

# PROGRAMM

## 02/2021

August bis Dezember

Vorträge | Seminare | Kurse

65  
JAHRE

FBS BONN



Foto: Martina Deutsch



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Bonn



Foto: Elke Moorkamp

# VORWORT

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

## Liebe Leserin, lieber Leser,

unseren Referentinnen und Referenten haben wir mit dem Coverfoto der Mohnblumen auf einer Postkarte für ihre Verbundenheit gedankt. Für Ihre Treue möchten wir mit unserem vielfältigen Kurs-Angebot bedanken, besonders mit der Neuauflage unseres Jubiläumsprogramms. Zur Ausstellung »Kinderspiele« des renommierten Video-Künstlers Francis Alÿs und dem Begleitprogramm laden wir Sie herzlich ein. Das selbstvergessene Spiel gelingt Kinder so wunderbar von sich aus. Diese selbstverständliche Offenheit gegenüber der eigenen inneren Welt zeigen sie auch gegenüber anderen Menschen, egal welcher Hautfarbe, Religion oder Lebensform sie angehören. Deswegen ist es so treffend, wenn Jesus den Jüngern als Vorbild ein Kind gegenüberstellt (Markus 9,30–37). Diese Haltung versuchen wir in unseren Kursen zu leben. So haben wir die Autorin Felicitas Hoppe eingeladen, die in ihrem Essayband »Fährmann, hol über« »mit dem Johannesevangelium pfeift«, zusammen mit vielen Kooperationspartnern startet eine Erzählcafé-Reihe zur Verarbeitung schwieriger Geburtserlebnisse und die Bonner Autorin Judith Merchant stellt ihr erstes Kinderbuch »Hanni hat Nikoläuse« vor. Doch zunächst wünschen wir Ihnen einen schönen Sommer, in dem wir aufgrund des langen Lockdowns erstmalig mit einem Ferien-Programm für Sie da sind. Wir freuen uns außerordentlich, wenn wir Sie wieder in unserem Haus begrüßen dürfen.

Für das Team der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn  
Martina Deutsch, Leiterin

# WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

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

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 209.

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

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

## > ADRESSE – ÖFFNUNGSZEITEN – ERMÄSSIGUNGEN

### Wichtige Informationen für Sie

#### Kursanmeldungen

**Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn  
Lennéstraße 5  
53113 Bonn

Telefon 0228 94490-0

Telefax 0228 94490-77

E-Mail [postmaster@fbs-bonn.de](mailto:postmaster@fbs-bonn.de)

Internet [www.fbs-bonn.de](http://www.fbs-bonn.de)

Hier finden Sie auch die aktuelle Datenschutzerklärung.

 [facebook.com/familienbildungsstaette.bonn](https://facebook.com/familienbildungsstaette.bonn)

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

#### Bürozeiten

Montag – Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Freitag

09.00 – 11.00 Uhr

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

#### Schulferien NRW 2021 | Haus geschlossen

Herbstferien 11.10.2021 – 24.10.2021

Weihnachtsferien 24.12.2021 – 06.01.2022

#### Das Haus ist ebenfalls geschlossen

vor Weihnachten 20.12.2021 – 23.01.2021

Allerheiligen 01.11.2021

Das Programmheft 1.2022 erscheint voraussichtlich in der zweiten Dezemberwoche.

#### Ermäßigungen

Gebühren bis einschließlich 10,00 € und Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Bitte beachten Sie die allgemeine Ermäßigung siehe Seite 214.

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 212

#### Bankverbindung

IBAN DE78 3705 0198 0014 8500 02

BIC COLSDE33XXX

## &gt; TEAM

## Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn

**Leitung****Martina Deutsch**

Rund um die Geburt, Prävention,  
Familienzentrum Maria im Walde  
0228 94490-60  
deutsch@fbs-bonn.de

**Stellvertretende Leitung****Dr. Doris Bremm**

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

**Pädagogische Mitarbeiterinnen****Angela Böttges**

Religion und Spiritualität,  
Persönlichkeitsbildung,  
Qualifizierung  
0228 94490-30  
boettges@fbs-bonn.de

**Ulrike Hermwille**

SchulTag, Qualifizierung  
von OGS-Kräften  
0228 94490-10  
hermwille@fbs-bonn.de

**Ingrid Schulz**

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

**Nadine Vierkotten**

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

Fotos: Bettina Fürst-Fastré

## &gt; TEAM

## Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn

**Büroleitung****Nina Erdmann**

0228 94490-33

**Verwaltung****Rita Reitz-Burbach**

0228 94490-11

**Thomas Schlieber**

0228 94490-44

**Andrea Schroeder-Gottschalk**

0228 94490-13

**Hausmeister****Clemens Hillen**

0157 78864498  
hillen@fbs-bonn.de

**Das Team ist vollständig mit**

**Ayşe Bektaş**

**Melek Bektaş**

**Rosi Berchem**

**Maria Dolores Fidalgo**

**Christian Klemp**



Foto: Martina Deutsch

# INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Seite 42  
Leben mit Kindern

Seite 176  
Gesellschaft

Seite 36  
Ehe und  
Partner-  
schaft

Seite 160  
Kultur

Seite 126  
Gesundheit  
Bewegung

Seite 98  
Haushalt

Seite 152  
Glaube  
Sinn  
Werte

Seite 182  
Persönliche  
Entwicklung

Seite 196  
Qualifizierung

Seite 206  
Sonstiges

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

<b>Im Blickpunkt</b>	
Sommerferien-Kurse	15
65 Jahre FBS Bonn	23
Besondere Veranstaltungen	27
<b>Ehe und Partnerschaft</b>	
Angebote für Paare	38
<b>Leben mit Kindern</b>	
Vor der Geburt	44
Nach der Geburt	48
Erziehung	53
Gesundheit und Kinderernährung	59
Eltern-Kind-Kurse	63
Pikler – PEKIP – Kidix	65
Musikalische Eltern-Kind-Kurse	76
Familie und Religion	79
Exkursionen in die Natur	81
Eltern-Kind-Bewegungskurse	84
Eltern-Kind-Kochen	85
Familienbildung im Familienzentrum	89
<b>Haushalt und Familienkultur</b>	
Kochen	100
Nähen und Gestalten	123
<b>Gesundheit und Bewegung</b>	
Entspannung	128
Bewegung	139
<b>Glaube – Sinn – Werte</b>	
Glauben heute	154
Kontemplation und Besinnung	156

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kultur</b>	
Kunst	162
Literatur	168
Künstlerischer Ausdruck	172
<b>Gesellschaft</b>	
Kaffeehausgespräche	178
Mehrgenerationen	180
Interkulturelles	181
<b>Persönliche Entwicklung</b>	
Persönliche Entwicklung	184
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun	189
Kommunikation	193
<b>Qualifizierung in der Familienbildungsstätte</b>	
Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Kita	198
Prävention im Erzbistum Köln	199
U3-Qualifizierung	200
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS	202
Anti-Gewalt-Training	204
<b>Sonstiges</b>	
Kooperationspartner	208
Qualitätsmanagement	209
Allgemeine Geschäftsbedingungen	212
Onlineangebote	216
Datenschutzerklärung	218
Stichwortverzeichnis	222
Impressum	225
Anmeldeformular	227



Foto: Martina Deutsch

# IM BLICKPUNKT



Seite 14  
Sommerferien-Kurse



Seite 22  
Ausstellung  
»Kinderspiele«



Seite 26  
Besondere  
Veranstaltungen



Seite 32  
Übersicht der Vorträge

> SOMMERFERIEN-KURSE: ANGEBOTE FÜR FAMILIEN



**Pikler Draußenspiel**  
Eltern-Kind-Kurs im Garten

Die Natur ist eine Schule der Sinne. Durch die Nähe zu Pflanzen und Tieren wird die emotionale Bindungsfähigkeit, Empathie, Phantasie, Kreativität und Lebensfreude entwickelt. In unserem Garten finden die Kinder neben Sand, Gras und anderen Naturmaterialien Vieles, was sie zum Entdecken, Experimentieren und Forschen brauchen. Die Eltern haben dann Zeit, zu zuschauen und sich mit der Kursleiterin über Themen rund um die Natur oder andere familienrelevante Themen auszutauschen. Es ist auch Platz, um gemeinsam kindgerecht zu gärtnern! Da der komplette Kurs draußen stattfindet, bitten wir um geeignete Kleidung für Eltern und Kinder

Für Mütter, Väter mit Kindern von 12 bis 24 Monaten

**Fr 02.07. – Fr 16.07.2021 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
Elisabeth Darius-Jecl, Pikler-Kursleiterin  
18,00 € | 3 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Garten oder Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201197**

**Mo 26.07. – Mo 16.08.2021 | 11.00 – 12.30 Uhr**  
Anna Mayada Said, Pikler-Kursleiterin  
24,00 € | 4 x = 8 UStd.  
Kath. Familienbildungsstätte  
Lennéstraße 5 | Garten oder Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201201**

Für Mütter, Väter mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

**Fr 02.07. – Fr 16.07.2021 | 10.45 – 12.15 Uhr**  
Elisabeth Darius-Jecl, Pikler-Kursleiterin  
18,00 € | 3 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Garten oder Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201198**



Foto: Martina Deutsch

## &gt; SOMMERFERIEN-KURSE: ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

**Ein besonderes Sandspiel im Garten**

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Für die Kinder ist der Garten mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind »Arbeitsische« mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkännchen und anderes Material aus Holz und Metall vorbereitet. Die Kinder können im Stehen oder Sitzen ihr Sandspiel aufnehmen und auf kreative Weise die vielfältigen Möglichkeiten, die Sand zulässt, nutzen. Eltern bleiben als »sicherer Hafen« für ihr Kind in der Nähe, können über die lange Konzentrationsdauer und das kreative Spiel ihres Kindes staunen und Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

In Anlehnung an die »Sandküche« nach einer Idee von Ute Strub, Pikler- und Hengstenberg-Pädagogin

**Mo 12.07. – Do 15.07.2021 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Eva Maria Linke, Pikler-Kursleiterin

18,00 € | 3 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten oder Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6201200****Internationale Lieder für Familien**

Für Mütter, Väter mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Erleben Sie eine bunte, musikalische Reise in alle Kontinente! Gemeinsam singen wir Kinderlieder aus aller Welt, begleiten sie mit Grundschiaginstrumenten und tanzen internationale Tänze. Ein Erlebnis, das gerne mit nach Hause genommen werden darf!

**Mo 05.07. – Mi 07.07.2021 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Silvia Walker, Musikgarten Leiterin

18,00 € | 3 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten oder Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6201192**

## &gt; SOMMERFERIEN-KURSE: ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

**Das Musikkarussell**

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Mit dem Musikkarussell wollen wir eine Reise unternehmen in die Welt der Musik, der Klänge und Töne, der Rhythmen und Melodien. Dazu gehören alte und neue Kinderlieder zum Mitsingen und Mitmachen, einfache Kreistänze, Klanggeschichten und musikalische Spielaktionen, Malen zur Musik und vieles mehr.

Es stehen uns Orff'sche Klanginstrumente und einfache Melodieinstrumente zur Verfügung. Aber auch größere Instrumente (z. B. Geige, Gitarre und Trommel) werden von Zeit zu Zeit vorgestellt.

Aufgrund eines leider begrenzten Raumangebots bitten wir pro Kind um die Anmeldung eines Erwachsenen. Eine Ermäßigung für Geschwisterkinder ist nicht möglich.

Stephan Westphal, Musikpädagoge

Lennéstraße 5 | Garten oder Eltern-Kind-Kursraum 3

**Mo 05.07. – Do 22.07.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**  
36,00 € | 6 x = 12 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6201193****Mo 05.07. – Do 22.07.2021 | 16.30 – 18.00 Uhr**  
36,00 € | 6 x = 12 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6201194****Mo 26.07. – Do 12.08.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**  
36,00 € | 6 x = 12 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6201195****Mo 26.07. – Do 12.08.2021 | 16.30 – 18.00 Uhr**  
36,00 € | 6 x = 12 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6201196**

Um die Kurse angenehm und störungsfrei durchführen zu können, bitten wir Sie zusätzlich zur Einhaltung der geltenden **Abstands- und Hygieneregeln:**

- bitte keine Geschwisterkinder mitbringen, die nicht angemeldet sind.
- bei Kindern, die noch ruhig liegen bleiben, bringen Sie bitte ein großes Handtuch mit.
- bitte bringen Sie für sich und Ihr Kind Getränke/Essen mit.

Wir bitten um Verständnis, dass der Kurs nach 75 Minuten endet, da die Referentin einen erheblichen Vor- und Nachbereitungsaufwand hat.

> SOMMERFERIEN-KURSE: ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

**Sommerferienkochkurs**

Richtig lecker kochen steht im Mittelpunkt unserer Sommerwoche. Dabei geht es um frische, regionale und nachhaltige Lebensmittel, aber auch um handwerkliches Kochen und Genuss. Die Kinder erlernen den Umgang mit dem richtigen Handwerkszeug in der Küche, lernen z.B. wie man Gemüse schneidet, Eier trennt und wie Küchenregeln die Arbeit beim Kochen und Aufräumen erleichtern.

