sylvia Berndt, Dipl. Pädagogin

## Konfliktgespräche

Neben theoretischem Input (z.B. Verschiedene Rollen als Tagespflegeperson (persönlich, professionell, der eigenen Grundhaltung gegenüber Eltern, hilfreichen Strategien in Konflikten, eigene Grenzen schützen und Perspektivwechsel) wird am Abend Selbstreflexion und Übung ebenso Raum finden wie Fallbesprechung.

D-6902039	Mi	02.11.22	1x4	18:30-21:30h	€ a. Anfr.
-----------	----	----------	-----	--------------	------------

Sylvia Berndt, Dipl. Pädagogin

## Starke Kinder brauchen starke TagespflegeEltern!

### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Dies ist ein kompakt geplanter und Impuls gebender Kurs für Tagespflegepersonen, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erleben möchten. Erziehung bedeutet immer, dem anvertrauten Kind nachahmenswerte Beispiele und vor allem Fürsorge, Vertrauen und Sicherheit zu geben. Und das kann manchmal sehr aufreibend sein. Kindertagespflege ist eben auch harte Arbeit!

Der Kurs unterstützt, aufbauend auf vorhandene Kompetenzen und Erfahrungen, den Tagespflegealltag gelassener und souveräner zu meistern und Entlastung, sowie Bestätigung im Handeln zu finden. Er bietet Raum zum

Nachdenken und zum Austausch mit anderen und eröffnet Chancen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und frische Kraft zu tanken. Der Kurs ist angelehnt an „Starke Eltern - Starke Kinder®“, ein Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes.

D-6902016	Sa,Mo	05.11.-21.11.22	4x5	18:30-21:30h	€ a. Anfr.
-----------	-------	-----------------	-----	--------------	------------

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

## (Traumatisierte) Kinder

### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Kinder mit Trauma-Erfahrung sind auch in der Tagespflege zu finden... In dieser Fortbildung geht es um die Fragen: Was ist ein Trauma? Woran kann ich erkennen, ob ein Kind traumatisiert sein könnte? Wie gehe ich mit einem traumatisierten Kind um? Was kann ich tun, damit es sich sicher fühlen, auf die Gruppe einlassen und sich integrieren kann? Wo sind die Grenzen im Tagespflegealltag, wo kann ich mir u.U. Unterstützung holen? Diese und Ihre Fragen sind Inhalt des Abend.

D-6902018	Di	15.11.22	1x4	18:30-21:30h	€ a. Anfr.
-----------	----	----------	-----	--------------	------------

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

## (Frühe) Eingewöhnung

### – was Tagespflegeeltern wissen sollten

### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Die frühe Eingewöhnung bei einer Tagespflegeperson bedeutet für ein Kleinkind, aber auch für seine Eltern eine große Herausforderung. Für das Kind bedeutet dies, sich an eine fremde Umgebung und eine ihm bisher unbekannte Person zu gewöhnen. Für die Eltern heißt es loslassen, und einem zuvor unbekanntem Menschen das eigene Kind anzuvertrauen. Und was bedeutet dies für die Tagesmutter oder den Tagesvater? Wie eine positive Eingewöhnung für alle Beteiligten gelingen kann und was dabei zu bedenken ist, werden wir an diesem Abend gemeinsam erarbeiten.

D-6902019	Di	22.11.22	1x4	18:30-21:30h	€ a. Anfr.
-----------	----	----------	-----	--------------	------------

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

## Diversität?

### Für Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen

Diversität oder Vielfalt kann sich auf viele Bereiche beziehen wie z.B. auf die soziale oder ethnische Herkunft, Religion, sexuelle Orientierung, körperliche oder geistige Behinderung.

In diesem Seminar werden wir uns damit beschäftigen, wie wir den Kindern und deren Eltern gerecht werden können und diese Vielfalt als Chance für ein tolerantes bereicherndes Miteinander nutzen können.

D-6902040	Di	06.12.22	1x4	18:30-21:30h	€ a. Anfr.
-----------	----	----------	-----	--------------	------------

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin



## Rucksack in der Kindertagesstätte

### – Rucksack in der Grundschule

#### Sprachförderung und Elternbildung für zugewanderte Familien

Das von dem Kommunalen Integrationszentrum entwickelte „Rucksack-Programm“ ermöglicht Kinder mit Migrationshintergrund in der Kindertagesstätte und in der Grundschule sprachlich und sozial-emotional systematisch zu fördern.

Zeitgleich werden die Mütter der Kinder von zweisprachigen, erfahrenen Müttern (den „Elternbegleiterinnen“) angeleitet durch vielerlei Aktivitäten mit ihren Kindern zu Hause den Lern- und Erziehungsprozess zu ergänzen und zu unterstützen.

Die Elternbegleiterinnen werden von pädagogischen Fachkräften in die Rucksack- Materialien eingeführt und zu Fragen der kindlichen Entwicklung und Erziehung beraten.

Erfahrungsgemäß wird durch das Rucksack-Programm neben der sprachlichen Förderung eine Anreicherung des Familienlebens, eine Vernetzung der Familien untereinander, gute Kooperation mit Kindergarten und Schule – kurz: eine bessere Integration der Familien erreicht.

**Das Rucksack-Programm ist eine Kooperation des Amtes für Weiterbildung und des Jugendamtes der Stadt Köln sowie der Katholischen Familienbildung e.V.**

#### Weitere Informationen unter:

FamilienForum Köln Deutz Mülheim, Telefon 02 21/8 80 44 12

**Coaching der Elternbegleiterinnen:** Termine und Ort auf Anfrage.

**Interessierte Kindertagesstätten und Grundschulen erhalten weitere Informationen bei:**

Elke Lehnertz, FamilienForum Köln Deutz Mülheim

Telefon 02 21-8 80 44 12

E-Mail: [lehnertz@familienbildung-koeln.de](mailto:lehnertz@familienbildung-koeln.de)



SchulTag  
Wir qualifizieren für  
den Offenen Ganztag

Betreuung in der Schule ist ein pädagogisches Angebot, das den Lern- und Erlebnisraum „Schule“ für Kinder erweitert und bereichert. Um dies zu erreichen, ist eine angemessene Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen unerlässlich.

Aufgrund jahrelanger Erfahrung im Bereich von pädagogischen Qualifizierungsmaßnahmen bzw. in der Zusammenarbeit mit Schulen haben sich Erwachsenenbildung und Jugendhilfe im Erzbistum Köln zusammengeschlossen und den Zertifikatskurs SchulTag aus den Themenfeldern

#### A Organisation des Betreuungsangebotes

#### B Pädagogische Gestaltung

#### C Soziale Kompetenz und Kooperation

entwickelt. Ziel ist es, mit dieser Fortbildung die Qualität der Betreuung an Grundschulen zu fördern. Neben der Vertiefung der theoretischen Kenntnisse werden in den Kurseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt.

Die Qualifizierung dient zudem als Nachweis der pädagogischen Kompetenz der Betreuungskräfte gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein und ist ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung dieser Arbeit.

Im Anschluss an den Grundkurs ist es möglich, an einem Aufbaukurs teilzunehmen, sowie regelmäßige Veranstaltungen der Praxisbegleitung zu besuchen. **Die Qualifizierungen finden in Absprache mit dem Schulverwaltungsamt der Stadt Köln statt.**

#### Informationen und verbindliche Anmeldung:

FamilienForum Köln Deutz Mülheim · An St. Urban 2 · 51063 Köln

Karina Büscher-Lueb, Telefon 02 21/8 80 44 11, Telefax 02 21/8 80 44 15

[info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de](mailto:info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de)

[buescher-lueb@familienbildung-koeln.de](mailto:buescher-lueb@familienbildung-koeln.de)

Renata Markic, Telefon 02 21/8 80 44-0, [markic@familienbildung-koeln.de](mailto:markic@familienbildung-koeln.de)

#### Weitere Informationen unter: [www.schultag.info](http://www.schultag.info)

Eine Reduzierung der Gebühren über Bildungsscheck ist grundsätzlich möglich. Weitere Informationen unter [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

## SchulTag – Grundkurse

Der Grundkurs umfasst 100 Unterrichtsstunden (90 Ustd. in Präsenzzeit und 10 Ustd. selbstlernzeit) und schließt mit einem Zertifikat ab.

### SchulTag – Grundkurs I 2022

**D-2502007 Di,Mo. 11.01.-07.06.22 21x4 08:15-11:30h € 570,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin sowie FremdreferentInnen für einzelne Teilbereiche

## SchulTag – Grundkurs II 2022

D-2502008 Fr 14.01.-03.06.22 21x4 08:15-11:30h € 570,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin sowie FremdreferentInnen für einzelne Teilbereiche

## SchulTag – Grundkurs III 2022

D-2502009 Di 23.08.-13.12.22 21x4 08:15-11:30h € 570,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin sowie FremdreferentInnen für einzelne Teilbereiche

## SchulTag – Grundkurs IV 2022

D-2502015 Fr 26.08.-09.12.22 20x4 08:15-11:30h € 570,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin sowie FremdreferentInnen für einzelne Teilbereiche

## SchulTag – Aufbaukurse

Der Grundkurs umfasst 120 Unterrichtsstunden (88 Ustd. in Präsenzzeit und 12 Ustd. Projektarbeit und 20 Ustd. selbstlernzeit) und schließt mit einem Zertifikat ab.

### SchulTag – Aufbaukurs I/2022

D-2502004 Mo 17.01.-13.06.22 22x4 08:15-11:30h € 570,00

Dörthe Vössing, Dipl. Kauffrau, Team- und Kommunikationstainer sowie FremdreferentInnen für einzelne Teilbereiche

### SchulTag – Aufbaukurs II/2022

D-2502010 Mo 22.08.-12.12.22 21x4 08:15-11:30h € 570,00

Dörthe Vössing, Dipl. Kauffrau, Team- und Kommunikationstainer sowie FremdreferentInnen für einzelne Teilbereiche



**SchulTag plus**  
Fortbildungsangebote für  
Betreuungskräfte im  
Offenen Ganztage

## Mathe ist doof! Das verstehe ich sowieso nicht!

### Fächerübergreifende AG Gestaltung

Im OGS Alltag treffen wir immer wieder auf Kinder, denen der Zugang zur Mathematik schwer fällt und die sich von den schulischen Anforderungen in diesem Zusammenhang überfordert fühlen.

Hier ist es die Aufgabe der pädagogischen Mitarbeiter\*innen den Kindern einen Anreiz zu geben, sich dem Fach Mathematik positiv zuzuwenden.

Ziel des Seminars ist es hier Anregungen zu geben und mit Spaß die Kunst in der Mathematik und die Mathematik in der Kunst zu entdecken und so einen neuen Zugang für Grundschüler\*innen zu schaffen. Die Verbindung von Grundrechenarten sowie Geometrie mit der Kunst wirken motivierend auf die Kinder. Fast unmerklich findet eine Auseinandersetzung mit Mathematik statt – auf anderer Ebene.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, verschiedene Materialien, Spiele und künstlerische Aktionen kennenzulernen.

Als Mitarbeiter\*in der OGS lernen Sie den Aufbau einer Lernwerkstatt kennen und haben die Möglichkeit, einen Teil der Werkstatt sofort im Seminar herzustellen.

D-2502006 Di 08.03.-15.03.22 2x4 08:15-11:30h € 48,00

Verena Kupper, Kunstpädagogin, Erzieherin  
Martina Steffens, Dipl. Sozialwissenschaftlerin

## Professionelle Beziehungsgestaltung in der OGS

Kinder wollen und sollen sich in der OGS wohl und sicher fühlen. Stabile und verlässliche Beziehungen zu den Betreuungskräften sind für Kinder wichtig. Wie bauen wir solche Beziehungen auf und wie gestalten wir sie professionell?

Die Kinder bringen ganz unterschiedliche Persönlichkeiten und Hintergrundgeschichten mit in die OGS und brauchen daher auch ganz unterschiedliche Strukturen und Beziehungen. In diesem Seminar versuchen wir einen Abgleich zwischen Ihren Vorstellungen der Beziehungsgestaltung und dem, was Kinder tatsächlich brauchen, damit es für sie eine gute Beziehung ist.