Wir beginnen zunächst mit einem täglichen vormittags Snack. Danach ist ein Besuch auf dem Bonner Wochenmarkt geplant, bei dem wir unser Gemüse der Jahreszeit entsprechend für den Tag und die leckeren Rezepte einkaufen und folgende Lieblingsgerichte geplant: Möhrenravioli, Käse- spätzle, Küttbullar (schwedische Hackbällchen) mit Kartoffelpüree, Reibekuchen mit Apfelkompott, leckere Desserts, Kuchen, Waffeln, Cup Cakes und vieles mehr. Dabei wird natürlich die selbstgemachte Pizza nicht fehlen.

Beim gemeinsamen Essen am hübsch gedeckten Tisch sind Rituale und Tischkultur wichtig. Denn alle sollen sich wohlfühlen. Die Kinder lernen somit selbständig eine Mahlzeit nach Rezept und auch ohne Rezept zuzubereiten, so dass sie alles Erlernte mit viel Selbstvertrauen und Kreativität zu Hause nachkochen können.

Bitte pflegeleichte Kleidung, am besten ein abgetragenes T-Shirt, bequeme Schuhe, eine Schürze und Behälter für Kostproben oder evtl. Reste mitbringen.

Für Eltern mit Kindern von 8 bis 12 Jahren

**Mo 05.07. – Fr 09.07.2021  
08.30 – 13.45 Uhr**

Theresia Minossi,  
Ernährungsberaterin  
142,50 € | 5 x = 35 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6201082**

Für Eltern mit Kindern von 10 bis 14 Jahren

**Mo 12.07. – Fr 16.07.2021  
08.30 – 13.45 Uhr**

Annette Hartmann,  
Kochreferentin  
140,00 € | 5 x = 35 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6201095**



Foto: Ivonne Wierink/shutterstock.com

> SOMMERFERIEN-KURSE: ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

**Bewegung und Spiel**

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

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

In vielfältigen Spiel- und Bewegungsangeboten, anregungsreichen Gerätekombinationen und Spiel- landschaften entdecken Kinder gemeinsam mit ihren Eltern ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natür- liches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Di 06.07. – Di 20.07.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**  
Lena Miketta, Übungsleiterin  
18,00 € | 3 x = 6 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201186**

**Di 27.07. – Di 10.08.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**  
Lena Miketta, Übungsleiterin  
18,00 € | 3 x = 6 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201187**

**Mi 07.07. – Mi 21.07.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**  
Lena Miketta, Übungsleiterin  
18,00 € | 3 x = 6 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201184**

**Mi 28.07. – Mi 11.08.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**  
Lena Miketta, Übungsleiterin  
18,00 € | 3 x = 6 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201185**

**Do 08.07. – Do 29.07.2021 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
24,00 € | 4 x = 8 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201188**

## > SOMMERFERIEN-KURSE: GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### Yoga zur Mittagszeit

Für Frauen und Männer

Beim Yoga zur Mittagszeit werden Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft. Es werden statische, ruhige mit dynamischen Bewegungsabläufen kombiniert und sie werden so angeordnet, dass ein harmonischer und fließender Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Yoga am Mittag fördert und stärkt die Balance und bildet ein gutes Gegengewicht zu einem stressigen Alltag. Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Bei Bedarf digital!

**Do 01.07. – Do 15.07.2021 | 12.20 – 13.20 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

12,00 € | 3 x = 3 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601241**

**Do 01.07. – Do 15.07.2021 | 12.20 – 13.20 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

12,00 € | 3 x = 3 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601241**

**Do 01.07. – Do 15.07.2021 | 13.40 – 14.40 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

12,00 € | 3 x = 3 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601242**

## > SOMMERFERIEN-KURSE: GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### Dynamisches Yoga am Abend

Für Frauen und Männer

Hierbei praktizieren wir dynamische und vitalisierende Übungsfolgen, bei denen die Atmung und das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischen Austausch der Übungen gibt es Phasen der Entspannung sowie vielfältige Meditationen. Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Bei Bedarf digital!

**Do 01.07. – Do 15.07.2021 | 17.15 – 18.45 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

21,00 € | 3 x = 6 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601243**

### Rückenfit – alles was dem Rücken gut tut!

Für Frauen und Männer

Der Rücken wird auch als Spiegel unserer Seele bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagieren der Rücken oder die Schulter-, Nackenmuskulatur oft mit Schmerz und Verspannungen. Ziel des Kurses ist es, Fehlhaltungen aufzudecken und Bewegungen langfristig zu verbessern und im Alltag anzuwenden. Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen gleichen einseitige Belastungen aus und beseitigen muskuläre Dysbalancen. Ein wesentliches Merkmal dieses Kurses ist die konsequente Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

Uschi Jierchhoff, Übungsleiterin  
Lennéstraße 5 | Saal und Garten

**Di 06.07. – Di 10.08.2021 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
28,00 € | 4 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601253**

**Fr 09.07. – Fr 13.08.2021 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
28,00 € | 4 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601254**



Foto: Francis Alÿs

## > 65 JAHRE FBS BONN: AUSSTELLUNG »KINDERSPIELE«

### Francis Alÿs – »Kinderspiele« Ausstellung

Anlässlich unseres 65. Jubiläums zeigen wir eine Ausstellung von ausgewählten Videos des belgisch-mexikanischen Künstlers Francis Alÿs aus seiner Reihe »Children's Games«/»Kinderspiele«. Alÿs ist vor allem bekannt für seine spielerischen Videos, die sowohl politisch als auch poetisch sind. Seine phantasievollen und detailreichen Beobachtungen des täglichen Lebens finden oft in und an politisch geladenen Momenten und Orten statt. Im nächsten Jahr vertritt Alÿs Belgien bei der Biennale in Venedig.

Die Reihe »Children's Games« ist eine Sammlung von Szenen von spielenden Kindern auf der ganzen Welt. Begonnen in 1999 und jetzt fast 20 Videos umfassend, ist eine Bestandsaufnahme von Kindheitsaktivitäten, die zeigt wie Kinder einfache, simple Dinge wie Stühle, Münzen, Sand, Steine, Plastikflaschen in das Fundament von unwahrscheinlichen und phantastischen Welten verwandeln.

In dem er den öffentlichen Raum und das Alltägliche durch die spielerische Vorstellungskraft von Kindern erforscht, schlägt Alÿs einen intimen und doch politischen Blick auf den universellen und einenden Charakter von Spielen.

Ausstellungseröffnung

#### Einführung in die Ausstellung

Dr. Renate Buschmann,  
Universität Witten-Herdecke

#### Das Spielen von Kindern aus pädagogischer Sicht

Herbert Renz-Polster, Kinderarzt und Autor

**Di 07.09.2021 | 19.00 – 20.30 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301021**

> 65 JAHRE FBS BONN: AUSSTELLUNG »KINDERSPIELE«

---

**Vorlesenachmittag im Rahmen der Ausstellung Kinderspiele**

Ausgewählte Geschichten aus dem Band Flo, der Flummi und das Schnack

Im Rahmen der Ausstellung Kinderspiele bieten wir einen Vorlesenachmittag an mit Geschichten von Wollmäusen, vom König der Äpfel, vom Elefanten, der lesen lernen wollte, von langsamen Tigern, von Karl Sparka, der nicht malen kann, und von der Schildkröte Roswitha. Es wird vorgelesen aus dem Erzählband »Flo, der Flummi und das Schnack« erschienen im KiWi-Verlag.

**Sa 11.09. – Sa 11.09.2021 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
N.N.

6,00 € (Erwachsener mit Kind), 3,00 € für jedes weitere Kind | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301022**

---

**Kinderbuchillustration**

Workshop mit der Illustratorin Ina Worms

Ina Worms ist Illustratorin des Kinderbuchs »Die schönsten Kinderspiele aus aller Welt« stellt Ihre Arbeit vor und leitet Sie im zweiten Teil der Veranstaltung an Ihre ersten eigenen Versuche im Bereich Illustration zum Thema Kinderspiele zu unternehmen.

**Sa 18.09.2021 | 14.00 – 17.00 Uhr**

12,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 7301023**

---



Foto: Ina Worms



Foto: Francis Aliys



Foto: Doris Biermann

## > BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Erzählcafé-Reihe

#### Es war eine schwere Geburt ...

... und vieles kam anders

Jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders und nicht immer verläuft alles wie erwartet. Wünsche und Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Vielleicht sind wir enttäuscht oder gar verletzt vom Geburtserlebnis oder dem Wochenbett, fühlen uns missverstanden oder finden uns in der Mutter- bzw. Vaterrolle schwerer zurecht.

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

Erzählen ist heilsam: Damit aus einer belasteten Erfahrung kein Tabu wird, gibt es ab Mai 2021 in Bonn ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern.

**Weitere Information siehe Seite 50**

### Hochsensibilität in der Familie

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die entweder bei sich selbst und/oder ihren Kindern eine erhöhte Erregbarkeit feststellen und sich mit dem Gedanken tragen, dass es sich um Hochsensibilität handeln könnte. Wir werden uns mit der Frage beschäftigen, wie sich Hochsensibilität bei Müttern, Vätern und ihren Kindern zeigen kann, welche Spannungsfelder sich daraus ergeben, aber auch, welche Chancen darin liegen können, hochsensibel zu sein. Praktische Tipps sollen den Abend abrunden.

Fragen sind willkommen!

**Do 09.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Brigitte Küster, Autorin

10,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101021**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Künstler in der Konfrontation mit Tod und Trauer**

Die Vergänglichkeit des Menschen hat in der Klassischen Moderne zahlreiche Künstler zu bedeutenden Werken inspiriert: von Munch über Picasso bis Max Ernst, von Hodler bis Paula Modersohn-Becker oder Käthe Kollwitz. Da sie oft ganz persönlich von der Trennung, der Ohnmacht und dem Schmerz beim Sterben eines geliebten Menschen getroffen waren, sind ihre Arbeiten berührend nah am Leben.



Die Kunsthistorikerin Ursula Lindau stellt die Werke der Künstler vor, berichtet von ihrer Arbeit als Trauerbegleiterin und liest aus ihrem Buch: »Der Schrei und die Stille. Trauer und Tod bei Künstlern der Klassischen Moderne.«

Auf Ihre Eindrücke und den Austausch mit Ihnen freut sich die Referentin.



Foto: KieferPix/shutterstock.com

**Do 04.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dr. Ursula Lindau, Kunsthistorikerin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301031**

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Das Heilige als Grundkategorie religiöser Erfahrung**

Vortrag im Rahmen der Kaffeehausgespräche

Kaum ein anderer Begriff hat bis heute die, zum Teil recht kontrovers geführte, religionswissenschaftliche Diskussion bestimmt wie das »Heilige«. Dabei werden nicht nur in religionsphänomenologischer, religionspsychologischer und religionsphilosophischer Perspektive die elementaren Erscheinungsformen und Dimensionen des Heiligen in den Blick genommen. Es wird auch den Strukturmomenten religiöser Erfahrung nachgegangen und nach der Präsenz des Heiligen in einer von der Technik beherrschten und vom Menschen konstruierten Welt gefragt. Unter den religionswissenschaftlichen Ansätzen ist der von Rudolf Otto von besonderer Bedeutung, weil dieser eine Möglichkeit für die Neuentdeckung des Bereichs der Emotionen in der religionswissenschaftlichen Forschung bietet und den Blick öffnet auf die Erfahrung des Heiligen in nicht-christlichen Religionen und nicht-westlichen Kulturkreisen. Im Westen stellen vor Allem die Natur und religiöse Rituale zunehmend für viele Menschen Orte einer möglichen Wiederentdeckung und Erfahrung des Heiligen dar.



Foto: Brian A. Jackson/shutterstock.com

**Sa 04.12.2021 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Prof. Dr. Peter Ramers,

Priester, Religionswissenschaftler

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7401067**

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Fährmann, hol über! Oder wie man das Johannesevangelium pfeift**

Lesung und Gespräch mit Felicitas Hoppe

Kaum eine Schriftstellerin verbindet Humor, Leichtigkeit und Tiefgang so wunderbar wie Felicitas Hoppe. Mit dieser einzigartigen Gabe blickt sie in ihrem neuen Essayband »Fährmann, hol über!« auf Themen, die sie seit ihrer Kindheit bis heute begleiten: die Bibel, eine ganz besondere Kanzelrede oder ihren Lieblingsheiligen Christophorus.



Foto: Harald Krichel

Sie taucht dabei ein in die Welt religiöser Zeichen und Geschichten und verbindet auf so kühne wie lebendige Weise Nachdenken mit Kindheitserinnerungen, Essenz und Existenz.

Felicitas Hoppe pfeift sich fröhlich und trotzdem souverän durch das Johannesevangelium, erzählt von einem geheimnisvollen roten Seil, von einer revolutionären Botschaft im Sand und ermuntert ganz nebenbei über religiöse und alltägliche Gewohnheiten nachzudenken – auch als Nicht-Christ.

Brillant geschriebene Denkanstöße ergeben ein Buch nicht nur für Sprachliebhaber, sondern für alle, die Lust auf die Nach- und Neuerzählung uralter Stoffe im hellen Licht einer scharfen Beobachtungsgabe haben. Ein literarischer Parforceritt, der mit Witz und Charme vermeintlich Vergangenes zurück in unsere alltägliche Gegenwart holt! Der Abend wird moderiert von Prof. Dr. Claudia Stockinger von der Humboldt Universität zu Berlin.