D-2502011 Do 24.03.-31.03.22 2x4 08:15-11:30h € 40,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Falle „Arbeiten aus Leidenschaft“: Engagement bis an den Rande der Erschöpfung

Wer mit Freude und Leidenschaft in der OGS arbeitet, kann sich im Grunde glücklich schätzen. Wenn Sie dabei auch die Neigung zur Selbstaufgabe und einen hohen Anspruch an sich selbst haben, kann aus der Freude eine echte Belastung werden. Gerade in der Arbeit mit kleinen und großen Menschen neigen wir dazu, uns permanent in der Verantwortung zu sehen.

Zu brennen, also etwas zu leisten, ohne auszubrennen, das ist die Kunst.

In diesem Seminar tauschen wir uns zuerst über die „Fallen“ eines falsch verstandenen Engagements aus. Was sind mögliche Symptome einer nahenden Erschöpfung? Wie können Sie sich aus dem Kraft zehrenden Kreislauf anhaltender Belastungen befreien?

Sie haben in dieser Fortbildung die Möglichkeit, sich selbst mit Ihrem Engagement und ihrer Energie auszuloten und den Blick auf Ihre Ressourcen zu nehmen.

**D-2502012 Do,Fr. 02.06.-09.06.22 2x4 08:15-11:30h € 40,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Vielfalt in der OGS

Eine Vielfalt von Kindern und Eltern aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen begegnen Ihnen täglich in der OGS. Sensibel für Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu bleiben ist eine Herausforderung. Interkulturelle Sensibilisierung ist ein Thema im „SchulTag“.

Darauf möchten wir aufbauen und mit Ihnen weitere Aspekte der Vielfalt in der OGS durch Übungen spürbar machen und erarbeiten, wie diese positiv genutzt werden können.

**D-2502013 Do 20.10.22 1x4 08:15-11:15h € 25,00**

Marion Effinger, Pädagogin/Romanistin  
Carola Steinke, Dipl. Sozialarbeiterin, Trainerin für interkulturelle Öffnung

## „Kannst Du mal eben...“ – von der Kunst, „Nein“ zu sagen

Gerade im pädagogischen/sozialen Bereich geschieht es häufig, dass wir angefragt werden oder selber meinen, „mal eben“ diverse Dinge erledigen, Gespräche führen oder Abläufe annehmen zu müssen. Dabei passiert uns das nicht nur im Kontakt mit Kindern, sondern auch im Umgang mit den Erwachsenen im beruflichen Umfeld.

In diesem Seminar wollen wir uns die alltäglichen Fallen anschauen, die uns selbst die Energien rauben oder uns unter Druck setzen.

Dabei werden Sie die Gelegenheit haben, im geschützten Rahmen zu üben, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen, Ihre Ressourcen und Möglichkeiten besser im Blick zu halten.

**D-2502014 Do 27.10.22 1x4 08:15-11:30h € 25,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Einführung in die gewaltfreie Kommunikation und Konfliktbewältigung

Konfliktfähigkeit wird niemandem in die Wiege gelegt – daran müssen wir selbst arbeiten.

Da Menschen unterschiedliche Bedürfnisse, Gefühle und Standpunkte haben, ist eine komplett konfliktlose Gesellschaft nicht möglich. Woran wir alle jedoch arbeiten können, ist der Umgang mit ihnen.

In diesem Seminar lernen Sie u. a. das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ([https://de.wikipedia.org/wiki/Marshall\\_B.\\_Rosenberg](https://de.wikipedia.org/wiki/Marshall_B._Rosenberg)) kennen. Ziel des Konzeptes ist es, ein wertschätzendes Miteinander zu erreichen, das für die Beteiligten eine friedliche und kreative Konfliktlösung ermöglichen. Wir werden uns die Idee Rosenberg's und die konkrete Umsetzung anhand der Beispiele aus Ihrem beruflichen Alltag erarbeiten und uns praktisch darin üben.

**D-2502016 Do 17.11.-24.11.22 2x4 08:15-11:30h € 40,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Als Gruppenleitung andere anleiten

**Diese Veranstaltung ist ausschließlich für Gruppenleitungen gedacht**

Aufgabe von Gruppenleitungen ist es oft, neue Kolleg\*innen, FSJ'ler oder Praktikant\*innen einzuarbeiten. Das Vermitteln von fachlichen Inhalten und Abläufen ist dabei ein wichtiges Element. Darüber hinaus ist es genauso wichtig, den „neuen“ Menschen mit seiner Persönlichkeit, seinen Fähigkeiten und Schwächen wahrzunehmen und in den beruflichen Alltag zu „führen“. Manchmal verhalten wir uns anders, wenn wir wissen, dass z.B. Praktikant\*innen „nur“ für eine absehbare Zeit in unserer Einrichtung tätig sein wird.

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Methoden und Routinen der Einarbeitung zu reflektieren. Gleichzeitig lernen Sie die wesentlichen Eckpfeiler in der Führung und Einarbeitung unterschiedlicher neuer Kolleg\*innen ein.

**D-2502019 Do 17.02.22 1x4 08:15-11:30h € 25,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Praxisbegleitung für Gruppenleitungen

**Diese Veranstaltung ist ausschließlich für Gruppenleitungen gedacht**

Die Praxisbegleitung bietet Ihnen die Möglichkeit, aktuelle herausfordernde Situationen aus Ihrem OGS-Alltag zu besprechen. Es können an diesem Vormittag Fragen besprochen werden, die alle Akteure betreffen: Umgang mit schwierigem Verhalten bei Kindern, Eltern, Konflikte mit Kolleg\*innen oder Leitungskräfte. Vielleicht möchten Sie aber auch Themen bezüglich Ihrer Rolle als Gruppenleitung diskutieren.

**D-2502017 Do 07.04.22 1x4 08:15-11:30h € 25,00**

**D-2502018 Fr 28.10.22 1x4 08:15-11:30h € 25,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Meine Rolle als Gruppenleitung – ein besonderes Spannungsfeld

### Diese Veranstaltung ist ausschließlich für Gruppenleitungen gedacht

Manchmal gestaltet es sich im Alltag schwierig, einerseits Gruppenleitung, aber auch Kollegin/ Kollege zu sein. Sie stehen im Spannungsfeld zwischen OGS-Leitung, Team, Eltern und manchmal auch Schule.

Wir wollen gemeinsam im geschützten Rahmen besprechen, wie Sie den Drahtseilakt zwischen den verschiedenen Rollen gut für sich meistern können. Über theoretischen Input hinaus, schauen wir uns konkrete Beispiele aus Ihrer beruflichen Praxis an.

Das Seminar kann Ihnen dazu verhelfen, Ihre Rolle als Gruppenleitung besser zu definieren und sich sicherer Ihren täglichen Aufgaben zu stellen.

**D-2502020 Do 03.11.-10.11.22 2x4 08:15-11:30h € 40,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Qualifizierung zum Verfahrensbeistand § 158 FamFG

### Zertifikatskurs

#### – Fortsetzung aus 2021, keine Neuanmeldung möglich

Verfahrensbeistände vertreten den Willen und die Interessen des Kindes in strittigen Familiengerichtsverfahren. Sie werden von den Richter\*innen eingesetzt. In der praktischen Tätigkeit beinhaltet das:

- Kontaktaufnahme zum Kind
- Entwicklung des Kindeswillen und Feststellung der Kindesinteressen
- Vertretung und Begleitung des Kindes im Gerichtsverfahren
- Gespräch mit Eltern und Mitwirkung an einer einvernehmlichen Regelung

Die Stellungnahme des Verfahrensbeistandes ist eine wichtige Grundlage für die Entscheidung der Richter\*innen. Die Tätigkeit wird honoriert mit einer Fallpauschale von 350 € bzw. 550 € pro Kind und Rechtszug. Die Fortbildung qualifiziert zur Übernahme dieser Aufgabe.

In Zusammenarbeit mit „Weiterbildungsinstitut Verfahrensbeistandschaft“ ([www.institut-verfahrensbeistand.de](http://www.institut-verfahrensbeistand.de)). Die Weiterbildung umfasst 100 Unterrichtsstunden: 6 Kompaktseminare (freitags 16.00-20.30 Uhr / samstags 9.15-17.30 Uhr) und 3 Tagestreffen (je 2,5 Stunden).

**A-2502001 Fr,Sa. 14.01.-12.02.22 4x7 16:00-20:30h**

Clemens Lübbersmann, Diplom-Pädagoge,  
Elisabeth Wulff, Diplom-Pädagogin

## Jahresgruppe für Pflegeeltern

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Pflegekinderdienst der Stadt Köln Die Betreuung der Kinder, die in ihrer Familie leben, ist immer eine besondere Herausforderung. Themen wie „Übergänge gestalten“, „Entwicklungsaufgaben bewältigen“, „Herkunft und Biografie Arbeit“ sind u. a. Themen von großer Bedeutung.

Diese Gruppe ermöglicht Pflegeeltern über den Zeitraum von ca. 1 Jahr themenbezogen in den Austausch zu kommen. Ein kurzer fachlicher Input, kleinere Präsentationen, Übungen u. a. bieten die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Blickwinkel kennen zu lernen und sich im Idealfall gegenseitig zu bereichern.

### Anmeldung und Information:

Pflegekinderdienst der Stadt Köln, Frau Deneke

Tel.: 02 21/2 21-2 73 87

Mail: [birgit.deneke@stadt-koeln.de](mailto:birgit.deneke@stadt-koeln.de)

**A-6402004 Mo 10.01.-12.12.22 10x3 19:00-21:15h**

Dorothee Kroll, Diplom-Pädagogin  
Petra Busch, Diplom-Sozialpädagogin

## Pflegekinder mit FASD – und nun?

### Ein Gruppenangebot für Pflegefamilien der Stadt Köln, die ein Kind mit FASD oder FASD Verdacht betreuen

Diese Gruppe ermöglicht Pflegeeltern ihre Erfahrungen und Kenntnisse miteinander zu teilen. Tipps und Erfahrungen langjährig Betroffener können an akut neu Betroffene weiter gegeben werden. Im Idealfall findet eine gegenseitige Stärkung statt.

### Weitere Informationen:

Brigitte Scherer, Telefon: 0221/221 99 297

### Eine Kooperation mit dem Pflegekinderdienst der Stadt Köln.

**A-6402007 Fr 11.03.-16.12.22 5x3 09:30-11:45h**

Brigitte Scherer, Diplom-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

## Pflegekind – was ist das?

### Eine Info-Veranstaltung des Pflegekinderdienstes der Stadt Köln

Sie können sich vorstellen, einem Kind oder Jugendlichen befristet oder auf Dauer ein Zuhause anzubieten?

Wir informieren Sie über die Arbeit und die Angebote des Pflegekinderdienstes der Stadt Köln.

### Anmeldung erbeten an:

[info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de](mailto:info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de) oder Telefon 0221/77 53 460

**A-6402005 Do 07.04.22 1x2 19:30-21:00h**

**A-6402006 Mi 19.10.22 1x2 19:30-21:00h**

Monika Kockentiedt, Diplom-Sozialpädagogin  
Sandra Thielen, Sozialarbeiterin

### Tai Chi, Qi Gong

Tai Chi und Qi Gong sind Bewegungskünste aus China. Aufgrund der langsamen, fließenden Bewegungen gelten sie auch als „Meditation in Bewegung“. Sie fördern die körperliche Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl, die Konzentrationsfähigkeit, vertiefen die Atmung und tragen so zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Die Wirksamkeit der Übungen ist medizinisch anerkannt. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenerstattung.

### Tai Chi, Qi Gong Yang-Stil

für Fortgeschrittene – Formen nach Absprache

A-6602025	Mi	12.01.-16.03.22	10x2	18:00-19:30h	€ 90,00
A-6602026	Mi	30.03.-22.06.22	11x2	18:00-19:30h	€ 99,00
A-6602027	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	18:00-19:30h	€ 153,00

Martin Kasper, Diplom-Sozialarbeiter, Tai Chi Lehrer

### Tai Chi – Qi Gong

für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Formen nach Absprache

A-6602043	Do	20.01.-19.05.22	14x2	18:00-19:30h	€ 126,00
A-6602044	Do	11.08.-08.09.22	5x2	18:00-19:30h	€ 45,00
A-6602045	Do	20.10.-08.12.22	8x2	18:00-19:30h	€ 72,00

Dorothee Kroll, Diplom-Pädagogin

### Gesundheitsschützendes Qi Gong für Menschen 55+

Einfache, vitalisierende Dehnungs- und Lockerungsübungen nach dem System von Prof. Zhang Guangde. Wir enden jeweils mit einer Entspannung im Liegen. Herzlich willkommen!

A-6602038	Mi	19.01.-16.02.22	5x2	09:30-11:00h	€ 45,00
A-6602039	Mi	09.03.-06.04.22	5x2	09:30-11:00h	€ 45,00
A-6602040	Mi	27.04.-25.05.22	5x2	09:30-11:00h	€ 45,00
A-6602041	Mi	10.08.-07.09.22	5x2	09:30-11:00h	€ 45,00
A-6602042	Mi	19.10.-07.12.22	8x2	09:30-11:00h	€ 72,00

Dorothee Kroll, Diplom-Pädagogin

### Entspannt ins Wochenende mit Qi Gong

Wir üben kleine, einfache Qigong-Reihen, die zugleich Energie spenden und zur inneren Ruhe beitragen. Die Übungen eignen sich für alle Interessierten, auch bei körperlichen Beeinträchtigungen.

Wir beenden die Workshops mit einer Tiefenentspannung.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, eine leichte Decke und etwas zu Trinken mitbringen.

A-6602046	Sa	12.02.22	1x3	10:00-12:15h	€ 13,50
A-6602047	Sa	30.04.22	1x3	10:00-12:15h	€ 13,50
A-6602048	Sa	22.10.22	1x3	10:00-12:15h	€ 13,50
A-6602049	Sa	10.12.22	1x3	10:00-12:15h	€ 13,50

Dorothee Kroll, Diplom-Pädagogin

### Qi Gong im Frühling – Blended Learning

Erster Termin in Präsenz, dann Online Termine



Wir starten in Präsenz und treffen uns in der Folge 4 x online.

Wir lernen vitalisierende Dehnungs- und Lockerungsübungen, sowie einfache Bewegungsbilder kennen.

Alle Übungen tragen zu einer Verbesserung

- unserer Koordination und Konzentration
- unseres Gleichgewichtssinns
- der allgemeinen Beweglichkeit
- einer Vertiefung der Atmung
- und unserer Entspannungsfähigkeit bei.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie brauchen: eine stabile Internetverbindung und ausreichend Platz um mit ausgebreiteten Armen stehen zu können.

Für den Präsenztermin bitte eine leichte Decke, ein Duschtuch als Unterlage für den Kopf und etwas zu Trinken mitbringen.

Präsenztermin:

Sa.	13.03.	1x3	10.00-12.15
-----	--------	-----	-------------

Onlinetermine:

Di	15.03.-05.04.	4x1	Zeitstunde	18.00-19.00	
A-6602050	Sa,Di	12.03.-05.04.22	5x1	18:00-19:00h	€ 31,50

### Qi Gong im Herbst – Blended Learning

Erster Termin in Präsenz, dann Online Termine



Präsenztermin:

Sa.	12.11.	1x3	10.00 – 12.15
-----	--------	-----	---------------

Onlinetermine:

Di	15.11.-06.12.	4x1	Zeitstunde	18.00-19.00	
A-6602051	Sa,Di	12.11.-06.12.22	5x1	18:00-19:00h	€ 31,50

Dorothee Kroll, Diplom-Pädagogin

## Entspannt ins Wochenende mit Feldenkrais

### Bewusstheit durch Bewegung

Unsere verinnerlichten Gewohnheiten formen unsere Bewegungsabläufe. Viele Gewohnheiten sind nützlich, manche kosten zu viel Kraft. Eine Bewegung ist dann leicht und fließend, wenn das Nervensystem und der Bewegungsapparat optimal zusammenspielen. Die Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode bieten einen Weg, sich hinderlicher Gewohnheiten bewusst zu werden. Sie leiten an, etwas Neues auszuprobieren, um für sich etwas Besseres zu finden. Über eine verbesserte Koordination finden Sie zu einer größeren Stabilität und Leichtigkeit. Die wachsende Sicherheit im eigenen Körper lässt Sie im Alltag gelassener sein.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, ein großes (Bade-)Tuch oder eine Decke

A-6602307	Sa	26.03.22	1x3	14:00-16:15h	€ 13,50
A-6602308	Fr	13.05.22	1x3	18:00-20:15h	€ 13,50
A-6602309	Sa	29.10.22	1x3	14:00-16:15h	€ 13,50

Gabriele Richter, Feldenkraispädagogin, Heilpraktikerin

### Kontemplation – Wege zur Ruhe

In diesem Seminar werden verschiedene Methoden zur Entspannung vermittelt; meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie Gongs und Klangschalen kommen zum Einsatz. Abgerundet wird dieses Seminar durch eine Traumreise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-6602287	Sa	07.05.22	1x3	10:00-12:15h	€ 13,50
A-6602288	Sa	29.10.22	1x3	10:00-12:15h	€ 13,50

Martin Kasper, Diplom-Sozialarbeiter, Tai-Chi Lehrer

### Yoga

Durch Yoga können Sie zur Entspannung und Ruhe kommen, Kraft schöpfen und den Alltag bewusster und harmonischer erleben. Nach einiger Zeit verbessern sich Körperhaltung, Konzentrationsvermögen und die Fähigkeit zur Entspannung. Unsere Yogakurse richten sich an Menschen jeden Alters mit und ohne Yogaerfahrungen. Anfänger/innen erlernen die klassischen Yogahaltungen (asanas), sowie Entspannungs- und Atemtechniken. Fortgeschrittene können die klassischen Yogahaltungen erweitern und vertiefen. Bitte für alle Yogakurse eine Decke mitbringen.

A-6602289	Di	11.01.-05.04.22	12x1	18:00-19:00h	€ 72,00
A-6602290	Di	11.01.-05.04.22	12x1	19:15-20:15h	€ 72,00
A-6602291	Di	26.04.-21.06.22	9x1	18:00-19:00h	€ 54,00
A-6602292	Di	26.04.-21.06.22	9x1	19:15-20:15h	€ 54,00
A-6602293	Di	16.08.-27.09.22	7x1	18:00-19:00h	€ 42,00
A-6602294	Di	16.08.-27.09.22	7x1	19:15-20:15h	€ 42,00
A-6602295	Di	18.10.-13.12.22	8x1	18:00-19:00h	€ 48,00
A-6602296	Di	18.10.-13.12.22	8x1	19:15-20:15h	€ 48,00

Katharina Welters, Yogalehrerin

A-6602017	Mi	12.01.-06.04.22	13x2	18:15-19:45h	€ 117,00
A-6602018	Mi	12.01.-06.04.22	13x2	20:00-21:30h	€ 117,00
A-6602019	Mi	27.04.-22.06.22	9x2	18:15-19:45h	€ 81,00
A-6602020	Mi	27.04.-22.06.22	9x2	20:00-21:30h	€ 81,00
A-6602021	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	18:15-19:45h	€ 153,00
A-6602022	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	20:00-21:30h	€ 153,00

Lucia Rojas, Yogalehrerin

S-6602087	Di	11.01.-05.04.22	12x2	18:15-19:45h	€ 108,00
S-6602088	Di	26.04.-21.06.22	9x2	18:15-19:45h	€ 81,00
S-6602089	Di	16.08.-13.12.22	15x2	18:15-19:45h	€ 135,00

Eva Ziegler, Yogalehrerin

S-6602090	Do	13.01.-07.04.22	12x2	10:30-12:00h	€ 108,00
S-6602091	Do	28.04.-23.06.22	7x2	10:30-12:00h	€ 63,00
S-6602092	Do	18.08.-15.12.22	16x2	10:30-12:00h	€ 144,00

Alexander Hauer, Yogalehrer GGF u. Heilpraktiker

V-6602169	Di	18.01.-05.04.22	11x2	18:00-19:30h	€ 110,00
V-6602170	Di	26.04.-21.06.22	9x2	18:00-19:30h	€ 90,00
V-6602171	Di	16.08.-13.12.22	15x2	18:00-19:30h	€ 150,00

Anja Baumgarten

V-6602259	Mi	12.01.-06.04.22	13x1	17:15-18:15h	€ 97,50
-6602263	Mi	12.01.-06.04.22	13x1	18:20-19:20h	€ 97,50
V-6602260	Mi	27.04.-22.06.22	9x1	17:15-18:15h	€ 67,50
V-6602264	Mi	27.04.-22.06.22	9x1	18:20-19:20h	€ 67,50
V-6602261	Mi	10.08.-14.12.22	17x1	17:15-18:15h	€ 127,50
V-6602265	Mi	10.08.-14.12.22	17x1	18:20-19:20h	€ 127,50

Cher-Ginger Baratta, Yogalehrerin

V-6602251	Do	13.01.-07.04.22	12x2	09:00-10:30h	€ 120,00
V-6602252	Do	28.04.-23.06.22	7x2	09:00-10:30h	€ 70,00
V-6602253	Do	11.08.-15.12.22	17x2	09:00-10:30h	€ 170,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

V-6602314	Do	13.01.-07.04.22	12x2	20:05-21:35h	€ 108,00
V-6602315	Do	28.04.-23.06.22	7x2	20:05-21:35h	€ 63,00
V-6602316	Do	11.08.-15.12.22	17x2	20:05-21:35h	€ 153,00

Melanie Moser, Erzieherin, Yogalehrerin

V-6602135	Fr	14.01.-08.04.22	12x2	17:00-18:30h	€ 120,00
V-6602136	Fr	14.01.-08.04.22	12x2	18:35-20:05h	€ 120,00
V-6602137	Fr	29.04.-24.06.22	9x2	17:00-18:30h	€ 90,00
V-6602138	Fr	29.04.-24.06.22	9x2	18:35-20:05h	€ 90,00
V-6602139	Fr	12.08.-16.12.22	17x2	17:00-18:30h	€ 170,00
V-6602140	Fr	12.08.-16.12.22	17x2	18:35-20:05h	€ 170,00

Jens Zimmer, Yogalehrer

## Entspannt ins Wochenende mit Yoga

mit Viniyoga passend für den eigenen Körper üben  
– auch für sportlich Unerfahrene

Yoga: ein Weg zu mehr Wohlbefinden, Kraft, Klarheit, Zuversicht und Kreativität – dem Körper gutes Tun und der eigenen Mitte wieder vertrauen. Sie lernen u.a. eine Übungsfolge kennen, die die Wirbelsäule in acht Bewegungsrichtungen führt und im Alltag regelmäßig geübt werden kann (Skript). Übungen für den Atem lassen ihn tiefer werden so dass er wohl-tuend mit großer Ruhe erlebt werden kann. Meditation und Tiefenent-spannung führen zu einem tiefgehendes Loslassen, so dass Sie erfrischt und mit Lebensfreude das Wochenende und den Alltag genießen lässt

A-6602334	Sa	05.03.22	1x3	10:00-12:15h	€ 13,50
-----------	----	----------	-----	--------------	---------

Irmgard Kutsch, Yogalehrerin

## Entspannungs-Yoga Workshop

Stress und Anspannung auflösen, einen freien Kopf und tiefe Ent-spannung erleben.

Wir benutzen Techniken aus dem Yoga und der Meditation um körperlich, geistig und emotional den inneren Raum von Ruhe und Gelassenheit zu genießen. Dabei hilft die Yoga Nidra Tiefen-Entspannungstechnik. Sie ist eine strukturierte und einfach zu erlernende Technik.

Die Wirksamkeit dieser einzigartigen Technik wurde wissenschaftlich an mehreren Universitäten belegt und kann jeden Tag angewendet werden. In diesem Workshop lernen Sie zudem einfache körperliche Yoga- und Atem-Übungen kennen.

Dieser Workshop ist auch für Anfänger geeignet und bietet:

- eine einfache Entspannungs-Technik
- wissenschaftlich mehrfach bewiesen
- schnell zu erlernen
- täglich anwendbar
- Yoga zum kennenlernen
- 3 Stunden Entspannung
- ein neues Lebensgefühl

V-6602311	Sa	05.02.22	1x4	15:00-18:00h	€ 35,00
V-6602312	Sa	29.10.22	1x4	15:00-18:00h	€ 35,00

Jens Zimmer, Yogalehrer

## Yoga im Garten

Dieser Workshop findet im schönen Garten des Familien Forums Vogelsang statt. Mit ruhigen und dynamischen Yoga Übungen genießen wir die frische Luft und die hoffentlich sommerliche Atmosphäre im Garten.

Atem Übungen, Meditation und eine abschließende Yoga Nidra Tiefenent-spannung runden das Programm ab.