**Mo 04.10.2021 | 19.30 – 21.00 Uhr**

6,00 € | 1 x = 2 UStd.

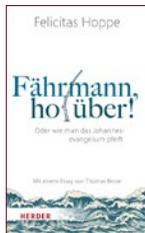
Felicitas Hoppe, Autorin

Prof. Dr. Claudia Stockinger, Germanistin

**Veranstaltungs-Nr. 7601023****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

*In Kooperation mit den  
Katholischen Bildungswerken  
Köln und Wuppertal*



## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Hanni hat Nikoläuse**

Kinderbuchlesung mit Judith Merchant

Die originelle und fröhlich erzählte Bilderbuchgeschichte ist das erste Kinderbuch der Bonner Bestseller-Autorin Judith Merchant (»Atme!« erschienen bei Kiepenheuer & Witsch). Die witzigen und farbenfrohen Illustrationen der Bonner Illustratorin Trixy Royek verleihen diesem Thema einen ganz besonderen Charme und bieten viele Details zum Entdecken.



Foto: Koska

**Fr 26.11.2021 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Judith Merchant, Germanistin

6,00 € (Erwachsener mit Kind), 3,00 € für jedes weitere Kind | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7601024**

Das Buch erscheint am  
16. September im EMF-Verlag.

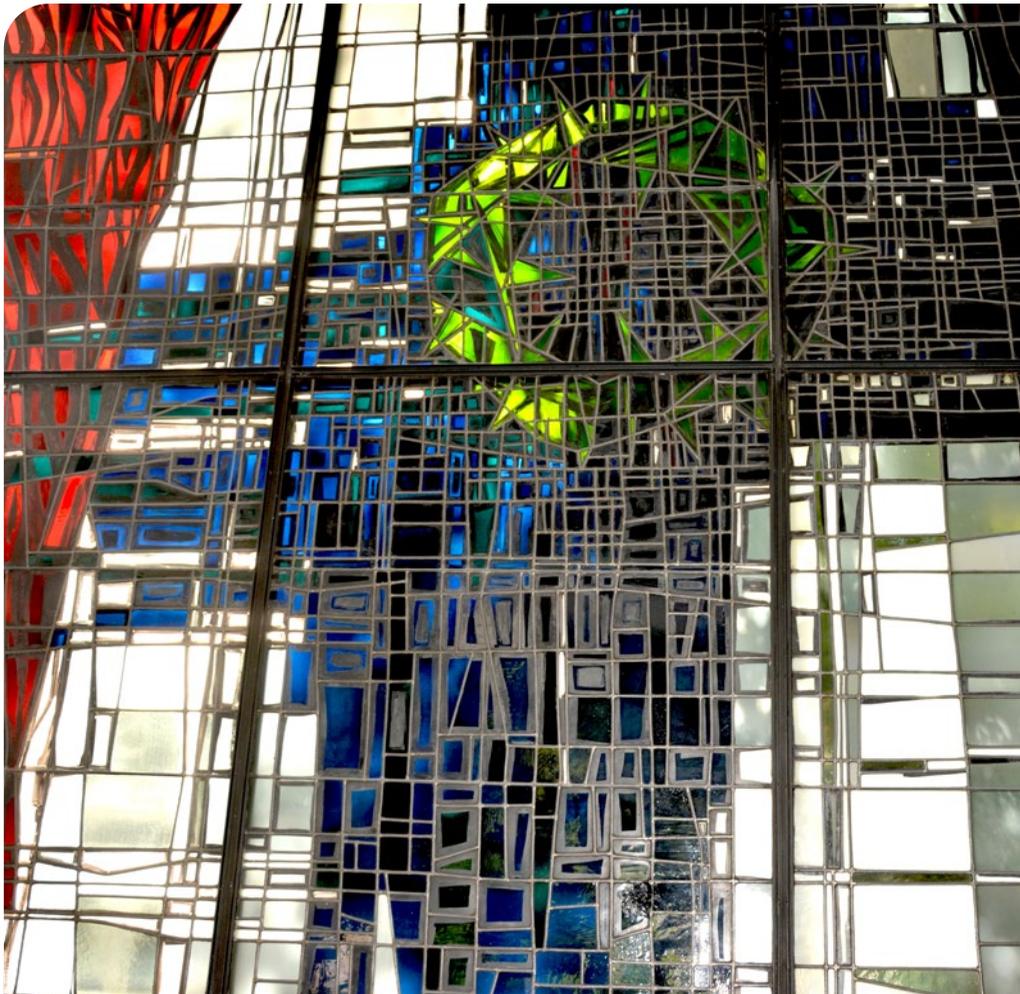


Foto: Martina Deutsch

## > ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

### AUGUST

**Gefühlsstärke ist auch eine Stärke**  
**Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten**  
 Sabrina Farnschläder  
**Di 31.08.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

**Die eigene Abwehr stärken**  
**Vortrag zur Ernährung nach TCM**  
 Inke Kruse  
**Di 14.09.2021 | 19.00 – 20.30 Uhr**

**Trotz und Aggression bei**  
**Klein- und Vorschulkindern**  
 Gudrun Beckmann  
**Di 21.09.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

### SEPTEMBER

**Kaffeehausgespräch:**  
**All you need is love – Philosophische**  
**Reflexionen über die Facetten der Liebe**  
 Prof. Dr. Hans-Joachim Pieper  
**Sa 04.09.2021 | 15.00 – 17.15 Uhr**

**Gesunde Beziehungen**  
 Dr. Christiane Jendrich  
**Do 23.09.2021 | 18.00 – 20.15 Uhr**

**Vater werden ist schon schwer**  
 Marcel Maus  
**Di 07.09.2021 | 18.00 – 20.15 Uhr**

**Elterngeld und Elternzeit**  
 Michael Brix  
**Mo 27.09.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

**Die Taufe für unser Kind**  
 Helga Bleser  
**Sa 11.09.2021 | 15.30 – 17.45 Uhr**

**Trotz und Aggression bei**  
**Klein- und Vorschulkindern**  
 Gudrun Beckmann  
**Mo 27.09.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

**Bedürfnisse von Kindern während**  
**und nach der Pandemie**  
 Tina Gissel  
**Mo 13.09.2021 | 15.30 – 17.45 Uhr**

**Die Wackelzahnpubertät und**  
**ein bindungsstarker Schulstart**  
 Sabrina Farnschläder  
**Di 28.09.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

**Umgang mit schwierigen Situationen**  
**Positiv Erziehen – liebevoll und konsequent**  
 Gudrun Beckmann  
**Di 28.09.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

**OKTOBER****Das ABC des Familienrechts**

Michael Brix

**Mo 04.10.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr****Wie geht kirchlich heiraten?**

Norbert Koch

**Di 05.10.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr****Weil Gott es so will****Katholische Frauen erzählen von ihrer****Berufung zur Priesterin und Diakonin**

Sr. Dr. Philippa Rath, Marile Bientreu,

Bettina Heinrichs-Müller

Moderation: Melanie Wielens

**Do 07.10.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr****Kaffeehausgespräch:****Welchen Sinn hat die vom Buddha gelehrt****Achtsamkeitspraxis?**

Franz-Johannes Litsch

**Sa 09.10.2021 | 15.00 – 17.15 Uhr****Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft**

Marcel Maus

**Di 26.10.2021 | 18.00 – 20.15 Uhr****Die Wackelzahnpubertät und ein  
bindungsstarker Alltag mit Schulkindern**

Sabrina Farnschläder

**Di 26.10.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr****Kinderängste – Wie geht man damit um?**

Ramona Herczeg

**Di 26.10.2021 | 20.00 – 22.15 Uhr****NOVEMBER****Zwischen Trösten und Terminen**

Tina Gissel

**Mi 03.11.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr****Künstler der Klassischen Moderne und  
ihre Auseinandersetzung mit dem Tod**

Dr. Ursula Lindau

**Do 04.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr****Gesunde Babykost von Anfang an**

Dr. Sabine Höfer

**Di 09.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr****Familie und Hochsensibilität**

Brigitte Küster

**Do 09.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

**Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter**

Dr. med. Winfried Lehnen

**Di 09.11. – Do 11.11.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr****Grenzen setzen leicht gemacht**

Ramona Herczeg

**Di 09.11.2021 | 20.00 – 22.15 Uhr****Was kommt nach dem Brei?**

Dr. Sabine Höfer

**Mi 10.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr****Kaffeehausgespräch:****Vom Mut gefasst werden: Von Menschen,****die mit Hoffnung die Welt verändern**

Pfarrer Martin Engels

**Sa 13.11.2021 | 15.00 – 17.15 Uhr****Bindungsentwicklung im U3-Alltag**

Tina Gissel

**Mo 15.11.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr****Kraft schöpfen mit der Wirkkraft der Farben**

Elvira Schmitz

**Di 16.11.2021 | 18.00 – 19.30 Uhr****Elterngeld und Elternzeit**

Michael Brix

**Mo 22.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr****DEZEMBER****Kaffeehausgespräch:****Das Heilige als Grundkategorie religiöser****Erfahrung**

Prof. Dr. Peter Ramers

**Sa 04.12.2021 | 15.00 – 17.15 Uhr****Meine Kinder sind wie Hund und Katz' –  
Geschwisterrivalität**

Ramona Herczeg

**Di 07.12.2021 | 20.00 – 22.15 Uhr****Trügerisch stille Nacht**

Werner Hübner

**Mo 13.12.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**



Foto: Alexandr Markin/shutterstock.com

## EHE UND PARTNERSCHAFT

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

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

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

## > ZEIT ZU ZWEIT | ANGEBOTE FÜR PAARE

### Auf Schatzsuche im Siebengebirge – Geocachen für Paare

Mit GPS-gesteuerten Geräten als Paar unterwegs

Nach einer kurzen Einweisung in die Technik der Geräte machen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin auf den Weg. Auf unterschiedlichen Routen suchen Sie in kleinen Gruppen Geocaches, die normalerweise nicht öffentlich zugänglich sind. Dort haben Sie verschiedene Aufgaben zu lösen um sich dann wieder auf den Weg zu machen. Beim Wandern, Suchen und Erzählen werden Sie das eine oder andere Vertraute entdecken, aber auch neue Sichtweisen – auch auf Ihre Partnerschaft – erleben.

Es sind keine Vorkenntnisse im Geocachen nötig. Bitte bringen Sie für die Tagesverpflegung ein Picknick mit und geben sie uns Bescheid, wenn Sie besondere Ernährungsvorschriften haben.

#### **Sa 18.09.2021 | 11.00 – 19.00 Uhr**

Detlev und Rita Cosler, Gemeindereferenten  
Elisabeth Reiter, Eheberaterin  
Infos: rita.cosler@erzbistum-koeln.de  
40,00 € (Preis pro Paar inkl. Gerätausleihe und Abendessen) | 1 x 8 UStd.  
Haus Marienhof | Königswinterer Straße 414  
53639 Königswinter-Ittenbach

### Wie geht kirchlich heiraten?

Und was versprechen wir uns da eigentlich?

Vielleicht wünschen Sie sich manchmal einen Segen für Ihre Beziehung. Oder Sie möchten Ihre Ehe öffnen auf einen »Dritten« im Bund und bewusst darauf hoffen, dass es nicht nur auf Sie ankommt. Dass Sie im Zweifelsfall nicht alleine sind, sondern dass Gottes Geist Sie beide führt und hält.

Der Referent gibt einen Impuls zur sakramentalen Ehe und verschiedenen Segensformen. Er steht für Fragen aller Art rund um kirchliche Eheschließung zur Verfügung.

#### **Di 05.10.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Norbert Koch, Referent Ehepastoral,  
Diplom-Theologe  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 7301033**



Foto: VojtechVik/shutterstock.com

## > ANGEBOTE FÜR PAARE

### Candlelight-Dinner – Bistro »Mon Amour«

Kochkurs für Paare

Willkommen im Bistro »Mon Amour« zum Kochkurs für Paare, in dem wir uns heute der französischen Küche zuwenden.

Bekannt in der französischen Küche sind der herzhaft **Croque Monsieur** und seine Partnerin **Croque Madame**, die ihren großen Auftritt gleich zum Aperitif haben werden. Als zweite Vorspeise folgt ein **Salat mit geröstetem Gemüse**. Zum Hauptmenü bereiten wir ein **Filetsteak Café des Paris**, einen Kartoffelaufwurf mit Pilzen und einen grünen Salat mit Kräutern zu. Zum Dessert genießen wir eine französische **Käseplatte** und lassen dann das köstliche Essen mit kleinen **Orangen Tartes** ausklingen. **Getränke:** Aperitif, französische Rot- und Weißweine, Wasser, Saftschorle

Freuen Sie sich auf einen ganz besonderen Abend in netter Runde.