Bei schlechtem Wetter findet der Workshop in der Turnhalle statt.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

V-6602310	Sa	20.08.22	1x4	15:00-18:00h	€ 35,00
-----------	----	----------	-----	--------------	---------

Jens Zimmer, Yogalehrer

## Yoga trifft Kung Fu

Atem- und Bewegungsübungen bringen uns Flexibilität, innere Kraft und einen klaren Geist. Die Synthese von einfachen Kung Fu und Yoga Übungen führt uns in unsere Mitte und lässt uns innere Ruhe erfahren.

Die Übungen vermitteln eine neue Handlungsfähigkeit für Alltag und Beruf. Wir fühlen uns wieder lebendig, selbstbestimmt und wach.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

V-6602313		12.03.22	1x4	15:00-18:00h	€ 35,00
-----------	--	----------	-----	--------------	---------

Jens Zimmer, Yogalehrer

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine kraftvolle Technik, um den täglichen Herausforderungen kreativ, klar und gelassen zu begegnen. Die Übungsreihen sind gezielte Kombinationen von vorwiegend dynamischen Körperübungen, bewusster Atemführung, Rhythmus, (Mantra-) Meditation und Entspannung. Sie stärken das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, wirken reinigend und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wird wieder hergestellt. Kundalini Yoga ist sehr abwechslungsreich und bietet zahlreiche Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheits- und Lebensthemen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine Decke und Trinkwasser mitbringen.

D-6602081	Mi	12.01.-06.04.22	13x2	20:15-21:45h	€ 117,00
D-6602082	Mi	27.04.-22.06.22	9x2	20:15-21:45h	€ 81,00
D-6602083	Mi	17.08.-07.12.22	15x2	20:15-21:45h	€ 135,00

Natascha Kaya Nowak, Yoga Instructor

## Yoga mit grauen Strähnchen

Zu diesem Yogakurs sind Sie auch im fortgeschrittenen Alter herzlich eingeladen.

Mit einfachen, rückenstärkenden, jedoch wirbelsäulenschonenden Übungen wecken Sie Wachsamkeit, Bewusstheit und neue Energie. Spezielle Atem- und Meditationstechniken wirken dabei unterstützend. Wenn Sie glauben, sportlich unerfahren oder ungelinkig zu sein, dann sind Sie hier genau richtig. Yoga ist für alle da.

S-6602318 Do 13.01.-19.05.22 16x1 15:00-16:00h € 128,00

S-6602319 Do 15.09.-08.12.22 11x1 15:00-16:00h € 88,00

Claudia Schmischke, Yogalehrerin

## Yoga mit Hypnose

Yoga und Hypnose haben gemeinsam, dass sich beide auf die innere Wahrnehmung richten. Beide haben das Ziel, die eigenen Grenzen zunächst wahrzunehmen, langsam zu erweitern und Muster aufzulösen - sowohl körperliche als auch geistige, um so Platz für Neues zu schaffen! Erleben Sie einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung, des Wohlfühlens und des Loslassen Könnens. Mit Elementen aus der Hypnose, der Meditation und dem Yoga steigern Sie Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit, lösen innere und äußere Blockaden und bringen Ihren Geist zur Ruhe.

S-6602320 Do 13.01.-19.05.22 16x1 18:45-20:00h € 160,00

S-6602321 Do 15.09.-08.12.22 11x1 18:45-20:00h € 110,00

Claudia Schmischke, Yogalehrerin

## Yoga 60+

*„Das Gefühl für den eigenen Körper und der Respekt für seine Grenzen und Möglichkeiten lässt eine Qualität von liebevoller Zuwendung und Mitgefühl für sich selbst wachsen.“ Dr. Daya Mullins*

Yogaübungen helfen uns, die begleitenden Symptome des Älterwerdens zu lindern. Yoga dient aber auch dazu unseren Körper zu stabilisieren und wieder Freude an unserem Körper zu haben. Wir legen den Fokus nicht darauf, was nicht mehr möglich ist, sondern wir erfreuen uns daran, was noch alles machbar ist.

S-6602084 Mo 10.01.-04.04.22 12x2 12:30-14:00h € 108,00

S-6602085 Mo 25.04.-20.06.22 8x2 12:30-14:00h € 72,00

S-6602086 Mo 15.08.-12.12.22 16x2 12:30-14:00h € 144,00

Ulrike Rese, Yogalehrerin

## Autogenes Yoga

Kalk, Turnhalle am Bezirksrathaus, Kalker Hauptstr. 247-273, 51103 Köln

### Autogenes Yoga /Bewegung und Entspannung

Die Kurse beinhalten sanfte Bewegung sowie wohltuende Entspannung mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Pilates und Wirbelsäulengymnastik, Progressive Muskelentspannung, Autogenem Training, Atemübungen, Imaginationsverfahren und Körperbewusstseinsübungen.

Muskeln und Gelenke werden mobilisiert, sanft gestärkt und gedehnt.

Ein Gespür für den eigenen Körper wird entwickelt.

Eine tiefe körperliche Wohlspannung und daraus folgende geistige/seelische Entspannung wird herbeigeführt.

Der Kurse sind für Menschen jedes Alters mit und ohne Erfahrung in den oben aufgeführten Techniken geeignet und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

D-6602058 Mi 12.01.-30.03.22 11x2 09:00-10:30h € 99,00

Aschermittwoch, 02.03. kein Kurs

D-6602062 Mi 12.01.-30.03.22 11x2 11:00-12:30h € 99,00

Aschermittwoch, 02.03. kein Kurs

D-6602059 Mi 27.04.-22.06.22 8x2 09:00-10:30h € 72,00

08.06. kein Kurs

D-6602063 Mi 27.04.-22.06.22 8x2 11:00-12:30h € 72,00

08.06. kein Kurs

D-6602060 Mi 17.08.-07.12.22 15x2 09:00-10:30h € 135,00

05.10.+12.10. kein Kurs

D-6602064 Mi 17.08.-07.12.22 15x2 11:00-12:30h € 135,00

05.10.+12.10. kein Kurs

Karin Slatin, Wellnesstrainerin

## Einführung Alexandertechnik

Leichtigkeit ist erlernbar! Alexandertechnik ist Hilfe zur Selbsthilfe bei verschiedenen Schmerz-Zuständen, mangelnder Beweglichkeit oder auch ständiger Anspannung und Nervosität. Durch ihren grundlegenden Ansatz sind die Prinzipien der Alexandertechnik in den verschiedensten Bereichen anwendbar.

Die 90minütige Einführung bietet einen ersten Eindruck davon, worum es sich bei dieser grundlegenden Methode handelt und wie sie uns den Alltag erleichtern kann.

S-6602362 Di 08.02.22 1x2 19:00-20:30h € 20,00

S-6602363 Di 26.04.22 1x2 19:00-20:30h € 20,00

Catrin Pohl, Alexandertechniklehrein

## Alexandertechnik – Leichtigkeit lernen

Alexandertechnik ist Hilfe zur Selbsthilfe bei verschiedenen Schmerz-Zuständen, mangelnder Beweglichkeit oder auch ständiger Anspannung und Nervosität. Wir beschäftigen uns mit Tätigkeiten des Alltags, wie zum Beispiel sitzen am PC oder Handy-Nutzung, tragen von Kleinkindern u.v.m.

In kleiner Gruppe lernen wir einige Prinzipien der Alexandertechnik kennen und anwenden. Durch die Kombination von Denken und Bewegen gelingt es, unseren Körper immer schonender zu „gebrauchen“.

Die Alexandertechnik ist eine grundlegende Methode, die von jeder/m erlernt werden kann!

S-6602364	Di	08.03.-05.04.22	5x2	19:00-20:30h	€ 90,00
S-6602365	Di	03.05.-14.06.22	7x2	19:00-20:30h	€ 126,00

Catrin Pohl, Alexandertechniklehrein

## Workshop „Achtsamkeit im Alltag“

### Wie Sorge ich für meinen Körper und Geist?

In diesem Workshop wirst Du auf eine Reise in die Welt der Möglichkeiten geführt, noch besser für Dich zu sorgen.

Durch sanfte Dehnübungen aus dem Bereich Yoga, bewusstem Einsatz der Progressiven Muskelentspannung oder mit wunderbaren Visualisationen und Meditationen, wirst Du am Ende praktische Werkzeuge mitnehmen, die Du im Alltag umsetzen kannst.

S-6602322	Do	05.05.22	1x2	19:00-21:00h	€ 10,00
S-6602323	Do	24.11.22	1x2	19:00-21:00h	€ 10,00

Yvonne Hayward, Heilpraktikerin

## Rückenfitness

Mit ausgesuchten Übungen aus neuen Fitnessausrichtungen werden Rückenbeschwerden jedweder Art wortwörtlich „zu Leibe gerückt“. Sei es Faszientraining, Core-Training (Stabilitätstraining), Pilates oder herkömmliche Funktionsgymnastik: eine attraktive Übungsmischung mit und ohne Kleingeräten lässt Sie Haltung bewahren und den Alltag schmerzfreier und beweglicher gestalten.

S-6602112	Di	11.01.-21.06.22	21x1	17:50-18:50h	€ 111,30
S-6602113	Di	11.01.-21.06.22	21x1	19:00-20:00h	€ 111,30
S-6602114	Di	16.08.-13.12.22	15x1	17:50-18:50h	€ 79,50
S-6602115	Di	16.08.-13.12.22	15x1	19:00-20:00h	€ 79,50

Iris Schulte, Diplom-Sportlehrerin

## Pilates 50+

Wer möchte nicht jung und beweglich bleiben. Pilates ist eine sanfte Methode um ihren ganzen Körper zu trainieren. Ihre tiefe Muskulatur wird gestärkt. Alle Bewegungen werden mit einer bewussten Atmung verbunden, Körperwahrnehmung, Koordination und Balance werden geschult.

S-6602100	Di	11.01.-05.04.22	12x1	10:30-11:30h	€ 108,00
S-6602101	Di	26.04.-21.06.22	9x1	10:30-11:30h	€ 81,00
S-6602102	Di	16.08.-13.12.22	15x1	10:30-11:30h	€ 135,00

Sabine Gleiss, Pilatetrainerin

## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur). In Kombination mit bewusster Atmung, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung werden Dehn- und Kräftigungsübungen gezielt und kontrolliert ausgeführt. Das Körperbewusstsein wird gestärkt, die Muskulatur gekräftigt und die Körperhaltung verbessert.

In diesem Kurs sind Einsteiger, aber auch alle, die schon Pilates-Erfahrung haben, herzlich willkommen!

S-6602103	Mi	12.01.-06.04.22	13x1	17:10-18:10h	€ 117,00
S-6602104	Mi	12.01.-06.04.22	13x1	18:20-19:20h	€ 117,00
S-6602105	Mi	27.04.-22.06.22	9x1	17:10-18:10h	€ 81,00
S-6602106	Mi	27.04.-22.06.22	9x1	18:20-19:20h	€ 81,00
S-6602107	Mi	17.08.-14.12.22	16x1	17:10-18:10h	€ 144,00
S-6602108	Mi	17.08.-14.12.22	16x1	18:20-19:20h	€ 144,00
S-6602109	Do	13.01.-07.04.22	12x1	18:15-19:15h	€ 108,00
S-6602110	Do	28.04.-23.06.22	7x1	18:15-19:15h	€ 63,00
S-6602111	Do	18.08.-15.12.22	16x1	18:15-19:15h	€ 144,00

Sabine Gleiss, Pilatetrainerin

V-6602255	Mo	17.01.-04.04.22	11x1	09:15-10:15h	€ 93,50
V-6602256	Mo	25.04.-20.06.22	8x1	09:15-10:15h	€ 68,00
V-6602257	Mo	15.08.-12.12.22	16x1	09:15-10:15h	€ 136,00

Jessica Frankenberger, Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin, Motopädin

## Yogalates

Du möchtest eine Aktivität ausüben, bei dem dein Körper und dein Geist gleichermaßen im Fokus stehen? Dann bist du bei Yogalates genau richtig. Annoeschka wird mit euch die Flexibilität, die Kraft und das Gleichgewicht eures Körpers trainieren. Atem- und Entspannungsübungen sind ebenso fester Bestandteil der Stunden. Du wirst merken wie positiv sich das Ganze auf deinen Geist auswirkt. Jeder kann mitmachen!