#### **Sa 30.10.2021 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
39,50 € | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 6601216**

### CORONA-INFORMATION

Uns ist ein großes Anliegen, dass Sie als Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einem guten und sicheren Gefühl in unser Haus kommen. Darum haben wir unter strengen Corona-Auflagen und unter Beachtung sowohl der Abstandsregelung als auch Ihres persönlichen Wohlbefindens unsere Kochkurse abgewandelt und die Rahmenbedingungen wie folgt angepasst: Sie werden gemäß der Zwei-Haushalts-Regelung in festen kleinen Gruppen von maximal drei Personen an einer der Kochinseln das gesamte Menü zubereiten und es ebenso in dieser kleinen Gruppe zu sich nehmen. So hoffen wir, Ihnen auch unter den derzeitigen Bedingungen wieder schöne Kochabende in unserer Familienbildungsstätte bieten zu können. Sollte es weitere Lockerungen geben und wir wieder wie gewohnt zusammen kochen können, freuen wir uns, Ihnen diese Kurse auch für mehr Personen anbieten zu können.

> ANGEBOTE FÜR PAARE

---

**Gewaltfreie Kommunikation  
in der Partnerschaft**

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

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

In diesem Seminar laden wir Sie ein, mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation zu einer neuen Qualität des Miteinanders zu finden. Gewinnen Sie zunächst eine neue Perspektive auf das, was Ihnen wichtig ist und finden Sie Worte dafür, die Ihr Gegenüber auch versteht. Darüber hinaus lernen Sie die Eigenarten Ihres Partners leichter anzunehmen und vielleicht sogar zu genießen.

Kommen Sie zu diesem Kurs gern allein oder als Paar – am liebsten jedoch freiwillig.

**Fr 19.11.2021 | 19.30–21.00 Uhr**

**Sa 20.11.2021 | 09.30–18.00 Uhr**

**So 21.11.2021 | 09.30–16.00 Uhr**

Stefan Voth, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Berater Soziokratie  
Hannah Hartenberg, Diplom-Pädagogin,  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
121,00 € | 3 x = 18 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 6401002**

---



# ZEIT ZU ZWEIT

ANGEBOTE FÜR PAARE | 2020

**Katholische Kirche**  
in den Kreisen **Rhein-Sieg,**  
**Altenkirchen, Euskirchen** und in **Bonn**

[www.zeitzuzweit.info](http://www.zeitzuzweit.info)

[#zeit.zu.zweit](https://www.instagram.com/zeit.zu.zweit)



Foto: Elke Moorikamp

## LEBEN MIT KINDERN

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

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

## &gt; VOR DER GEBURT

Foto: schalke fotografie/shutterstock.com



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

**Es begleiten Sie:**

- Hebammen
- Kinderkrankenschwestern
- Krankengymnastinnen
- Diplom-Oekotrophologinnen

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

**Fit fürs Baby**

Säuglingspflege und noch vieles mehr

**Sa 18.09.2021 | 09.30 – 16.30 Uhr**Melanie Engel, Kinderkrankenschwester  
24,00 € | 1 x = 8 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6501030****Sa 06.11.2021 | 09.30 – 16.30 Uhr**Melanie Engel, Kinderkrankenschwester  
24,00 € | 1 x = 8 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6501031****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; VOR DER GEBURT

**Crashkurs  
Geburtsvorbereitung**

Für Paare am Wochenende

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

Von der **gesetzlichen Krankenkasse** werden derzeit bis zu 14 Stunden für Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen. Bei einer Hebamme ist keine Verordnung des Arztes erforderlich. Unsere Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Daher bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit in den Kurs. **Private Krankenkassen** übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen!).

Partner müssen in Paarkursen selber zahlen. Die Höhe des Teilnehmerbeitrages für Männer liegt bei 50,00 €. Für werdende Väter gibt es bei einigen Krankenkassen einen Zuschuss, bitte erfragen. Die Väter-Gebühr wird direkt bei der Hebamme entrichtet.

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

**Sa 18.09. – So 19.09.2021 | 09.00 – 12.30 Uhr**Meike von Aswege, Hebamme  
Gebühren siehe Text | 2 x = 8 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6501037****Sa 13.11. – So 14.11.2021 | 09.00 – 12.30 Uhr**Meike von Aswege, Hebamme  
Gebühren siehe Text | 2 x = 8 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 6501038****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; VOR DER GEBURT

**Geburtsvorbereitung für Frauen****Auffrischkurs**

Sie sind bereits Mutter von einem oder mehreren Kindern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich bewusste Zeit zu nehmen und auf das neue Kind einzustellen. Der Kurs beinhaltet Übungen zu Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung sowie für den Beckenboden.

Frischen Sie Ihr Wissen rund um Geburt und Wochenbett auf. Sie bekommen außerdem wertvolle Informationen, wie Sie den Geschwisterkindern Starthilfe für die erste gemeinsame Zeit mit dem Baby geben. Auch für individuelle Fragen und Wünsche sowie den Austausch untereinander bleibt Zeit.

Von der **gesetzlichen Krankenkasse** werden derzeit bis zu 14 Stunden für Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen. Bei einer Hebamme ist keine Verordnung des Arztes erforderlich. Unsere Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Daher bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit in den Kurs. **Private Krankenkassen** übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen!).

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

**Mi 25.08. – Mi 29.09.2021 | 09.15–10.45 Uhr**  
Meike von Aswege, Hebamme  
Gebühren siehe Text | 6 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 6501039**

**Mi 03.11. – Mi 08.12.2021 | 09.15–10.45 Uhr**  
Meike von Aswege, Hebamme  
Gebühren siehe Text | 6 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 6501040**

**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; VOR DER GEBURT



Foto: kubais/shutterstock.com

**Yoga für Schwangere**

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

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.

**Mi 29.09. – Mi 15.12.2021 | 19.30–21.00 Uhr**  
Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin  
70,00 € | 10 x = 20 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6501044**

**Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft****Geburtsvorbereitung für werdende Väter**

Hier wird ganz übersichtlich das so genannte »1 x 1 der Vaterschaft« vermittelt. Der Kurs ist ideal für werdende Väter, die sich kurz und prägnant auf Geburt und Vaterschaft vorbereiten wollen. Es geht um die gezielte Vorbereitung auf die Geburtssituation, veränderte Rahmenbedingungen und Herausforderungen an die Partnerschaft. Die Teilnahme an diesem Angebot schließt einen gemeinsamen Paarkurs nicht aus.

**Di 26.10.2021 | 18.00–20.15 Uhr**  
Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Säuglingspflege  
**Veranstaltungs-Nr. 6501049**

## > NACH DER GEBURT

### Rückbildungsgymnastik

In diesem Kurs soll Müttern nach der Entbindung die Möglichkeit gegeben werden, die durch Schwangerschaft und Geburt überdehnte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gezielt zu kräftigen und die Figur wieder in Form zu bringen. In Gesprächen werden aktuelle Themen mit Blick auf die neue, vielschichtige Situation als Mutter als auch Fragen rund ums Baby erörtert. Die Babys machen erste Sinnes- und Bewegungserfahrungen.

Ursula Kläßen-Hunsänger,  
staatl. gepr. Krankengymnastin

Für Mütter mit Babys bis 6 Monaten

**Fr 27.08. – Fr 03.12.2021 | 11.05 – 12.35 Uhr**  
84,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennést. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6501033**

Für Mütter mit Babys ab 7 Monaten

**Fr 27.08. – Fr 03.12.2021 | 12.45 – 14.15 Uhr**  
84,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennést. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6501032**

### Yoga für Mütter mit Babys bis zum 6. Monat

Entspannung und Rückbildung

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

Die Säuglinge können mitgebracht werden (rooming-in-Yoga), bei natürlicher Geburt nach 15 Tagen, bei Kaiserschnitt nach 6 bis 8 Wochen. Bitte beachten Sie, dass Ihr Baby nicht älter als 6 Monate ist. Krabbelkinder sind leider aufgrund der Corona-Hygienebedingungen in diesem Kurs nicht möglich.

**Di 28.09. – Di 14.12.2021 | 15.30 – 17.00 Uhr**  
Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin  
70,00 € | 10 x = 20 UStd.  
Lennést. 5 | Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 6501043**

## > NACH DER GEBURT

### Elternstart NRW: Babymassage und mehr

Für Eltern mit ihrem Baby ab der 9. Woche

»Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist«. –Frédéric Leboyer

»Elternstart NRW« ist ein einmaliges, gebührenfreies Kursangebot, mit dem das Land NRW Angebote der Familienbildung für Eltern mit Kindern unter einem Jahr fördert. In diesem Elternstart-Kurs erhalten die teilnehmenden Eltern eine Einführung in Babymassage. Die Eltern können mit Hilfe der traditionellen indischen Babymassage im achtsamen Kontakt mit ihrem Baby lernen, die Entwicklung ihres Kindes positiv zu beeinflussen. Dabei wird neben der Massage u. a. vermittelt, welche Wirkungsweisen verschiedene Öle haben und wie die Familie mit der praktischen Anforderung im Familienalltag zurechtkommt.

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

**Mi 25.08. – Mi 29.09.2021 | 11.00 – 12.30 Uhr**  
Meike von Aswege, Hebamme  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6501041**

**Mi 03.11. – Fr 08.12.2021 | 11.00 – 12.30 Uhr**  
Meike von Aswege, Hebamme  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6501042**



**Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB



## &gt; NACH DER GEBURT

## Erzählcafé-Reihe

**Es war eine schwere Geburt ...**

... und vieles kam anders

Jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders und nicht immer verläuft alles wie erwartet. Wünsche und Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Vielleicht sind wir enttäuscht oder gar verletzt vom Geburtserlebnis oder dem Wochenbett, fühlen uns missverstanden oder finden uns in der Mutter- bzw. Vaterrolle schwerer zurecht.

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

Erzählen ist heilsam: Damit aus einer belasteten Erfahrung kein Tabu wird, gibt es ab Mai 2021 in Bonn ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern.

**Anmeldung notwendig!****Wir sind für Euch da**

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

**Bonner Netzwerk Frühe Hilfen**

- Bonner Schwangerenberatungsstellen EVA und *esperanza*
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn
- Haus der Familie in Bad Godesberg
- Koordinierungsstelle Frühe Hilfen

## &gt; NACH DER GEBURT

## Paartermin

**Di 21.09.2021 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Erika Idel, Schwangerenberatungsstelle EVA Bonn, Psychotherapeutin HP  
Marcel Maus, Schwangeren, Eltern- und Väterberatung *esperanza* Caritas gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 6501047**

## Weiterer Termin für Frauen

**Do 28.10.2021 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Haus der Familie | Friesenstraße 6  
Bonn-Bad Godesberg

## Weiterer Termin für Väter

**Di 09.11.2021 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Marcel Maus, Schwangeren, Eltern- und Väterberatung *esperanza* Caritas gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Säuglingspflege  
**Veranstaltungs-Nr. 6501050**

**Weitere Informationen**

[www.erzaehlcafe.net](http://www.erzaehlcafe.net)  
[www.fruehehilfen-bonn.de](http://www.fruehehilfen-bonn.de)  
[www.hebammenfuerdeutschland.de](http://www.hebammenfuerdeutschland.de)



**Die Erzählcafé-Aktion**  
zuhören | austauschen | voneinander lernen  
[www.erzaehlcafe.net](http://www.erzaehlcafe.net)

In Kooperation mit der bundesweiten Erzählcafé-Aktion und Hebammen für Deutschland e.V.



Foto: Elke Moorkamp

## > ERZIEHUNG

### Bedürfnisse von Kindern während und nach der Pandemie

Wie unterscheiden sich die Bedürfnisse von Kindern und Eltern während und nach der Pandemie? Wie können wir als Eltern aktiv damit umgehen? Was stärkt und hält die Familie im Gleichgewicht? Der Abend gibt Input und bietet eine Plattform für den Austausch über die aktuelle Situation von Kindern und ihren Bedürfnissen im Kita- und Grundschulalter.

**Mo 13.09.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Tina Gissel, Heilpraktikerin Psychotherapie

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 6101015**

### Trotz und Aggression bei Klein- und Vorschulkindern

Wutanfälle aus heiterem Himmel, ständiges Nein-Sagen, Schubsen, Schlagen, Treten und Kratzen anderer Kinder, dies sind Verhaltensweisen von Kleinkindern, die Eltern erschrecken und oft ratlos machen. Kenntnisse über die aggressionsanfälligen Perioden in der Persönlichkeitsentwicklung helfen, angemessener und gelassener zu reagieren. Manch kräftezehrender Machtkampf zwischen Eltern und Kindern lässt sich dann vermeiden.

**Präsenz-Veranstaltung**

**Di 21.09.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Gu drun Beckmann, Diplom-Pädagogin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6101013**

**Online-Veranstaltung**

**Mo 27.09.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Gu drun Beckmann, Diplom-Pädagogin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101027**



**Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; ERZIEHUNG

**Umgang mit schwierigen Situationen**

Positiv Erziehen – liebevoll und konsequent

Positives elterliches Erziehen ermutigt Kinder, macht sie selbstbewusst und stark. Positive Erziehung bedeutet, eine Balance zwischen liebevoller Aufmerksamkeit, Zuwendung und klaren Regeln, Grenzen und Konsequenzen, zu halten. Welche schwierigen Erziehungssituationen gibt es in Ihrer Familie, wann fühlen Sie sich hilflos, wütend und möglicherweise überfordert? Wie geht es Ihren Kindern in diesen Situationen? Wo sind Ihre eigenen Grenzen, welche Bedürfnisse haben Sie?