V-6602247	Mi	12.01.-06.04.22	13x2	09:00-10:30h	€ 130,00
V-6602248	Mi	27.04.-22.06.22	9x2	09:00-10:30h	€ 90,00
V-6602249	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	09:00-10:30h	€ 170,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

## Dynamic Pilates

Pilates beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke umgibt und so für eine natürliche Haltung sorgt. Trainingsmerkmale sind die Länge und Weite der Bewegungen sowie eine kraftvolle Zentrierung der Körpermitte. Eine achtsame Bewegungsausführung in Verbindung mit der Atmung fördern Körperwahrnehmung und Haltungsbewusstsein.

Dynamische Elemente aus Fitness und Wirbelsäulengymnastik mit Handgeräten sorgen für gezielten Muskelaufbau und Kondition. Sanfte Bewegungssequenzen und eine kurzes Autogenes Training als Ausklang schenken uns ein Rundum-Wohlfühlen und streicheln Körper, Geist und Seele.

Das Ergebnis ist ein geschmeidiger und kraftvoller Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz.

V-6602147	Mo	17.01.-04.04.22	11x2	18:30-20:00h	€ 110,00
V-6602148	Mo	25.04.-20.06.22	8x2	18:30-20:00h	€ 80,00
V-6602149	Mo	15.08.-12.12.22	16x2	18:30-20:00h	€ 160,00

Lisa Weiß, Dipl. Sportlehrerin

## Workshop Faszientraining

In diesem Workshop erlernen Sie die wichtigsten Übungen im Bereich des Faszientrainings, die Sie dann auch zu Hause anwenden können.

Die Faszien sind das faserige Bindegewebe, das jede einzelne Muskelzelle, jeden Muskel, jeden Knochen und alle Organe umgeben.

Mit der Zeit verkleben sie. Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Beeinträchtigung im Bewegungsapparat können entstehen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sie zu trainieren. Und diese Möglichkeiten lernen und erlernen Sie hier kennen.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, bequeme Kleidung und wenn vorhanden ihre eigene Faszienrolle mit.

V-6602304	Di	08.02.22	1x2	19:35-21:05h	€ 10,00
V-6602305	Di	14.06.22	1x2	19:35-21:05h	€ 10,00

Jessica Frankenberger, Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin, Motopädin

## Powerdance

### Für Erwachsene mit Schwung in der Hüfte ...

All das erwartet Sie in einem Dancemix: Kraftvolle fließende Bewegungen, starke Rhythmen, orientalische Elemente und Tanzimprovisation. Powerdance ist eine ganzkörperliche Aktivierung, die neben der Fitness auch die Entspannung fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

D-6602072	Mi	12.01.-06.04.22	13x2	18:45-20:15h	€ 104,00
D-6602074	Mi	27.04.-22.06.22	9x2	18:45-20:15h	€ 72,00
D-6602075	Mi	10.08.-14.12.22	17x2	18:45-20:15h	€ 136,00

## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Rückenfitnesskurse bieten einen Ausgleich zur alltäglichen Mehrfachbelastung in Haushalt, Familie und Beruf. Gleichzeitig sind sie Vorbeugung gegen Schmerzen und rügenspezifische Krankheiten, z.B. Bandscheibenprobleme, Haltungsschäden und Osteoporose. Zu den Trainingsschwerpunkten gehört ein gezielter Muskelaufbau zur Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule.

Die Kurse beinhalten Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die auch bereits vorhandene Beeinträchtigungen und Schmerzen lindern können. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm unterstützt die Herz- und Kreislauf-funktion und erhöht die Ausdauer und Beweglichkeit.

V-6602143	Di	18.01.-05.04.22	11x1	10:30-11:30h	€ 58,30
V-6602144	Di	26.04.-21.06.22	9x1	10:30-11:30h	€ 47,70
V-6602145	Di	16.08.-13.12.22	15x1	10:30-11:30h	€ 79,50

Sanna Kirch, Tanz- und Heilpädagogin

V-6602210	Mi	12.01.-06.04.22	13x1	18:00-19:00h	€ 75,40
V-6602216	Mi	12.01.-06.04.22	13x1	19:05-20:05h	€ 75,40
V-6602213	Mi	27.04.-22.06.22	9x1	18:00-19:00h	€ 52,20
V-6602217	Mi	27.04.-22.06.22	9x1	19:05-20:05h	€ 52,20
V-6602214	Mi	10.08.-14.12.22	17x1	18:00-19:00h	€ 98,60
V-6602218	Mi	10.08.-14.12.22	17x1	19:05-20:05h	€ 98,60

Lisa Weiß, Dipl. Sportlehrerin



## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kalk, Turnhalle am Bezirksrathaus, Kalker Hauptstr. 247-273, 51103 Köln

D-6602052 Di 11.01.-05.04.22 12x1 09:20-10:05h € 48,00

Karneval, 01.03. kein Kurs

D-6602055 Di 11.01.-05.04.22 12x1 10:10-10:55h € 48,00

Karneval, 01.03. kein Kurs

D-6602053 Di 26.04.-21.06.22 9x1 09:20-10:05h € 36,00

D-6602056 Di 26.04.-21.06.22 9x1 10:10-10:55h € 36,00

D-6602054 Di 16.08.-20.12.22 16x1 09:20-10:05h € 64,00

D-6602057 Di 16.08.-20.12.22 16x1 10:10-10:55h € 64,00

Gabriele Nink-Hüb, Gymnastiklehrerin

D-6602065 Do 13.01.-07.04.22 12x1 10:30-11:30h € 65,00

11.02. kein Kurs

D-6602066 Do 28.04.-23.06.22 7x1 10:30-11:30h € 38,50

D-6602067 Do 11.08.-15.12.22 17x1 10:30-11:30h € 92,00

Zehra Ziliffi

## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik 50+

D-6602078 Di, 18.01.-05.04.22 11x1 11:45-12:45h € 58,30

D-6602079 Di 26.04.-21.06.22 9x1 11:45-12:45h € 47,70

D-6602080 Di 16.08.-13.12.22 15x1 11:45-12:45h € 79,50

D-6602073 Mi 12.01.-06.04.22 13x2 17:00-18:30h € 112,00

D-6602076 Mi 27.04.-22.06.22 9x2 17:00-18:30h € 72,00

D-6602077 Mi 10.08.-14.12.22 17x2 17:00-18:30h € 136,00

## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik 60+

S-6602096 Mi 12.01.-29.06.22 21x1 09:30-10:30h € 111,30

Kein Kurs am: 02.03. und 26.05.

S-6602097 Mi 12.01.-29.06.22 21x1 10:45-11:45h € 111,30

Kein Kurs am: 02.03. und 26.05.

S-6602098 Mi 31.08.-07.12.22 13x1 09:30-10:30h € 68,90

S-6602099 Mi 31.08.-07.12.22 13x1 10:45-11:45h € 68,90

Karin Stein, Gymnastiklehrerin

V-6602243 Di 18.01.-05.04.22 11x1 09:00-10:00h € 58,30

V-6602244 Di 26.04.-21.06.22 9x1 09:00-10:00h € 47,70

V-6602245 Di 16.08.-13.12.22 15x1 09:00-10:00h € 79,50

Irene Viereck, Übungsleiterin

V-6602267 Do 13.01.-07.04.22 12x1 11:00-12:00h € 63,60

V-6602268 Do 28.04.-23.06.22 7x1 11:00-12:00h € 37,10

V-6602269 Do 11.08.-15.12.22 17x1 11:00-12:00h € 90,10

Sanna Kirch, Tanz- und Heilpädagogin

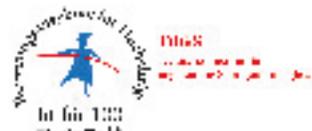
## fit für 100

### – Gesund und mobil im Alter

#### Krafttraining

#### – auch für Unsportliche

#### und körperlich Eingeschränkte



Das gezielte Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren steigert Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten und trägt dazu bei Stürze zu verhindern. Es hilft Ihnen dabei gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel zu bleiben. Die Trainingsintensität wird auf die Fähigkeiten jedes Einzelnen abgestimmt. Dieses Bewegungsprogramm wurde von der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt.

Ratenzahlung möglich!

S-6602358 Mo+Do 24.01.-07.04.22 20x1 11:00-12:00h € 104,00

S-6602359 Mo+Do 25.04.-07.07.22 19x1 11:00-12:00h € 98,80

S-6602360 Mo+Do 15.08.-29.09.22 14x1 11:00-12:00h € 72,80

S-6602361 Mo+Do 17.10.-15.12.22 18x1 11:00-12:00h € 93,60

Sabine Rehbein, Übungsleiterin Seniorensport



## ERNÄHRUNG & KOCHEN

### Essen und Trinken sind elementare Bedürfnisse des Menschen.

Unsere Seminare und Kurse bieten zu dem jeweiligen Thema eine theoretische Einführung und Grundlagen bzw. ein erweitertes Basiswissen. Sie vertiefen Ihre praktischen Kenntnisse und erwerben neue, alltagsrelevante Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie verkosten und testen gemeinsam die Zubereitungen und besprechen Alternativen. Ernährung und Gesundheit gehören zu den wichtigsten Themen unserer Zeit. Wir vermitteln und fördern eine Haushalts- und Lebensführung, die den familiären und individuellen Bedürfnissen entspricht.

Dazu gehören:

- Grundkenntnisse der Ernährungslehre, Vermittlung von Grundfähigkeiten der Nahrungszubereitung und Haushaltstechnik
- Präventive und gesundheitliche Aspekte der Ernährung
- Hilfestellung bei der Organisation im Haushalt (Zeit- und Geldersparnis)
- Hinterfragen des Rollenverständnisses von Frauen und Männern
- Anregungen kindgerechte Mahlzeiten herzustellen
- Aspekte der Tisch- und Esskultur und der Gastlichkeit
- Geselligkeit, Genuss und Lebensfreude
- Neues lernen, ausprobieren und Erfahrungen auszutauschen.

Sie müssen nicht kochen können, um an unseren Seminaren teilzunehmen!

### Für alle Kochkurse gilt:

Die Lebensmittelumlage ist eine Pauschale und wird mit der Kursgebühr abgerechnet. Bitte bringen Sie ggf. eine Schürze und für eventuelle Reste eine Dose mit. In der Regel wird in jedem Kochkurs ein komplettes Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise gekocht.

## Treffpunkt Küche

In der Kochkursreihe für ernährungsbewusste Genießer und Feinschmecker unternehmen Sie eine kulinarische Reise durch die Jahreszeiten mit Blick auf die Nachbarn in Europa und die heimische Küche mit alltagstauglichen Rezepten und Ideen für Feste.

### Treffpunkt Küche – Auftakt ins Neue Jahr am Häppchenbuffet

S-6602324 Do 03.02.22 1x5 09:30-13:15h € 29,50

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

### Treffpunkt Küche – Kulinarische Osterreise ans Mittelmeer

S-6602325 Do 17.03.22 1x5 09:30-13:15h € 29,50

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

### Treffpunkt Küche – Frische Frühlingküche nach Marktangebot

S-6602326 Do 05.05.22 1x5 09:30-13:15h € 29,50

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

### Treffpunkt Küche – Sommer-Picknick-Ideen

S-6602327 Do 09.06.22 1x5 09:30-13:15h € 29,50

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

### Treffpunkt Küche – Alpenküche: Österreich mit Genuss

S-6602328 Do 01.09.22 1x5 09:30-13:15h € 29,50

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

### Treffpunkt Küche

#### – Weltnudeltag: Nudelvariationen selbsthergestellt

S-6602329 Do 20.10.22 1x5 09:30-13:15h € 29,50

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

### Treffpunkt Küche

#### – Weihnachtessen: Regional aus Wald und Feld

S-6602330 Do 08.12.22 1x5 09:30-13:15h € 31,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Kulinarisch Kölsch

Jackes Häppchenbuffet zur Karnevals-Session, mit Ideen aus Köln und der Umgebung.

S-6602331 Sa 05.02.22 1x5 17:00-20:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Mediterran-Orientalisch nach Ottolenghi

### mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten

In multikulturellen Städten wie London oder Jerusalem finden wir eine faszinierende Kochkultur aus den Küchen Europas, Nordafrikas und des Nahen Ostens, die zusammengetragen wurde und sich in den Rezepten und Kochbüchern von Ottolenghi und seinem kreativen Team wiederfindet! Heute sind diese Rezepte Vorlage für alte Ottolenghi – Fans und die, die es noch werden wollen. Erfahren Sie Neues aus der ideenreichen Küche von Ottolenghi.