Ziel des Abends ist es, Ihnen Anregungen zu geben, die Ihnen helfen können, eine gute Beziehung zu Ihrem Kind zu pflegen und es bei seiner Entwicklung zu unterstützen. Sie erfahren, wie Sie auf herausfordernde Verhaltensweisen ihrer Kinder, ruhig, entschieden und konsequent reagieren können: und wie Sie Ihre Kräfte und das Selbstvertrauen in Ihre eigenen Handlungen stärken, um gelassener Ihren Erziehungsalltag zu gestalten.

**Di 28.09.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6101014****Kinderängste –  
Wie geht man damit um?**

Angst vor der Dunkelheit, vor Gespenstern, vor dem Alleinsein, vor Verlust, Veränderung und Fremdem. Ängste, die jedes Kind im Laufe seiner Kindheit erlebt. Da diese Ängste zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Entwicklung auftreten, werden sie als Entwicklungsaufgabe betrachtet und verschwinden meist auch im Laufe der Entwicklung von alleine wieder. Jedes Kind erlebt diese unterschiedlich. Wie kann man als Eltern seinen Kindern helfen?

Ziel ist, die verborgenen Ängste ans Tageslicht zu bringen, diese zu verstehen, altersgemäße Unterstützung geben zu können. Durch die elterliche Begleitung lernen Kinder, sich mit ihren Ängsten auseinander zu setzen und sich ihnen zu stellen. Die Erfahrung, zu wissen, wie man seine Ängste bewältigen kann, macht stark! Die bewältigte Angst führt zu Mut, Stolz und Selbstwirksamkeit.

**Di 26.10.2021 | 20.00 – 22.15 Uhr**

Ramona Herczeg, Diplom-Psychologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 6101018**

## &gt; ERZIEHUNG

**Grenzen setzen leicht gemacht**

Eltern wollen für ihre Kinder das Beste. Unter Erfolgsdruck konzentrieren sich Eltern aber manchmal eher auf Fehler und Probleme und achten weniger auf positive Dinge. Die eigene Unsicherheit wirkt sich dann negativ auf die Kinder aus. Wenn Eltern nicht mehr selbstbewusst und zielgerichtet handeln, sondern nur auf das Kind reagieren, nur noch bemüht sind, das Kind ruhig zu stellen, dann kann ein unglücklicher Kreislauf in Gang kommen: Das Kind wird immer fordernder und die Eltern immer nachgiebiger, was zu Alltagsstress und Verhaltensproblemen führen kann. Auf Dauer führt das zu immer mehr Konflikten und zu frustrierten Eltern und Kindern. Durch eine sichere, grenzensetzende Haltung der Eltern und mehr Selbstvertrauen können Kinder am besten in ihrer Entwicklung unterstützt werden.

**Di 09.11.2021 | 20.00 – 22.15 Uhr**

Ramona Herczeg, Diplom-Psychologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 6101019****Meine Kinder sind wie Hund und Katz'**

Geschwisterrivalität

Alle Eltern möchten gern liebevolle Kinder und keine Streithähne haben. Außerdem möchte man zu beiden Kindern gerecht sein. Streit ist aber lebenswichtig. Manche sagen, Streit sei eine Schule für das Leben.

Ziel für die Eltern ist es zu lernen, mit Konflikten und mit Frustrationen umzugehen und für Kinder spezielle Strategien und Stärken zu entwickeln. Daher stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Auslösesituationen erkennen
- Kriterien für das Eingreifen
- Tipps zur Vermeidung von Konflikten
- Lösungen von Konfliktsituationen

**Di 07.12.2021 | 20.00 – 22.15 Uhr**

Ramona Herczeg, Diplom-Psychologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 6101020**

## &gt; ERZIEHUNG

**Zwischen Trösten und Terminen**

Trotz Außer-Haus-Betreuung und offenem Ganztags sehen sich Eltern in einem Alltags-Spagat zwischen Familie und Beruf. Zeitmangel und Stress treten immer wieder auf. Häufig in immer wiederkehrenden Situationen.

Die Erwartungen und Konsequenzen der Berufswelt können wir einschätzen, doch wie sieht es mit dem Erleben der Kinder aus? Was brauchen Kinder? Was brauchen Eltern? Was hilft Eltern, die notwendige Balance zu halten?

An diesem Abend geht es um den bewussten Umgang mit schwierigen Situationen im (Berufs-) Alltag mit Kind. Für Eltern mit Kindern in Kleinkind-, Vorschulalter und Beginn Grundschule.

**Mi 03.11.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Tina Gissel, Heilpraktikerin Psychotherapie  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6101017**

**Vater werden ist schon schwer**

Vater sein noch so viel mehr!

Das Spannungsfeld, in dem Mann sich als Vater in unserer heutigen Gesellschaft befindet, ist groß. Den täglichen Anforderungen aus Beruf, Partnerschaft, Freizeitplanung und Kindererziehung gerecht zu werden erfordert Einiges von uns Männern. Auch die mediale Welt leistet hierzu ihren Beitrag – mal mehr, mal weniger, mal passend, oftmals auch irritierend. Als Vater und Mann sieht man sich somit einer Vielzahl von Fragen, Erwartungen und Herausforderungen ausgesetzt, gerade zu Beginn der Vaterschaft. Viele Väter meistern ganz individuell die täglichen Anforderungen und gestalten eine positive Vater-Kind-Beziehung.

Durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch hierüber wollen wir uns vor allem den Fragen nähern: »Was macht »aktives Vatersein« eigentlich aus?« und »auf welche Ressourcen kann ich hierfür zurückgreifen?«

**Di 07.09.2021 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Säuglingspflege  
**Veranstaltungs-Nr. 6501048**

## &gt; ERZIEHUNG

**Die Wackelzahnpubertät und ein bindungsstarker Schulstart**

In dieser Entwicklungsphase stehen viele große emotionale und körperliche Veränderungen an. Die Autonomie der Kinder nimmt zu, etwas verändert sich und gleichzeitig suchen die Kinder sehr unsere Nähe. »Geh weg!« und »Komm her!« zeigt das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Verbundenheit. Mit dem Schuleintritt kommen viele neue Ungewissheiten in den Alltag. Um all das Neue beim Schulstart (wie z.B. Ort, Personen, Leistungs- und Erwartungsdruck) verständnisvoll zu begleiten, braucht es aufmerksame Eltern, Zeit, Geduld und eine liebevolle Unterstützung.

Viele Eltern fragen sich: Wie funktioniert das Schulsystem? Wie lernen unsere Kinder? Wie kann ich das Vertrauen in mein Kind stärken? Neue Herausforderungen werden aus einer anderen Perspektive betrachtet, dein Kind wird verstanden und Wege in einem wertschätzenden Miteinander gefunden.

**Di 28.09.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sabrina Farnschläder, Familienberaterin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 6101025**

**Die Wackelzahnpubertät und ein bindungsstarker Alltag mit Schulkindern**

In dieser Entwicklungsphase stehen viele große emotionale und körperliche Veränderungen an. Die Autonomie der Kinder nimmt zu, etwas verändert sich und gleichzeitig suchen die Kinder sehr unsere Nähe. »Geh weg!« und »Komm her!« zeigt das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Verbundenheit.

Eltern von Schulkindern werden im Familienalltag mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Hausaufgaben, Mediennutzung, Freundschaften und der Umgang mit zunehmender Selbstständigkeit. Das Schulkind muss erst einmal seinen Platz im Schulalltag finden. Und dafür benötigt es Eltern an seiner Seite, die liebevoll begleiten, Bedürfnisse sehen und in einem offenen und wertschätzenden Miteinander sind.

**Di 26.10.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sabrina Farnschläder, Familienberaterin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 6101026**

## &gt; ERZIEHUNG

**Gefühlsstärke ist auch eine Stärke**

Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten

Gefühlsstarke Kinder, sind oft die Kinder, die in der Vergangenheit als »schwierig« oder »anstrengend« bezeichnet wurden. Sie werden als besonders impulsiv, wild und bedürfnisstark und gleichzeitig als besonders sensibel, verletzlich und kreativ wahrgenommen. Viele Eltern fühlen sich sehr allein, wenn ihr Kind als gefühlt einziges Baby den Kindergarten hasst, als Kindergartenkind noch nicht alleine einschlafen kann und selbst im Schulalter noch viel Hilfe im Umgang mit seinen Gefühlsausbrüchen braucht. Kinder mit großen Gefühlen brauchen von ihren Eltern große Unterstützung. Und es ist normal, das Menschen verschieden sind. Warum und wie unterscheiden sich gefühlsstarke Kinder von Gleichaltrigen? Was brauchen Eltern, um einen gesunden Umgang mit diesen starken Gefühlen zu begleiten und ihr Kind zu stärken? Praktische Betrachtungen für typische Stress- und Konfliktsituationen im Familienalltag mit gefühlsstarken Kindern – vom Baby über Kindergarten – bis hin zum Schulalter.

**Di 31.08.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sabrina Farnschläder, Familienberaterin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6101010****Hochsensibilität in der Familie**

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die entweder bei sich selbst und/oder ihren Kindern eine erhöhte Erregbarkeit feststellen und sich mit dem Gedanken tragen, dass es sich um Hochsensibilität handeln könnte. Wir werden uns mit der Frage beschäftigen, wie sich Hochsensibilität bei Müttern, Vätern und ihren Kindern zeigen kann, welche Spannungsfelder sich daraus ergeben, aber auch, welche Chancen darin liegen können, hochsensibel zu sein. Praktische Tipps sollen den Abend abrunden.

**Do 09.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Brigitte Küster, Autorin

10,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101021****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; ERZIEHUNG | GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

**Bindungsentwicklung im U3-Alltag**

So können Eltern die Bindungserfahrungen bei Außer-Haus-Betreuung unterstützen

Gute Bindung ist ein Anliegen, das Eltern wichtig ist. Die U3-Betreuungsmöglichkeiten verkürzen die Zeit, die ein Baby oder Kleinkind mit seinen Eltern verbringt. Doch Bindungserfahrungen macht das Kleinkind auch in der Außer-Haus-Betreuung. Wie entsteht eine »sichere Bindung« und warum ist sie so wichtig für die Entwicklung des Kindes und für seine Lernerfahrungen? Welchen Einfluss hat die Bindungserfahrung für spätere Beziehungen? Wie können Eltern die Bindungserfahrungen im außer-familiären Kontext unterstützen? Diesen Fragen gehen wir nach und werden sehen, wie wichtig die Bindungsentwicklung für das Selbstwertgefühl und Wohlergehen unserer Kinder ist.

**Mo 15.11.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Tina Gissel, Heilpraktikerin Psychotherapie

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101016****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

**Gesunde Babykost von Anfang an**

Eine ausgewogene Ernährung im ersten Lebensjahr fördert die allgemeine Entwicklung des Kindes und beugt Krankheiten im Erwachsenenleben vor. Muttermilch ist das Beste, was Sie Ihrem Kind in den ersten Monaten bieten können. Spätestens mit Beginn des 7. Monats reicht Milch alleine allerdings nicht mehr aus. Alles, was Sie zur Ernährung im ersten Lebensjahr wissen sollen, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Es wird auf den Ernährungsplan für das erste Lebensjahr, die verschiedenen Säuglingsmilchen, die Einführung der Beikost, pro und contra von Gläschen-Kost und den Übergang zum ausgewogenen Familienessen eingegangen. Maßnahmen zur Allergieprävention im ersten Lebensjahr und viele praktische Tipps zur Zubereitung von Babykost sind weitere Themen. Nähere Informationen: [www.ernaehrungsberatung-hoefer.de](http://www.ernaehrungsberatung-hoefer.de)

**Di 09.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Dr. Sabine Höfer, Diplom-Oekotrophologin

9,50 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6501028****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## > GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

### Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Welche Mutter oder welcher Vater würde nicht erstarrt und hilflos vor lebensbedrohlichen Situationen stehen, in die der Säugling oder das Kleinkind geraten kann?

An zwei Gesprächsabenden stellt ein Kinderarzt Notfälle (z.B. Atemnot durch Aspiration, Pseudo-krupp, Verbrennungen, Vergiftungen, Krampfanfälle, etc.) dar, gibt Hilfen zur Risikoeinschätzung und vermittelt entsprechende Maßnahmen. Dieser Kurs ersetzt allerdings nicht den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses einer der Hilfsorganisationen.

**Di 09.11. – Do 11.11.2021 | 19.30 – 21.45 Uhr**

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

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 6501045**

### Was kommt nach dem Brei?

Butterbrot, Gurkenscheiben und Birnenschnitt sind ab dem 10. Monat angesagt. Die Kleinen wollen alles, was bei den Familienmahlzeiten auf den Tisch kommt, erobern und kennenlernen. Und das ist gut so – eine abwechslungsreiche Ernährung fördert die Entwicklung, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Akzeptanz von Lebensmitteln verschiedener Geschmacksrichtungen bei Ihrem Kind. In diesem Kurs werden wir uns damit beschäftigen, was Kinder ab dem ersten Lebensjahr brauchen und was nicht, wie sich Mahlzeiten für den Nachwuchs und die ganze Familie einfach und lecker zubereiten lassen und welche Essensregeln den Familienalltag erleichtern und vieles mehr.

Nähere Informationen:

[www.ernaehrungsberatung-hoefer.de](http://www.ernaehrungsberatung-hoefer.de)

**Mi 10.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Dr. Sabine Höfer, Diplom-Oekotrophologin  
9,50 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 6501029



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## > RECHT UND HILFEN FÜR ELTERN

### Elterngeld und Elternzeit

Spätestens nach der ersten Freude der Schwangerschaft kommt bei vielen Paaren die Sorge um die finanziellen Auswirkungen, die die Geburt eines Kindes nach sich ziehen kann.

Die Veranstaltung befasst sich mit allem Wissenswerten rund um Mutterschafts- und Elterngeld. Abgerundet wird der Vortrag mit der Beantwortung Ihrer individuellen Fragen.

**Mo 27.09.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michael Brix, Fachanwalt für Familienrecht  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 5501003**

**Mo 22.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michael Brix, Fachanwalt für Familienrecht  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 5501004**

### Das ABC des Familienrechts

Verheiratet – Verpartnert – Alleinerziehend

Familien haben heute verschiedene Lebensformen. Aus juristischer Sicht sind einige Dinge wissenswert und wichtig zu beachten.

Kurzweilig erfahren Sie mehr über Sorge, Umgang, Elternschaft und Unterhalt und vielem mehr. Fragen erlaubt!

**Mo 04.10.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michael Brix, Fachanwalt für Familienrecht  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 5501005**



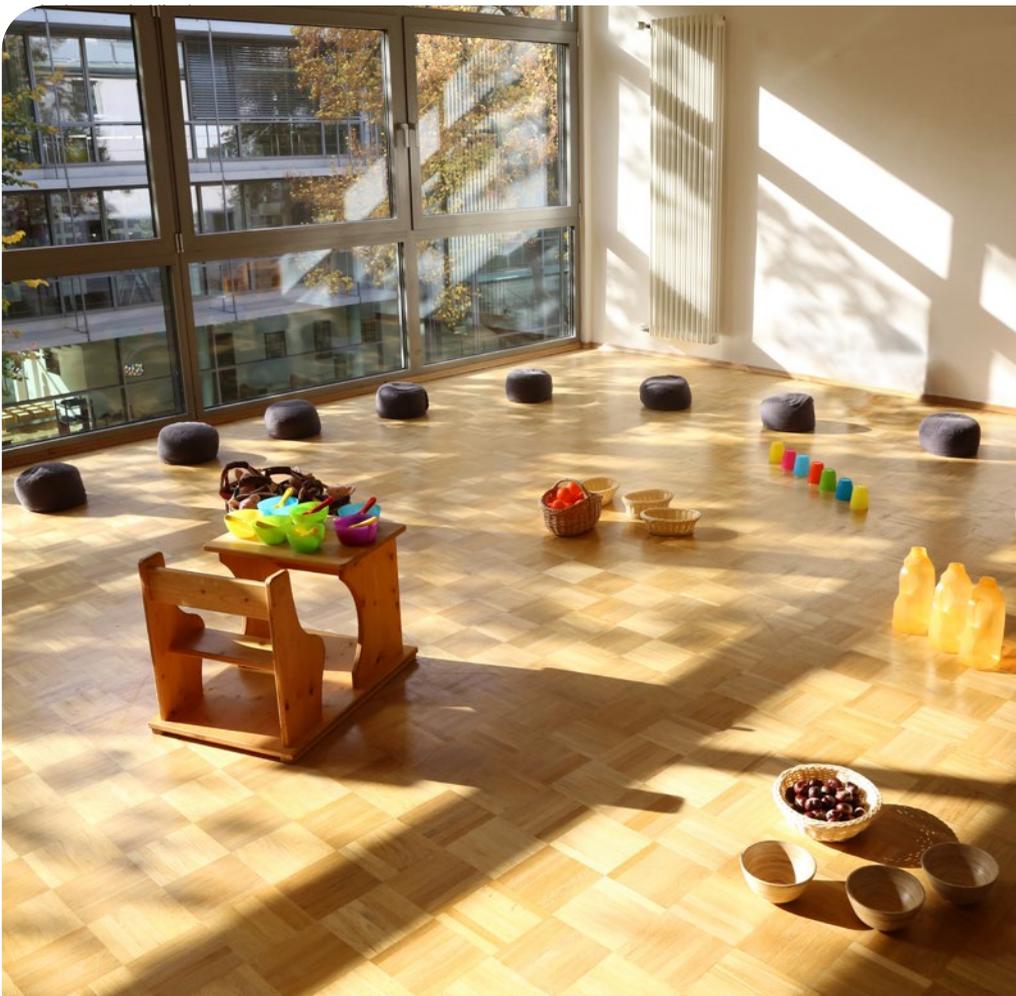


Foto: Elke Moorkamp

## > ELTERN-KIND-KURSE

### CORONA-INFORMATION

#### Liebe Eltern,

wir hoffen sehr, Ihnen ab August wieder Eltern-Kind-Kurse in gewohnter Weise anbieten zu können. Selbstverständlich haben wir dabei die dann aktuelle Corona-Schutzverordnung des Landes NRW im Blick.

#### Das bedeutet für alle Eltern-Kindkurse:

- Wir wählen die Anzahl der teilnehmenden Personen je nach Raumgröße aus.
- Wir reduzieren das Spielmaterial, insbesondere auf solche Gegenstände, die adäquat zu reinigen sind.
- Die Räume werden regelmäßig stoßgelüftet.
- Kontaktflächen werden nach jeder Veranstaltung gereinigt.
- Wir stellen Handdesinfektionsmittel auf den Etagen und in den Toilettenräumen zur Verfügung.

Um die Kurse angenehm und störungsfrei durchführen zu können, bitten wir Sie zusätzlich zur Einhaltung der geltenden **Abstands- und Hygieneregeln:**

- Bitte keine Geschwisterkinder mitbringen, die nicht angemeldet sind.
- Bei Kindern, die noch ruhig liegen bleiben, bringen Sie bitte ein großes Handtuch mit.
- Bitte bringen Sie für sich und Ihr Kind Getränke/Essen mit.

Nur unter Vorbehalt darf in den Kursen wieder aktiv gesungen werden.

Wir bitten um Verständnis, dass der Kurs nach 75 Minuten endet, da die Referentin einen erheblichen Vor- und Nachbereitungsaufwand hat.

## > ELTERN-KIND-KURSE

### Unsere Eltern-Kind-Kurse im Überblick

#### DAS ERSTE LEBENSJAHR

nach Emmi Pikler

#### DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

nach Emmi Pikler

#### BABYNEST

Leichter Start mit Kind

#### DRAUSSEN-SPIEL

#### PEKIP

#### ELTERNSTART NRW

#### MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

#### EXKURSIONEN IN DIE NATUR

### Anmeldung

Eine Anmeldung zu einem bestimmten Eltern-Kind-Kurs ist nur bei den gekennzeichneten Kursen möglich.

Für alle anderen Kurse können Sie sich auf einer **Vormerkliste** eintragen lassen. Bitte geben Sie vor allem das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Freie Plätze werden nach Anmeldedatum und dem Geburtsdatum der Kinder vergeben. Jedes weitere Geschwisterkind bezahlt den halben Preis.

Mit Kindern, die schon sehr mobil sind, melden Sie sich gerne zu einem »Draußenspiel« Kurs an.

## > DAS ERSTE LEBENSJAHR



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

### Pikler heißt

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

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

Emmi Pikler



Foto: Martina Deutsch

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

## &gt; DAS ERSTE LEBENSJAHR

**Eltern-Kind-Kurse nach Emmi Pikler****Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 09.30–11.00 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201125****Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 11.15–12.45 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201126****Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 09.00–10.30 Uhr**

Eva Faulhaber, Pikler-Kursleiterin

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6201139****Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 10.45–12.15 Uhr**

Eva Faulhaber, Pikler-Kursleiterin

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6201140****Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 09.30–11.00 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201127****Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 11.15–12.45 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201128****Mo 30.08. – Mo 29.11.2021 | 09.00–10.30 Uhr**

Eva Maria Linke, Pikler-Kursleiterin

60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201131****Mo 30.08. – Mo 29.11.2021 | 10.45–12.15 Uhr**

Eva Maria Linke, Pikler-Kursleiterin

60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201132**

## &gt; DAS ERSTE LEBENSJAHR



Foto: Jane Dunker

**Di 21.09. – Di 07.12.2021 | 09.00–10.30 Uhr**

Gabriele Kaufmann, Pikler-Kursleiterin

60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6201141****Di 21.09. – Di 07.12.2021 | 10.45–12.15 Uhr**

Gabriele Kaufmann, Pikler-Kursleiterin

60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6201142****Do 28.10. – Do 09.12.2021 | 09.30–11.00 Uhr**

Anna Mayada Said, Pikler-Kursleiterin

42,00 € | 7 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6201143****Do 28.10. – Do 09.12.2021 | 11.15–12.45 Uhr**

Anna Mayada Said, Pikler-Kursleiterin

42,00 € | 7 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6201144****Weitere Pikler Kurse im Familienzentrum  
St. Nikolaus siehe Seite 92**

## &gt; WEITERE KURSE NACH PIKLER

**Draußenspiel**

Eltern-Kind-Kurs im Garten

Die Natur ist eine Schule der Sinne. Durch die Nähe zu Pflanzen und Tieren wird die emotionale Bindungsfähigkeit, Empathie, Phantasie, Kreativität und Lebensfreude entwickelt. In unserem Garten finden die Kinder neben Sand, Gras und anderen Naturmaterialien Vieles, was sie zum Entdecken, Experimentieren und Forschen brauchen.

Die Eltern haben dann Zeit, zuzuschauen und sich mit der Kursleiterin über Themen rund um die Natur oder andere familienrelevante Themen auszutauschen. Es ist auch Platz, um gemeinsam kindgerecht zu gärtnern!

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



Foto: Martina Deutsch

Für Mütter, Väter mit Kindern

... von 2 bis 4 Jahren

**Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 16.00–17.30 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl, Pikler-Kursleiterin

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6201136**

... von 12 bis 24 Monaten

**Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 09.00–10.30 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl, Pikler-Kursleiterin

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6201137**

## &gt; WEITERE KURSE NACH PIKLER

... von 12 bis 24 Monaten

**Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 10.45–12.15 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl, Pikler-Kursleiterin

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6201138**

... im 3. Lebensjahr

**Mo 30.08. – Mo 29.11.2021 | 14.30–16.00 Uhr**

Eva Maria Linke, Pikler-Kursleiterin

60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6201133****CORONA-INFORMATION**

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung akzeptieren Sie die geltenden Hygieneregeln für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und beachten bitte Folgendes:

- Bringen Sie bei Bedarf Getränke, Speisen und Picknickdecke selbst mit.
- Es dürfen keine Geschwisterkinder, die nicht angemeldet sind, mitgebracht werden.
- Die Kurszeit wird auf 75 Minuten gekürzt, da die Referentin einen erhöhten Vor- und Nachbereitungsaufwand hat.

... im 3. Lebensjahr

**Mo 30.08. – Mo 29.11.2021 | 16.00–17.30 Uhr**

Eva Maria Linke, Pikler-Kursleiterin

60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6201130**

... im 2. und 3. Lebensjahr

**Mi 01.09. – Mi 24.11.2021 | 14.30–16.00 Uhr**

Eva Maria Linke, Pikler-Kursleiterin

60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6201129**

## &gt; WEITERE KURSE NACH PIKLER

**Babynest – Leichter Start mit Kind**

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

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

**Für Mütter gibt es Tipps und Informationen**

- Das Baby einfach und gut versorgen
- Ein zufriedenes Baby haben
- Mehr Zeit für sich bekommen
- Lieder und erste Spiele ausprobieren

**Für Kinder gibt es**

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

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

**Anmeldung**

Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
esperanza Bonn  
E-Mail: [esperanza@caritas-bonn.de](mailto:esperanza@caritas-bonn.de)  
Telefon 0228 108-258

Eine reduzierte Gebühr mit einem esperanza Gutschein ist möglich.

**Mi 01.09. – Mi 01.12.2021 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Eva Maria Linke,  
Pikler-Kursleiterin, Naturpädagogin  
11,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201134****Mi 01.09. – Mi 01.12.2021 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Eva Maria Linke,  
Pikler-Kursleiterin, Naturpädagogin  
11,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201135***Kooperationspartner:*

*Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
esperanza Bonn*



## &gt; PEKIP

**PEKiP**

Ein entwicklungsbegleitendes Konzept für Eltern und ihre Babys von der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres



Durch entwicklungsgemäße Bewegungs- und Spielanregungen für die Babys wird die Eltern-Kind-Interaktion begleitet, gefördert und vertieft, denn »Bewegung ist die Basis des Lernens«. Die PEKiP-Anregungen ermöglichen Beobachtungs-, Mitwirkungs- und Gesprächsanlässe für die Eltern in der Gruppe. Sie haben dadurch Gelegenheit, sich zu informieren, zu orientieren und auszutauschen mit Eltern in ähnlicher Lebenssituation und der fachlich ausgebildeten Kursleiterin. Dadurch wird die Kompetenz der Eltern gestärkt und Sie werden sicherer bei Ihren Erziehungsentscheidungen. Zu allen PEKiP-Kursen gehört ein Elternabend, der mit Ihrer Kursleiterin abgesprochen wird und der in der Kursgebühr enthalten ist.