S-6602332 Fr 11.03.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Kräutergenuss im Frühling

Von Pesto bis zur grünen Soße, vegetarische Gerichte rund um das Thema Kräuter.

S-6602333 Sa 26.03.22 1x5 17:00-20:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Häppchenweise ans Mittelmeer

Erleben Sie Mediterrane Vorspeisengenüsse mit Antipasti & Tapas bei denen man den Hauptgang fast vergisst! Genießen Sie einen kulinarischen Kurzurlaub in der Küche mit Tipps zur Buffetplanung für einen stressfreien Abend mit Gästen!

S-6602335 Sa 14.05.22 1x5 17:00-20:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Picknick de Luxe

In England werden in Gärten und Parks im Sommer traditionell Picknicks veranstaltet. Diese Idee findet auch bei uns immer mehr Anhänger. Wir werden am heutigen Abend kulinarische Ideen für ein besonderes Picknick im Sommer umsetzen: z.B Mini-Quiche, Dips, Braten, Salate, mariniertes Gemüse und Scones etc.. Alles was in einen leckeren Picknick-Korb gehört.

S-6602336 Sa 11.06.22 1x5 17:00-20:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Japanische Küche mit Sushi & Häppchen

### mit neuen Rezepten

Wohl nirgendwo sonst vereint die Kochkunst so perfekt kulinarische Genüsse, optisches Vergnügen und gesunde Zubereitung wie in Japan. Mit reizvollen Rezepten unternehmen sie einen Streifzug durch Japans Küche und erhalten Informationen zu den wichtigsten Zutaten und Zubereitungen.

S-6602337 Fr 26.08.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Alpenküche – Österreich mit Genuss

Österreich ist ein kulinarischer Schmelztiegel. Er macht Anleihen in den Küchen der ehemaligen Donau-Monarchie und wird ergänzt durch die deftige Küche der Alpenprovinzen. Kochen, Essen und Genießen hat in Österreich Tradition. So schlemmen wir uns von herzhaften Köstlichkeiten bis hin zum Mehlspeisentraum.

S-6602338 Fr 23.09.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Weltnudeltag – Nudelglück aus aller Welt

Fast jede Kultur zählt spezielle Nudel-Gerichte zu ihrem kulinarischen Erbe. Entdecken sie an diesem Abend die feinsten Kreationen z.B aus Afghanistan, Griechenland & Asien. Fein befüllt oder kombiniert mit Fleisch oder Gemüse.

S-6602339 Do 27.10.22 1x5 18:00-21:45h € 30,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Schätze des Orients – die Türkische Kochkunst

Die Türkische Küche gehört mit ihren Rezepten zu den raffiniertesten der Welt. Sie ist eng mit der Geschichte des Osmanischen Reiches und den Einflüssen vieler Völker verknüpft. Einen kleinen Einblick in diese wohlgeschmeckende Welt genießen Sie bei einem Traditionellen Türkischen Menü, zu dem immer reichhaltige Vorspeisen gehören.

S-6602340 Fr 04.11.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Ottolenghi – Genussvoll – Vegetarisch im Winter

Der Star der Londoner Kochszene bereichert die vegetarische Küche und ist mit den Kombinationen von Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Kräutern und Gewürzen ein kulinarischer Botschafter unterschiedlicher Kulturen.

S-6602341 Sa 12.11.22 1x5 17:00-20:45h € 30,50

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Weihnachtsmenü

Kreatives Weihnachtsmenü mit Ente und feinen Beilagen, den passenden Vorspeisen und Dessert! Ein Abend zum genießen und „Generalprobe“ für das Gelingen zum Weihnachtsfest.

**S-6602342 Sa 03.12.22 1x6 17:00-21:30h € 39,00**

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Indische Küche für Einsteiger

Lernen Sie die indische Küche mit einfachen Gerichten kennen. Es gibt viele einfache und leckere Rezepte, die leicht umzusetzen sind. Von Dal mit Okra, Kichererbsen Curry mit Spinat, Pakoras mit verschiedenem Gemüse, dazu Raitas, Hähnchen Korma, gewürzter Reis und einem Mango Dessert.

**S-6602349 Fr 18.03.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Santa Bit, Lehrerin

## Frühlingsmenü

### Wir begrüßen Dich lieber Frühling

Sie sind eingeladen, Ihre Geschmackssinne anzuregen und Geheimnisse der Indischen Küche kennenzulernen. Wie kochen zusammen ein Frühlingsmenü aus vielen Zutaten, die die Saison zu bieten hat. Wir kochen leckere, bunte Gerichte mit Fleisch, Spitzkohl, Mango, Süßkartoffeln, Babyauberginen, Bambussprossen, Basmatireis mit Zitronen und Kurkuma, Perlsago, Kokosmilch, Bananen, Curryblätter, Tamarinden und vielen mehr.

**S-6602350 Sa 09.04.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Santa Bit, Lehrerin

## Reis und Curry

Currys mit Reis gibt es in vielfältigen Variationen und sind das beliebte Gericht in Indien. Ob scharf, fruchtig oder cremig. Currys gespickt mit indischen Gewürzen, Kräutern und voller Aroma sorgen für Abwechslung und Farbe auf den Tellern. Die dazu passenden Gewürzmischungen (Curry Pulver) stellen wir im Kurs selber her. Die meisten Zutaten sind in jedem größeren Supermarkt erhältlich.

Reis kann übrigens mehr als nur gedämpft zubereitet werden. Mit aromatischen Gewürzen und weiteren Zutaten präsentiert sich Reis als mehr als nur eine Beilage. Gerne lade ich Sie dazu ein, meine Rezepte aus meiner Heimat kennenzulernen und freue mich auf das gemeinsame kochen.

Wir kochen: Kichererbsen/Rote Linsen-Curry, Kartoffel-Bohnen-Curry, Zitronen-Erdnuss-Kari-Reis, Tomaten Fisch-Curry (pikant), Hähnchen mit Limette und Kokosmilch, Safran Reis, Payasam (Indischer Milch-Reis mit Früchten)

**S-6602351 Sa 07.05.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Santa Bit, Lehrerin

## Heute gibt's Indisch

Mögen Sie die indische Küche, die als eine der gesündesten und aufregendsten der Welt gilt? Die Gerichte aus unserem Menü sind nicht nur gesund, sie sind außerdem alle leicht zuzubereiten.

Starter: Papadam mit Dips und Mungbohnen Salat  
Suppe: Mango Dal  
Currys: Hähnchen mit Spinat  
Lachscurry (wird im Bananenblatt Päckchen gebacken)  
Reis: Basmatireis mit Gemüse  
Dessert: Safran-Reis-Milch-Kheer mit Mango und Rosenwasser  
Getränke: Chai

**S-6602352 Sa 04.06.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Santa Bit, Lehrerin

## Leckeres Gemüse nach indischer Art

### Dieser Kurs ist nicht nur für Vegetarier

Gemeinsam werden wir würzige, knackige, duftende und leckere Gemüse-Leckerbissen zubereiten: dazu gehören Okra, Topinambur, Mungbohnenkeime, Flaschenkürbis, Lamm, Papaya, Fenchel, Vangi bhat (Bamatireis mit Auberginen) als Beilage, verschiedenen Kulinarische Spezialitäten aus West Bengalen, Delhi, Mumbai und Kerala.

**S-6602353 Sa 20.08.22 1x5 18:00 - 21:45h € 32,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Santa Bit, Lehrerin

## Vegane indische Küche

### Vielfältig, gesund, bunt, würzig und lecker

Vegane Ernährung ist seit Jahren in Deutschland ein großer Trend. In Indien gehören vegane Speisen - wie Kichererbsen Curry, Kairas (Paprikaschoten süß-sauer), Pilau Raitas immer zu Millionen von Familienküchen.

Wir kochen gemeinsam Klassiker wie:

Starter: Gefüllte Auberginen mit Veggihack und Rote Bete Raita  
Mulligatwany Suppe  
Haupt-Menü: Pilau - bunter Basmatireis, Aroma Kartoffeln  
Dal - Mungbohnen mit Erdnüssen,  
Kichererbsen in feiner Sauce aus frischem Koriander,  
Okra Bhaji, Chutney  
Dessert: Karamellisierte Bananen mit Sesamsamen

**S-6602354 Sa 24.09.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Santa Bit, Lehrerin

## Vegetarisches Fest-Essen nach indischer Art

Fleischloser Genuss für die Festtage. Dieses Menü schmeckt nicht nur Vegetariern! Die indische Küche ist eine reiche Quelle an vegetarischen Köstlichkeiten. Aromatische Gewürzmischungen eröffnen neue Geschmackserlebnisse. Wenn Sie schon immer wissen wollen, wie man ein festliches Menü ohne Fleisch und Fisch zubereitet, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig.

Wir kochen Dal Makhani, Pikantes Kürbis-Kichererbsen Curry mit Kokosmilch, Spinat mit Panir (indischem Käse/Palak Panir), Papadam mit Raitas, Biryani (Basmatireis mit Champignons und Safran), Kofta-Curry (Grünes Kürbis-Curry). Nicht zu vergessen: herrliche Dessert Rezepte haben wir auch.

Also am Ende wird es ein tolles Menü zur Belohnung für alle Teilnehmer\*innen geben.

**S-6602355 Sa 05.11.22 1x5 18:00-21:45h € 32,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Santa Bit, Lehrerin

## Eintöpfe, Suppen, Bowls

Vegetarisch, vegan oder mit Fleisch. Variantenreich sind sie eine ideale und gesunde Nahrung und sättigen. Während früher die Eintöpfe und Suppen die Mischungen in einer Schüssel, einem Suppenteller waren, werden sie heute in Bowls serviert.

**S-6602344 Mi 26.01.22 1x5 18:00-21:45h € 27,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 11,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

## Österliche Genüsse

Wie wäre es mit einem ausgedehnten Osterfrühstück mit der Familie und Freunden? Bunte Eier, frisches, selbstgebackenes Brot, leckere Aufstriche, köstliche Kleinigkeiten und zum Schluss das Dessert.

**S-6602345 Mo 21.03.22 1x5 18:00-21:45h € 28,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 12,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

## Spargel und Erdbeeren

Sind wie Äpfel und Kartoffeln, sie wachsen zeitgleich und schmecken aus deutschen Landen und frisch am Besten. Die regionale und saisonale Küche lässt grüßen.

**S-6602346 Sa 21.05.22 1x5 18:00-21:45h € 29,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 13,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

## Urlauberinnerungen – die Mittelmeerküste

Der Urlaub ist vorbei, der Alltag eingeleitet. Frischen Sie in diesem Kurs Ihre Urlaubserinnerungen auf: duftende Kräuter, beste Öle, Fischgerichte, frisches Obst und Gemüse.

**S-6602347 Mi 24.08.22 1x5 18:00-21:45h € 27,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 11,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

## Herbstimpressionen

Kürbisgerichte, Rote Beete und Krautspezialitäten – die herbstlichen Klassiker erleben eine Renaissance.

**S-6602348 Mi 26.10.22 1x5 18:00-21:45h € 27,50**

inkl. Lebensmittelumlage € 11,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

## Herbstliches Soulfood

Der Herbst ist bunt, lecker und gemütlich! – Heute kochen wir herbstliches Soulfood für die ganze Familie. Fünf Gerichte. Schnell, lecker und gelingsicher aus Ofen, Topf und Pfanne. Wunderbar umsetzbar im Alltag, aber auch ein Hingucker, wenn Gäste kommen. Yummie! – Für jeden was dabei!

**S-6602343 Fr 18.11.22 1x5 18:00-21:45h € 31,00**

Incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Katrin Przybilla, Ernährungsberaterin

## Slow Food – Gemeinsam Geschmack erleben

Slow Food ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten. Nach dem Motto „Gemeinsam Geschmack erleben“ stellen wir die Verarbeitung regionaler und saisonaler Lebensmittel in den Mittelpunkt.

Anmeldung und weitere Informationen: koeln@slowfood.de

Die Lebensmittelumlage ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie beträgt je nach Menü ca. 20,00-25,00 Euro.

**S-6602366 Sa 19.03.22 1x6 15:30-20:00h € 21,00**

**S-6602367 Sa 19.11.22 1x6 15:30-20:00h € 21,00**

Antje Pajonk

## Individuelle Kochkurse

### – Mit Freunden, Verwandten oder Kollegen kochen

Fragen Sie nach unserem Angebot und denken Sie rechtzeitig an die Buchung Ihres Wunschtermins.