Bringen Sie sich bitte **luftige Kleidung** zum Wechseln mit. Der Raum ist gut geheizt, da die Babys bis auf die Windel nackt sind.

Für Ihr Kind bringen Sie bitte Folgendes mit:

- Handtuch/Liegeleintuch/Papiertücher
- Tee oder die Mahlzeit, die Ihr Kind zum Zeitpunkt des Kurses bekommt.

**Mo 23.08. – Mo 06.12.2021 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Ina Stefan, PEKiP-Kursleiterin  
78,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 6201158**

**Mo 23.08. – Mo 06.12.2021 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Ina Stefan, PEKiP-Kursleiterin  
78,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 6201159**

**Mi 01.09. – Mi 08.12.2021 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Claudia Siery-Aumann, PEKiP-Kursleiterin  
72,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201154**

**Mi 01.09. – Mi 08.12.2021 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Claudia Siery-Aumann, PEKiP-Kursleiterin  
72,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201155**

**Mi 01.09. – Mi 08.12.2021 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Claudia Siery-Aumann, PEKiP-Kursleiterin  
72,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201156**

## &gt; KIDIX

**Kidix**

Ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

**Kinderzeit**

- Spielen, entdecken und erforschen
- Freunde finden

**Elternzeit**

- Sich informieren und austauschen
- beobachten

**Gemeinsame Zeit**

- Singen, spielen, miteinander kreativ sein

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

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

**Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Birgit Höhmann, Sozialarbeiterin

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6201151**

**CORONA-INFORMATION**

Um die Kurse angenehm und störungsfrei durchführen zu können, bitten wir Sie zusätzlich zur Einhaltung der geltenden **Abstands- und Hygieneregeln:**

- bitte keine Geschwisterkinder mitbringen, die nicht angemeldet sind.
- bei Kindern, die noch ruhig liegen bleiben, bringen Sie bitte ein großes Handtuch mit.
- bitte bringen Sie für sich und Ihr Kind Getränke/Essen mit.

Wir bitten um Verständnis, dass der Kurs nach 75 Minuten endet, da die Referentin einen erheblichen Vor- und Nachbereitungsaufwand hat.

## &gt; WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

**Elternstart NRW**

#digitaler Elternkurs für Eltern mit Kindern in den ersten Lebensmonaten (0 bis 6 Monate)

Bei insgesamt fünf Online-Treffen tauschen wir uns, in einem geschützten Raum mit der Video-Konferenz-Plattform ZOOM, über den neuen Familienalltag aus. Dabei stehen Themen rund um die Familie und die kindliche Entwicklung mit im Zentrum des Kursgeschehens. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet den Kurs und gibt Anregungen für zuhause.

Technische Voraussetzung um am Kurs teilnehmen zu können, ist eine funktionierende Internetverbindung und ein Gerät (Computer, Laptop, Tablet, etc.) mit Kamera.

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



Foto: fizkes/hutterstock.com

**Di 05.10. – Di 02.11.2021 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Eva Maria Linke,  
Pikler-Kursleiterin, Naturpädagogin  
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101011**

**Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

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



## &gt; WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

**Eine wertschätzende Erziehung  
in Anlehnung an Emmi Pikler**

Digitaler Elternabend für Mütter, Väter mit Kindern  
im 1. und 2. Lebensjahr

Bei insgesamt drei Online-Treffen tauschen wir uns, in einem geschützten Raum über die Video-Konferenz-Plattform ZOOM, über den Familienalltag aus. Dabei stehen Themen rund um die Familie und die kindliche Entwicklung im Zentrum des Kursgeschehens. Eine erfahrene Pikler-Kursleiterin begleitet den Kurs und gibt Anregungen in Anlehnung an Pikler für zuhause. Technische Voraussetzung um am Kurs teilnehmen zu können, ist eine funktionierende Internetverbindung und ein Gerät (Computer, Laptop, Tablet, etc.) mit Kamera.

**Mi 22.09. – Mi 06.10.2021 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Anna Mayada Said, Pikler-Kursleiterin  
18,00 € | 3 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101024**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

**Wie schöpfe ich Kraft in dieser Zeit?**

Dieser digitale Abend für Eltern ist eine Einladung in dieser besonderen Zeit, das Hamsterrad anzuhalten. Homeschooling, Homeoffice, Isolation. Was bleibt auf der Strecke? Ohne Ausgleich können wir innere Themen nicht mehr so gut unter dem Deckel halten.

Wir können die Zeit als Entwicklungschance sehen: Ein Abend um sich auszutauschen, neue Sichtweisen zu entdecken, zur Ruhe zu kommen. Kleine Erfahrungsübungen zum Kraftschöpfen erleben.

**Mi 13.10.2021 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
6,00 € | 1 x = 2 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101022**

**Mi 10.11.2021 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
6,00 € | 1 x = 2 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101023**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

**Eltern-Kind-Kurs  
in spanischer Sprache**

Kindern aus binationalen Familien bietet sich die einmalige Möglichkeit, mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen.

Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die spanische Kultur und Lebensart durch Spiele, Lieder und Unterhaltungen, natürlich alles in Spanisch, näherbringen. Willkommen sind alle Eltern mit ihren Kindern, die andere Eltern kennen lernen möchten und in lockerer Atmosphäre ihr Spanisch auffrischen wollen oder sich mit Muttersprachlerinnen unterhalten möchten. Wir teilen die Zeit in angeleitete Spielangebote und freies Spiel auf.

Die Referentin ist ausgebildet in Pikler-Pädagogik und richtet sich im Kurs nach den pädagogischen Grundlagen von Emmi Pikler.

Herzlich willkommen!

Für Mütter, Väter mit Kindern

... bis zum 3. Lebensjahr

**Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 15.30 – 17.00 Uhr**

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201149**

... zwischen 3 und 6 Jahren

**Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 17.30 – 19.00 Uhr**

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6201157**

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### CORONA-INFORMATION

Unser musikalisches Angebot soll wieder starten, allerdings nur so wie die Corona-Schutzbestimmungen es zulassen. Bitte beachten Sie, dass die Kurse entsprechend inhaltlich und räumlich ausgerichtet sind.

### La, Le, Lu – und was singst du?

Für Mütter, Väter mit Kindern  
von 5 bis 11 Monaten

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

**Fr 27.08. – Fr 03.12.2021 | 10.30–11.15 Uhr**  
Karen Zäck, Liedergartenleiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 6201161**

### Wenn kleine Kinder Musik entdecken I

Für Mütter, Väter mit Kindern  
von 12 bis 20 Monaten

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

**Fr 27.08. – Fr 03.12.2021 | 09.30–10.15 Uhr**  
Karen Zäck, Liedergartenleiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 6201160**

### Wenn kleine Kinder Musik entdecken II

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 18 Monaten

**Fr 27.08. – Fr 03.12.2021 | 11.30–12.15 Uhr**  
Karen Zäck, Liedergartenleiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 6201162**

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Musikgarten für Babys

Für Mütter, Väter mit Kindern bis 15 Monaten

Der »Musikgarten für Babys« lädt Babys bis 15 Monaten und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder ihre angeborene musikalische Sprache entdecken und Freude daran finden. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird auf diese Weise ebenfalls positiv gestärkt.

**Mo 23.08. – Mo 06.12.2021 | 09.00–09.45 Uhr**  
Silvia Walker, Musikgarten Leiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201168**

### Musikgarten

Für Mütter, Väter mit Kindern  
von 15 bis 36 Monaten

Wir singen, tanzen und bewegen uns mit dem Grundschatz der verschiedenen Taktarten in Dur und Moll, machen Echo-, Fingerspiele und Kniereiter, benutzen Kleininstrumente im Grundschatz und spielen Klanggeschichten.

**Mo 23.08. – Mo 06.12.2021 | 10.00–10.45 Uhr**  
Silvia Walker, Musikgarten Leiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6201169**



## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Nursery Rhyme Time

English music classes for babies and toddlers from 1 month to 3 years with their mother or father

In our music classes, we will sing English songs and nursery rhymes with basic instruments and also dance to them. The musical interaction will give the child (and the parent!) joy in discovering music and rhythm and will also build a strong bond between child and parent.

**Mo 23.08. – Mo 06.12.2021 | 11.00 – 11.45 Uhr**

Silvia Walker, Musikgarten Leiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6201167**

### Das Musikkarussell

Für Mütter, Väter mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Mit dem Musikkarussell wollen wir eine Reise unternehmen in die Welt der Musik, der Klänge und Töne, der Rhythmen und Melodien. Dazu gehören alte und neue Kinderlieder zum Mitsingen und Mitmachen, einfache Kreistänze, Klanggeschichten und musikalische Spielaktionen, Malen zur Musik und vieles mehr.

Es stehen uns Orffsche Klanginstrumente und einfache Melodieinstrumente zur Verfügung. Aber auch größere Instrumente (z. B. Geige, Gitarre und Trommel) werden von Zeit zu Zeit vorgestellt.

**Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagogin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201152**

**Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagogin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6201153**

## > FAMILIE UND RELIGION

### Die Taufe – Den Segen Gottes für unser Kind erbitten

Für Eltern mit Kindern bis 6 Jahren

Was ist die Taufe und was bedeutet sie? Was geschieht bei der Taufe und was muss ich im Vorfeld bedenken? Was brauche ich, um mein Kind taufen zu lassen und wie kann ich den Tag zu einem gelungenen Fest werden lassen?

Im Taufvorbereitungs-Kurs im Austausch mit anderen Eltern besprechen wir diese und weitere Themen, so dass Sie sich auf das Sakrament vorbereiten können. Es stellt zugleich die Zusage der Liebe Gottes und die Aufnahme in eine christliche Gemeinschaft dar.

Sie sind eingeladen, an dem Kurs gemeinsam mit Ihrem Kind teilzunehmen. Für eine altersgerechte Spielumgebung ist gesorgt. Der Kurs beginnt mit einem offenen Anfang gegen 15.30 Uhr und endet gegen 18.00 Uhr.

Darüber hinaus erhalten Sie von uns Informationsmaterialien für Zuhause. Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen und Ihren Kindern.



Foto: horstjürgen schunk/stock-adobe.com

**Sa 11.09.2021 | 15.30 – 17.45 Uhr**

Helga Bleser, Gemeindefereferentin  
7,50 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6701005**

## > FAMILIE UND RELIGION

### Ich gehe mit meiner Laterne

Laternenumzug mit Familien zu Sankt Martin

Unser Laternenumzug führt uns wieder durch den nahen gelegenen Hofgarten. Am kleinen Martinsfeuer auf dem Schulhof der Münsterschule hören wir eine Erzählung über den heiligen Martin von Tours, singen Lieder und wärmen uns bei einem Punsch.

Eingeladen sind alle Familien mit kleinen Kindern, besonders die Teilnehmenden der Eltern-Kind-Kurse. Bitte eine Taschenlampe für den Liedzettel mitbringen! Wir bitten um Anmeldung.

**Fr 05.11.2021 | 17.15 – 18.45 Uhr**

Fritz Deutsch, Lehrer

Farsin Chahidi, Musiklehrer

Andreas Eich, Musiker

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Treffpunkt: FBS-Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6701003**

### Bald ist Weihnachten ...

Den Advent gestalten mit Kindern in der Familie  
Für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

An diesem Nachmittag stimmen wir uns in die Adventszeit ein. Gemeinsam werden Eltern, Großeltern und Kinder kreativ sein: Zusammen verbringen wir eine Zeit mit Singen (unterstützt durch Gitarrenbegleitung), Spielen, Hören und Basteln. Sie erfahren, wie der Advent kindgemäß gestaltet werden kann und können vielfältige Ideen mit nach Hause nehmen.

**Sa 27.11.2021 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Helga Bleser, Gemeindereferentin

5,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennestraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6701004**



Foto: Yulia Davidovich/shutterstock.com

## > EXKURSIONEN IN DIE NATUR

### Herbstzeit – Apfelzeit

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Gemeinsam spielen wir im Wald und auf der Wiese, erforschen wer auf einer Streuobstwiese lebt und probieren feine Apfelsorten.

Bitte wetterfeste Kleidung, eine Kleinigkeit zu Essen und gerne – wer hat – eine Picknickdecke mitbringen!

**Sa 04.09.2021 | 10.15 – 12.30 Uhr**

Eva Maria Linke, Naturpädagogin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Waldau, vor dem Haus der Natur

**Veranstaltungs-Nr. 6201146**



Foto: Elena Stepanova/shutterstock.com

### Waldabenteuer im Spätsommer

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Wir spielen zusammen, erforschen den Wald im Spätsommer und Basteln mit Dingen aus der Natur. Mal sehen, was wir diesmal spannendes Entdecken werden!

Bitte wetterfeste Kleidung und eine Kleinigkeit für das Picknick mitbringen.

**Sa 02.10.2021 | 10.15 – 12.30 Uhr**

Eva Maria Linke, Naturpädagogin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Waldau, vor dem Haus der Natur

**Veranstaltungs-Nr. 6201145**

## > EXKURSIONEN IN DIE NATUR

### Jäger und Sammler im Kottenforst

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Im Herbst hat der Wald besonders viel Interessantes zu bieten: Früchte, Nüsse und natürlich viele bunte Blätter. Wie die Eichelhäher sammeln wir alles, was uns interessiert und lernen dabei die Bäume und ihre Früchte kennen. Mit unseren Schätzen können wir Kunstwerke im Wald gestalten.