Info: FamilienForum Köln Südstadt, Birgit Jörres

Telefon 02 21/93 18 40-16 · E-Mail: joerres@familienbildung-koeln.de

## Nähen im FamilienForum

Noch nie an der Nähmaschine geessen? Oder schon mal probiert und es hat nicht geklappt? Kein Grund, es nicht noch einmal zu versuchen!

Inventur im Kleiderschrank? Wir helfen!

Jeder Mensch kann seinen persönlichen Stil entwickeln; geschmackvolles Styling ist mit jedem Geldbeutel möglich. In jeder Familie fallen Arbeiten an, bei denen Fähigkeiten aus dem Bereich des Nähens von großem Nutzen sein können. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen mit unseren Nähkursen angesprochen, sei es zur Herstellung modischer, preisgünstiger Kleidung oder der Änderung und Reparatur von Erwachsenen- und Kinderkleidung oder der Gestaltung der Wohnung mit Textilien.

Eingeladen sind alle, die Spaß am Nähen und an eigenen Kreationen haben oder bekommen möchten.

### AnfängerInnen

- üben den Umgang mit der Nähmaschine
- lernen die notwendigen Nähutensilien kennen
- erhalten Tipps zum Stoffkauf
- erlernen richtiges Maßnehmen und selbständiges Zuschneiden
- lernen den Umgang mit einem Fertigschnitt.

### Fortgeschrittene

- vertiefen und erweitern ihre Kenntnisse und Fähigkeiten
- erfahren mehr über Qualitäten der Stoffe, deren Pflegeeigenschaften und spezifische Eignung für bestimmte Kleidungsstücke
- lernen fertige Schnittmuster auf ihre Figur passend abzuändern oder umzugestalten
- erstellen nach eigenen Designvorstellungen ihre individuellen Kleidungsstücke.

Da die Anzahl der AnfängerInnen pro Kurs begrenzt ist, bitte bei der Anmeldung nachfragen. Für jede TeilnehmerIn steht eine Nähmaschine zur Verfügung.

### Basismaterial für den Nähkurs – bitte immer zum Kurs mitbringen!

- Nähnadeln
- Passendes Nähgarn
- Handmaß
- Maßband
- Stecknadeln
- Bleistift, Filzstift, Schneiderkreide
- kleine Arbeitsschere und Papierschere
- Packpapier
- Nähmaschinenspulen und Nähmaschinennadeln (Flachkolben, 130iger System) können für die Maschinen im Kurs ausgeliehen werden.

## Nähkurs am Vormittag

D-6602151 Mi 12.01.-06.04.22 11x4 09:00-12:00h € 143,00

2 Termine fallen aus

D-6602152 Mi 27.04.-22.06.22 7x4 09:00-12:00h € 91,00

2 Termine fallen aus

D-6602153 Mi 24.08.-14.12.22 13x4 09:00-12:00h € 169,00

2 Termine fallen aus

Claudia Mandl-Ehmann, Schneiderin und Schnittdirektrice

S-6602154 Fr 14.01.-08.04.22 12x4 09:00-12:00h € 156,00

S-6602155 Fr 29.04.-24.06.22 9x4 09:00-12:00h € 117,00

S-6602156 Fr 26.08.-16.12.22 15x4 09:00-12:00h € 195,00

Christa Kosemund, Schneiderin

## Nähkurs am Nachmittag

S-6602301 Mo 17.01.-04.04.22 11x4 15:00-18:00h € 143,00

S-6602302 Mo 25.04.-20.06.22 8x4 15:00-18:00h € 104,00

S-6602303 Mo 22.08.-12.12.22 15x4 15:00-18:00h € 195,00

Hediye Baldus, Dipl. Ing. Bekleidungstechnik

S-6602157 Di 25.01.-05.04.22 10x4 14:30-17:30h € 130,00

S-6602158 Di 26.04.-21.06.22 8x4 14:30-17:30h € 104,00

Kein Kurs am: 07.06.

S-6602159 Di 13.09.-06.12.22 10x4 14:30-17:30h € 130,00

Karin Glasow, Schneidermeisterin

A-6602160 Mi 12.01.-06.04.22 13x4 14:30-17:30h € 169,00

A-6602161 Mi 27.04.-22.06.22 9x4 14:30-17:30h € 117,00

A-6602162 Mi 24.08.-14.12.22 15x4 14:30-17:30h € 195,00

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

S-6602163 Mi 12.01.-06.04.22 13x4 15:00-18:00h € 169,00

S-6602164 Mi 27.04.-22.06.22 9x4 15:00-18:00h € 117,00

S-6602165 Mi 24.08.-14.12.22 15x4 15:00-18:00h € 195,00

Adelheid Möller, Schneidermeisterin

## Nähkurs am Abend

S-6602166	Mo	17.01.-04.04.22	11x4	18:30-21:30h	€ 143,00
S-6602167	Mo	25.04.-20.06.22	8x4	18:30-21:30h	€ 104,00
S-6602168	Mo	22.08.-12.12.22	15x4	18:30-21:30h	€ 195,00

Adelheid Möller, Schneidermeisterin

A-6602173	Mo	17.01.-04.04.22	11x4	18:30-21:30h	€ 143,00
A-6602174	Mo	25.04.-20.06.22	8x4	18:30-21:30h	€ 104,00
A-6602175	Mo	22.08.-12.12.22	15x4	18:30-21:30h	€ 195,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

A-6602176	Di	18.01.-05.04.22	11x4	18:30-21:30h	€ 143,00
A-6602177	Di	26.04.-21.06.22	9x4	18:30-21:30h	€ 117,00
A-6602178	Di	23.08.-13.12.22	14x4	18:30-21:30h	€ 182,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

A-6602179	Mi	12.01.-06.04.22	13x4	18:30-21:30h	€ 169,00
A-6602180	Mi	27.04.-22.06.22	9x4	18:30-21:30h	€ 117,00
A-6602181	Mi	24.08.-14.12.22	15x4	18:30-21:30h	€ 195,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

S-6602182	Mi	12.01.-06.04.22	13x4	18:30-21:30h	€ 169,00
S-6602183	Mi	27.04.-22.06.22	9x4	18:30-21:30h	€ 117,00
S-6602184	Mi	24.08.-14.12.22	15x4	18:30-21:30h	€ 195,00

Annette Kaltwasser, Modedesignerin, Schnittdirektrice

D-6602185	Mi	12.01.-06.04.22	13x4	18:30-21:30h	€ 169,00
D-6602186	Mi	27.04.-22.06.22	9x4	18:30-21:30h	€ 117,00
D-6602187	Mi	24.08.-14.12.22	15x4	18:30-21:30h	€ 195,00

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

A-6602188	Do	13.01.-07.04.22	12x4	18:30-21:30h	€ 156,00
A-6602189	Do	28.04.-23.06.22	7x4	18:30-21:30h	€ 91,00
A-6602190	Do	25.08.-15.12.22	15x4	18:30-21:30h	€ 195,00

Christa Kosemund, Schneiderin

S-6602191	Do	13.01.-07.04.22	12x4	18:30-21:30h	€ 156,00
S-6602192	Do	28.04.-23.06.22	7x4	18:30-21:30h	€ 91,00
S-6602193	Do	25.08.-15.12.22	15x4	18:30-21:30h	€ 195,00

Ingrid Latz, Schneidermeisterin

D-6602194	Do	13.01.-31.03.22	11x4	16:00-19:00h	€ 143,00
D-6602195	Do	28.04.-23.06.22	7x4	16:00-19:00h	€ 91,00
D-6602196	Do	18.08.-24.11.22	13x4	16:00-19:00h	€ 169,00

Ursula Stoike, Direktrice

## Mutter- und Kindmoden

S-6602197	Di	18.01.-05.04.22	11x4	09:30-12:30h	€ 143,00
S-6602198	Di	26.04.-21.06.22	9x4	09:30-12:30h	€ 117,00
S-6602199	Di	23.08.-13.12.22	14x4	09:30-12:30h	€ 182,00

Adelheid Möller, Schneidermeisterin

A-6602200	Mi	12.01.-06.04.22	13x4	09:00-12:00h	€ 169,00
A-6602201	Mi	27.04.-22.06.22	9x4	09:00-12:00h	€ 117,00
A-6602202	Mi	24.08.-14.12.22	15x4	09:00-12:00h	€ 195,00

Gisela Klose, Direktrice und Schneidermeisterin

A-6602203	Do	13.01.-07.04.22	12x4	15:00-18:00h	€ 156,00
A-6602204	Do	28.04.-23.06.22	7x4	15:00-18:00h	€ 91,00
A-6602205	Do	25.08.-15.12.22	15x4	15:00-18:00h	€ 195,00

Christa Kosemund, Schneiderin

## Auf dem Weg zur richtigen Passform

### – nur für Fortgeschrittene

Kennen Sie das: Schnittmuster in der richtigen Größe gekauft und ein Teil nach der Anleitung genäht - und dann passt es doch nicht. Zu groß, zu klein. Noch schlimmer das Kleidungsstück hat doch keine Form, unerwünschte Falten, die Nähte spannen. Was macht man dann?

Erklärung: es gibt keinen vollkommenen Schnitt, da der menschliche Körper zu komplex ist. Er verändert sich im Laufe der Zeit, die Taille ist nicht mehr da, der Rücken ist schief, die Beine sind nicht mehr gleich lang, usw. Schnitte sind nur Rahmen, besser ausgedrückt Anhaltspunkte, die uns helfen.

Es gibt die richtige Passform. In diesem Kurs werden alle Passformfehler hobeln, um einen richtigen Formschnitt für sich selbst zu erstellen.

Am Ende des Kurses können Sie das Teil (Projekt) nähen und auf Ihrem Körper sehen und schätzen.

### Thema: Kleid

A-6602211	Fr	11.03.22		17:00-20:00h	
	Sa	12.03.22	2x6	10:00-17:00h	€ 60,00

### Thema: Jacke

A-6602212	Fr	11.11.22		17:00-20:00h	
	Sa	12.11.22	2x6	10:00-17:00h	€ 60,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

## Nähmarathon zum Ferienstart

– nur für Fortgeschrittene

Einfach mal dranbleiben und ein Kleidungsstück in einem Rutsch fertigstellen...

Dieser Workshop ist gedacht für Teilnehmerinnen mit guten Nähkenntnissen, die vom Nähen nicht genug kriegen können. In diesem 3-Tage-Nähworkshop können Sie das perfekte Sommerkleid für den Urlaub anfertigen, eine schöne Leinenhose mit passender Tasche, eine Shirt-Rock Kombi für das Büro, oder... in den Pausen wird gemeinsam genussvoll gespeist.

Maximal 7 Teilnehmerinnen

A-6602220 Mo,Mi. 27.06.-29.06.22 3x8 10:00-17:00h € 108,00

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

## Nähworkshop Kindermoden

Ein Kinderkleid aus bunten pffiffigen Stoffen? Eine bequeme Spielhose? In diesem Workshop wird Schritt für Schritt erklärt, wie Kindermode „kinderleicht“ zu nähen ist.

Schnitte werden zur Verfügung gestellt, können aber auch mitgebracht werden. AnfängerInnen können zwecks Abklärung von Material und Schnitt telefonischen Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen. Bitte bei der Anmeldung nachfragen.

A-6602221 Sa 12.02.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602222 Sa 26.03.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602223 Sa 14.05.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602224 Sa 10.09.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602225 Sa 19.11.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

Annette Weinreiß, Schneidermeisterin

## Kreatives Nähen am Samstag

A-6602226 Sa 22.01.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602227 Sa 19.02.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602228 Sa 02.04.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602229 Sa 07.05.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602230 Sa 11.06.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602231 Sa 27.08.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602232 Sa 24.09.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602233 Sa 22.10.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

A-6602234 Sa 10.12.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

## Malen mit Stoffen – Applizieren mit der Nähmaschine

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene mit Nähkenntnissen

Der Reiz des Applizierens liegt in der Möglichkeit, jeder Textile einen persönlichen Touch zu geben oder zum Beispiel die Risse in der (Kinder-Kleidung) dekorativ zu flicken. In der Kombination von Nähen und Applizieren können individuelle Turnbeutel, eine Tasche für den Kindergarten, eine Einkaufstasche oder ein Wandbehang zur Aufbewahrung des Kinderspielzeugs entstehen. Kleidung kann aufgewertet und Heimtextilien verschönert bzw. neu hergestellt werden.

S-6602235 Fr 11.02.22 1x8 13:00-19:15h € 26,00

S-6602236 Sa 12.02.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

Karin Glasow, Schneidermeisterin

S-6602237 Fr 11.03.22 1x8 13:00-19:15h € 26,00

S-6602238 Sa 12.03.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

Renate Schmidt, Erwachsenenbildnerin

## Applikationen – Lieblingsstücke für die Wohnung nähen

Endlich die richtige Tischdecke, das passende Kissen ...

Nähen Sie Ihre Wohnaccessoires selbst und geben Sie damit Ihrer Wohnung die individuelle Note.

Mitzubringen: Grundstoff für Ihr gewünschtes Nähteil, vorhandene Stoffreste (bunte Baumwollstoffe), entsprechendes farbliches Nähgarn, Alleskleber ohne Lösungsmittel (Flasche), Schreibzeug und eine scharfe kleine Schere.

S-6602239 Fr 18.11.22 1x8 13:00-19:15h € 26,00

S-6602240 Sa 19.11.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

Renate Schmidt, Erwachsenenbildnerin

## Dekorationen und Geschenke für Weihnachten

Gestaltung von z. B. Tischdecken, Sets, Nikolausstiefeln oder -säckchen sowie kleinen reizvollen Geschenken.

Mitzubringen: Grundstoff für Ihr gewünschtes Nähteil, vorhandene Stoffreste (bunte Baumwollstoffe), entsprechendes farbliches Nähgarn, Alleskleber ohne Lösungsmittel (Flasche), Schreibzeug und eine scharfe kleine Schere.

S-6602241 Fr 25.11.22 1x8 13:00-19:15h € 26,00

S-6602242 Sa 26.11.22 1x8 10:00-17:00h € 26,00

Karin Glasow, Schneidermeisterin

## Patchwork

Patchwork ist eine Nähtechnik bei der Stoffflicken in den verschiedensten Formen, Farben und Muster zusammengesetzt werden. Mit dieser Technik entstehen auf die Jahreszeit abgestimmte dekorative Decken oder Wandbehänge. Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Sie werden rechtzeitig von der Kursleiterin informiert.

S-6602271	Sa	29.01.22	1x8	10:00-17:00h	€ 26,00
S-6602272	Sa	09.04.22	1x8	10:00-17:00h	€ 26,00
S-6602273	Sa	18.06.22	1x8	10:00-17:00h	€ 26,00
S-6602274	Sa	01.10.22	1x8	10:00-17:00h	€ 26,00
S-6602275	Sa	03.12.22	1x8	10:00-17:00h	€ 26,00

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Endlich alles fertig machen

Das Jahr mit guten Vorsätzen beginnen! Sie vollenden Ihre Patchwork UFOs – Unfertige Objekte – unter fachlicher Anleitung.

D-6602276	Di	11.01.-25.01.22	3x4	17:30-20:30h	€ 39,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Gleiche Blöcke 4 verschiedene Designs

Wir nähen einen Quilt, der sich aus neun Patches zusammensetzt. Dabei können vier verschiedene Designs entstehen.

D-6602277	Di	01.02.-22.02.22	4x4	17:30-20:30h	€ 52,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Jelly Roll Quilts

Es gibt so viele verschiedene Jelly Roll Quilts, einige stelle ich Ihnen vor als Anregung zur Umsetzung eigener Projekte.

D-6602278	Di	08.03.-22.03.22	3x4	17:30-20:30h	€ 39,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Maschinenquilt

Am ersten Abend lernen Sie Ihre Nähmaschine entsprechend einzustellen, probieren verschiedene Muster aus und können am Ende des Kurses Ihren Namen freihand quilten. Ihre Nähmaschine sollte einen Stickfuß haben und den Unterstofftransport versenken können. Mit der Nähmaschine zeichnen Sie am zweiten Abend mit Hilfe von wasserlöslichem Vlies Bäume, Seesterne oder andere Gegenstände, die Sie dann im Landschaftsquilt verarbeiten.

D-6602279	Di	29.03.-05.04.22	2x4	17:30-20:30h	€ 26,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Unser Traumhaus in Anlehnung an F. Hundertwasser

Der freie Aufbau eines Quilts steht hier im Mittelpunkt. Mit Hilfe fachkundiger Anleitung gelingt es, ein Haus in Anlehnung an F. Hundertwasser entstehen zu lassen.

D-6602280	Di	26.04.-24.05.22	5x4	17:30-20:30h	€ 65,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Memory Quilt

Wir nähen einen Quilt aus Erinnerungsstücken wie T-Shirts, Kleidern, Oberhemden, alte Leinentischwäsche etc.

D-6602281	Di	31.05.-21.06.22	4x4	17:30-20:30h	€ 52,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Unsere Lieblingstäschchen

Jede Teilnehmerin bringt ihr eigenes Lieblingstäschchen (wenn vorhanden auch die Anleitung) mit und die anderen können es nacharbeiten.

D-6602282	Di	16.08.-30.08.22	3x4	17:30-20:30h	€ 39,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Quiltvariationen

Wir nähen einen Quilt, der aus vier verschiedenen Blöcken besteht, die man unterschiedlich anordnen kann. So entstehen verschiedene Muster.

D-6602283	Di	06.09.-27.09.22	4x4	17:30-20:30h	€ 52,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Handnähen

Hier werden verschiedene Techniken vorgestellt, die mit der Hand genäht werden.

D-6602284	Di	18.10.-25.10.22	2x4	17:30-20:30h	€ 26,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Schnelle Weihnachtsdecke im Log Cabin Muster

In diesem Kurs nähen Sie eine weihnachtliche Decke in Log Cabin mit Sternen.

D-6602285	Di	08.11.-22.11.22	3x4	17:30-20:30h	€ 39,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Weihnachtsworkshop

Kleinere und auch größere weihnachtliche Projekte werden vorgestellt und laden zum Nacharbeiten ein.

D-6602286	Di	29.11.-13.12.22	3x4	17:30-20:30h	€ 39,00
-----------	----	-----------------	-----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Freies Gestalten mit Ton

Lassen Sie sich vom uralten Werkstoff Ton begeistern und schöpfen Sie neue Kraft durch das kreative Tun. Sie arbeiten zu einem bestimmten Thema, das mit Ihren Interessen und Vorkenntnissen abgestimmt wird.

S-9002002	Di	18.01.-05.04.22	11x4	14:30-17:30h	€ 132,00
S-9002003	Di	26.04.-21.06.22	9x4	14:30-17:30h	€ 108,00
S-9002004	Di	30.08.-29.11.22	11x4	14:30-17:30h	€ 132,00

Ulli Richter, Künstlerin

## Magic-Book®

### Kreativ-Workshop für Jung und Alt ab 16 Jahren Magic Book Workshop „Mein Leben in Bildern“

Der Workshop ist gedacht für Menschen ab 16 Jahren, die ihre Kreativität weiterentwickeln wollen, auf eine natürliche Art, motiviert durch Freude am kreativen Prozess und der Lust an Neuem. Es sind keine Vorkenntnisse oder künstlerischen Erfahrungen notwendig. Es geht vielmehr um die Entdeckung und Entfaltung kreativer Anlagen, die in jedem Menschen stecken. Es wird mit Bildern und Farben und sehr unterschiedlichen Materialien (Mixed Media) gearbeitet. Anregende Themen für die eigene Collage werden vorgestellt. Man kann ihnen folgen oder aber eigene Themen entwickeln. Das Besondere am Magic Book-Workshop sind die magischen Momente in denen der geübte genauso wie der ungeübte Künstler kreative Erfahrungen macht, die ihn über sich selbst staunen lassen. Diese Erfahrungen führen zur Wahrnehmung und Entfaltung der eigenen Ressourcen. So wird das Tagebuch schließlich zur kreativen Quelle für die persönliche Entwicklung. Das Ergebnis einer solchen Collagearbeit bedeutet eine Förderung der eigenen kreativen Kompetenz und ganz besonders berührt es Herz und Geist in der Weise, dass sich Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit entwickeln. Dabei spielt der künstlerische Prozess eine größere Rolle als ein „Kunstwerk“, das am Ende dabei entsteht.

Die Materialien werden zur Verfügung gestellt. Es können Malkittel und ein kleiner Imbiss für die individuelle Pause mitgebracht werden.

S-6602068	Sa	19.02.22	1x7	10:00-15:00h	€ 15,00
S-6602069	Sa	09.04.22	1x7	10:00-15:00h	€ 15,00
S-6602070	Sa	22.10.22	1x7	10:00-15:00h	€ 15,00
S-6602071	Sa	19.11.22	1x7	10:00-15:00h	€ 15,00

Maria Zens, Dipl. Heilpädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin

## Anhang

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholischen Familienbildung Köln e.V.

### Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen des FamilienForum Köln (Träger Katholische Familienbildung Köln e.V.). Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

### Anmeldungen

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung unsere Anmeldekarten oder das Anmeldeformular 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. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Ebenso werden Sie benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

### Zahlungsweise

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

### SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE75FFK00000358295 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 Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruch 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 dem FamilienForum Köln abzusprechen und nur mit Erteilung einer Einzugsermächtigung möglich.

### Widerrufsrecht

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragsklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen Str. 7, 50678 Köln

### Mahnverfahren

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 €, für eine weitere Mahnung 5,00 €.

### Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### Kursrücktritt/-abmeldung

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung.

### 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 beim FamilienForum Köln. Sie müssen bis zum ersten Kurstag beim FamilienForum Köln beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

### Teilnahmeentgelte

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

### Wechsel der Kursleitung

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als beschrieben 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 Teilnehmer

Das FamilienForum Köln 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. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich.

## Haftung und Datenschutz

Das FamilienForum Köln 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 gesetzlichen Grundlagen oder Ihrer ausdrücklichen 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/familienbildung-koeln/ueber-uns/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 FamilienForum Köln notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

## Fundsachen

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten des FamilienForum Köln liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

## Datenschutzerklärung der Katholischen Familienbildung Köln e.V.

### Verantwortlicher i.S.d. § 4 Nr. 9 KDG

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen Str. 7, 50678 Köln,  
Mail: [geschaeftsstelle@familienbildung-koeln.de](mailto:geschaeftsstelle@familienbildung-koeln.de), Tel.: 0221/99 200 640

### Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Betrieblicher Datenschutzbeauftragter des FamilienForum Köln:  
Katholische Familienbildung Köln e.V.,  
Arnold-von-Siegen Str. 7, 50678 Köln,  
Mail: [datenschutzbeauftragte@familienbildung-koeln.de](mailto:datenschutzbeauftragte@familienbildung-koeln.de),  
Telefon 02 21/9 31 84 00

### Datenkategorien

Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören insbesondere Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachname, Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse). Zusätzlich können Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Ihre Telefon- sowie Faxnummer sowie Ihre Kontodaten verarbeitet werden. Ihre personenbezogenen Daten werden in aller Regel direkt bei Ihnen im Rahmen Ihrer Anmeldung erhoben.

### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.

Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht, Emailadresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

### **Weitergabe an Dritte**

In der Regel werden Ihre Angaben zum Zweck der Bearbeitung an die entsprechende Einrichtung der Katholischen Familienbildung Köln e.V., den Kooperationspartner des jeweiligen Kursangebotes und an die/den zuständigen/n freie/n Referenten/Referentin weitergeleitet.

### **Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten**

Eine Datenübermittlung in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR (sogenannte Drittstaaten) findet nicht statt.

### **Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten**

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke, für die sie erhoben worden sind, erforderlich sind.

### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### **Ihre Rechte**

Unter den oben angegebenen Kontaktdaten können Sie folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung (gemäß § 17 KDG),
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten (gemäß § 18 KDG),
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten (gemäß § 19 KDG),
- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen (gemäß § 20 KDG),
- Datenübertragbarkeit (gemäß § 22 KDG),
- Widerspruchsrecht (gemäß § 23 KDG).

### **Widerspruchsrecht**

Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen; dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die Kath. Familienbildung Köln e.V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Um Ihr vorstehendes Recht zum Widerruf gemäß § 23 KDG geltend zu machen, wenden Sie sich bitte an die oben angegebenen Kontaktadressen des Verantwortlichen.

### **Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ),  
Herrn Steffen Pau,  
Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund  
Telefon: 02 31/13 89 85-0, E-Mail: [info@kdsz.de](mailto:info@kdsz.de),  
[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) im Bereich Datenschutz.