Foto: Wirestock/stock.adobe.com

**Sa 06.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Elisabeth Reining, Naturpädagogin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Waldau, neben dem Haus der Natur

**Veranstaltungs-Nr. 6201148**

### Waldzwerge im Herbstwald

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Wir spielen zusammen, erforschen den Wald im Herbst und Basteln mit Dingen aus der Natur. Mal sehen, was wir diesmal spannendes Entdecken werden!

Bitte wetterfeste Kleidung und eine Kleinigkeit fürs Picknick mitbringen!

**Sa 27.11.2021 | 10.15 – 12.30 Uhr**

Eva Maria Linke, Naturpädagogin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Waldau, vor dem Haus der Natur

**Veranstaltungs-Nr. 6201147**



Familienkreis <sup>e.V.</sup>

# Huckepack

## Hilfe, die stark macht!

Patinnen und Paten für Kinder  
psychisch erkrankter Eltern gesucht

### Ehrenamtliches Engagement für Familien in Bonn

Breite Straße 76 · 53111 Bonn

Telefon: (0228) 18464204

[huckepack@familienkreis-bonn.de](mailto:huckepack@familienkreis-bonn.de)

[www.familienkreis-bonn.de](http://www.familienkreis-bonn.de)

**Wir freuen uns auf Sie!**

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

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

## > ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

### Bewegung und Spiel

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

In vielfältigen Spiel- und Bewegungsangeboten, anregungsreichen Gerätekombinationen und Spiel-landschaften entdecken Kinder gemeinsam mit ihren Eltern ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

**Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 09.00–10.30 Uhr**  
Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201174**

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

**Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 15.30–17.00 Uhr**  
Lena Miketta, Übungsleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201172**

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

**Sa 28.08. – Sa 11.12.2021 | 09.30–11.00 Uhr**  
Lena Miketta, Übungsleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6201173**

## > ELTERN-KIND-KOCHEN

### Kinder backen Weckmänner

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Die lustigen Weckmänner zu St. Martin backen wir jedes Jahr, denn die selbstgemachten schmecken am besten. Weckmänner werden aus Hefeteig hergestellt und bekommen Augen und Knöpfe aus Rosinen, dabei kneten, rollen und formen wir den Hefeteig nach Herzenslust, und backen eine ganze Weckmannfamilie, die es so in keiner Bäckerei zu kaufen gibt.

Bitte eine Schürze und Behälter für Kostproben oder evtl. Reste mitbringen.

**Sa 06.11. – Sa 06.11.2021 | 11.00–14.45 Uhr**  
Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
23,50 € | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 6201175**

### Ernährung in der Familie

Ernährung und Gesunderhaltung sind nach wie vor eine zentrale Aufgabe von Familie. Die fachliche Vermittlung verschiedener Grundtechniken, wie Nahrungszubereitung, Küchenregeln, Ernährung, Küchentechniken, Zeitmanagement, Arbeitsorganisation und Tischkultur stehen neben der Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsge-wohnheiten im Mittelpunkt der Kurse. Das gemeinsame Essen am Ende des Kurses dient als Grundlage für Vermittlung einer familiären Tischkultur. Die Eltern erfahren auch, wie ihr Kind den Küchenraum entdeckt hat und welchen Stellenwert die Nahrungszubereitung in der Familie einnehmen sollte. Ausgestattet mit einer kleinen Rezeptsammlung kann das Erlernte dann selbstständig zu Hause umgesetzt und ausprobiert werden.

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

Bitte eine Schürze und für eventuelle Reste eine Dose mitbringen.



Foto: nadsja/shutterstock.com

## &gt; ELTERN-KIND-KOCHEN

**Lebkuchenhaus selber machen**

Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Knusper, knusper knäuschen, wer knuspert an meinem Häuschen? Zusammen backen wir ein zuckersüßes Lebkuchenhaus, verzieren es mit bunten Naschereien, Gummibärchen, Smarties, Katzenpfötchen und vielem mehr. Schön winterlich dekoriert mit ein paar Zimtstangen als Holzscheite vor dem Lebkuchenhaus, Kokosflocken als Schnee, Watte als Rauch aus dem Schornstein – der Fantasie und dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte eine Schürze und einen Karton oder eine Klappkiste (ca. 30 x 40 cm) zum Transport des Lebkuchenhauses mitbringen.

**So 21.11.2021 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

25,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6201177****Weihnachtsbäckerei**

Für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

»In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Kleckerei«, beschreibt ein bekanntes Winterlied. Den Teig kneten und Tiere, Sterne, Herzen, Tannenbäume, Schokoladensterne ausstechen. Bären-tätzen, Weihnachtsmuffins oder Dinkelschäfchen herzustellen, macht Groß und Klein viel Freude. Bei einem warmen Kakao probieren wir die ersten Weihnachtsplätzchen.

Bitte eine Schürze und Behälter für Kostproben oder evtl. Reste mitbringen.

**Sa 27.11.2021 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

23,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6201176**

Foto: Mega Pixel/shutterstock.com

## &gt; ELTERN-KIND-KOCHEN

**Durch dick und dünn**

Ambulantes Adipositas Projekt mit der Universitätskinderklinik Bonn

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

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

**Weitere Informationen**

0228 28733259

0151 58 233 654

info@adipositas-uni-bonn.de

**Do 26.08. – Do 16.12.2021 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Anja Roth, Diplom-Oecotrophologin

Lennéstraße 5 | Saal, Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6201171**

ukb universitäts  
klinikumbonn



Foto: Sunny studios/shutterstock.com

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

### Katholische Familienzentren stärken Familien

Kirche vor Ort stellt durch die Katholischen Familienzentren Familien mit all ihren Konstellationen und Lebenswirklichkeiten in das Zentrum ihres Handelns. Familien finden hier in ihren jeweiligen Lebenssituationen auf kurzem Weg Begleitung in ihren Lebens- und Glaubensfragen. Zu diesem Zweck bilden benachbarte katholische Kindertageseinrichtungen Knotenpunkte lebendigen Glaubens und schaffen so Verbindungen unterschiedlicher familienrelevanter Angebote in Bildung, Beratung und Betreuung. Das Netzwerk des Katholischen Familienzentrums lebt von der Vielfalt der unterschiedlichen Angebote. Daher entstehen Kooperationen mit vielen, nicht nur katholischen Partnern im Sozialraum, von deren Erfahrungen wir profitieren. Aus diesem Grund sind die Angebote für alle Familien und ihnen nahestehenden Personen des Sozialraums offen. Alle sind eingeladen, in verschiedenen Begegnungsräumen und Lebenssituationen Gottes Spuren in unserem Alltag zu suchen. Die Gemeinschaft des Katholischen Familienzentrums lebt vom Mitten. | Quelle: Erzbistum Köln

### CORONA-INFORMATION

#### Alle Kurse finden unter Vorbehalt statt.

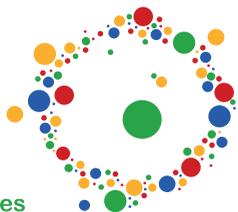
Für alle Eltern-Kind Kurse gelten besondere Regelungen:

- Wir reduzieren das Spielmaterial, insbesondere auf solche Gegenstände, die adäquat zu reinigen sind.
- Die Räume werden regelmäßig stoßgelüftet.
- Kontaktflächen werden nach jeder Veranstaltung gereinigt.

Um die Kurse angenehm und störungsfrei durchführen zu können, bitten wir Sie zusätzlich zur Einhaltung der geltenden **Abstands- und Hygieneregeln** um Folgendes:

- Bitte keine Geschwisterkinder mitbringen, die nicht angemeldet sind.
- Bei Kindern, die noch ruhig liegen bleiben, bringen Sie bitte ein großes Handtuch mit.
- Bitte bringen Sie für sich und Ihr Kind nach Bedarf Getränke und Essen mit.

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS



Katholisches  
**Familienzentrum**  
im Erzbistum Köln

Familienzentrum »St. Nikolaus«

### Zum Familienzentrum gehören

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus  
Kath. Kindertagesstätte St. Elisabeth  
Kath. Kindertagesstätte St. Quirin

### Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen ab 50 Jahren

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

**Mo 23.08. – Mo 06.12.2021 | 10.00–11.30 Uhr**

Dorothea Schleich-Potthast, Diplomsozialarbeiterin  
78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Familienzentrum St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156

**Veranstaltungs-Nr. 6601176**

### Elternstart NRW

Babymassage und mehr  
Für Eltern mit ihrem Baby  
ab der 9. Woche

Die Eltern können mit Hilfe der traditionellen indischen Babymassage im achtsamen Kontakt mit ihrem Baby lernen, die Entwicklung ihres Kindes positiv zu beeinflussen. Dabei werden neben der Massage u.a. unterschiedliche Wirkungsweisen verschiedener Öle wie auch Hilfestellungen mit den praktischen Anforderungen im Familienalltag zurechtzukommen, vermittelt.



## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

»Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist« – Frédéric Leboyer

**Fr 20.08. – Fr 24.09.2021 | 09.00–10.30 Uhr**

Meike von Aswege, Hebamme  
36,00 € | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6501034**

**Fr 05.11. – Fr 10.12.2021 | 09.00–10.30 Uhr**

Meike von Aswege, Hebamme  
36,00 € | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6501035**



Online-  
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

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

### Yoga für Mütter mit Babys

Stärkung und Rückbildung

Die Säuglinge können mitgebracht werden, bei natürlicher Geburt nach 15 Tagen, bei Kaiserschnitt nach 6 bis 8 Wochen.

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

**Do 30.09. – Do 16.12.2021 | 11.00–12.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin  
60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Familienzentrum St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156

**Veranstaltungs-Nr. 6501036**

## &gt; FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS



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

**Pikler heißt**

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

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

Emmi Pikler

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

Für Mütter, Väter mit Kindern von 4 bis 12 Monaten

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 09.00–10.30 Uhr**  
Zsuzsanna Sallak-Rose, Pikler-Kursleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Familienzentrum St. Nikolaus | Hausdorffstraße 156  
**Veranstaltungs-Nr. 6201189**

Für Mütter, Väter mit Kindern von 13 bis 25 Monaten

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 10.30–12.00 Uhr**  
Zsuzsanna Sallak-Rose, Pikler-Kursleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Familienzentrum St. Nikolaus | Hausdorffstraße 156  
**Veranstaltungs-Nr. 6201190**

## &gt; FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

**»Mit Dir und ohne Dich«**

Eltern-Kind-Kurs für den Übergang in die außerfamiliäre Erziehung

»Mit Dir und ohne Dich« ist ein Eltern-Kind-Kurs für den Übergang in die außerfamiliäre Erziehung (ab 2 Jahren.) Eine Erziehung außerhalb der gewohnten, familiären Umgebung bedeutet: gegenseitiges Loslassen, das Erlernen und Einüben sozialer Umgangsformen und Regeln, die Herausforderung, sich als eigenständige Person innerhalb einer neuen Gruppe wohl zu fühlen.

**Der Kurs ist in drei Phasen aufgeteilt:****1. Ritual des Ankommens**

In einer Runde ist der Rückblick auf die vergangene Woche möglich, der Ausblick auf den bevorstehenden Vormittag (Nachmittag), erste Gesprächsthemen.

**2. Räumliches Getrenntsein**

Je nach Entwicklungsstand des Kindes und entsprechend der Fähigkeit der Eltern, ihre Kinder loszulassen, können die Eltern für einen bestimmten Zeitraum den Raum verlassen.

**3. Reflexion**

Wie haben Eltern und Kinder das Getrenntsein erlebt? Kreis- und Singspiele bilden den Abschluss.

Zu allen »Mit Dir und ohne Dich«-Kursen gehört ein Elternabend, der mit der Kursleiterin abgesprochen wird und der in der Gebühr enthalten ist.

**Vormerkung**

Anmeldungen für diesen Kurs nimmt Frau Höhmann entgegen. Sie können sich auf einer Sammelkarte vermerken lassen. Bitte geben Sie vor allem das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wenn Plätze freierwerden, wird Frau Birgit Höhmann mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

**bi.hoehmann@web.de**

**Di 24.08. – Do 09.12.2021 | 09.00–12.00 Uhr**

Birgit Höhmann, Sozialarbeiterin  
260,00 € | 26 x = 104 UStd.  
Familienzentrum St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156

**Veranstaltungs-Nr. 6201150**

## &gt; FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

**CORONA-INFORMATION**

Unser musikalisches Angebot soll wieder starten, allerdings nur so wie die Corona Schutzbestimmungen es zulassen. Bitte beachten Sie, dass die Kurse entsprechend inhaltlich und räumlich ausgerichtet sind.

**La, Le, Lu – und was singst du?**

Für Mütter, Väter mit Kindern von 5 bis 11 Monaten

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

**Mi 25.08. – Mi 01.12.2021 | 09.30–10.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergartenleiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Familienzentrum St. Nikolaus | Hausdorffstraße 156  
**Veranstaltungs-Nr. 6201163**

**Musik für kleine Leute**

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 12 Monaten

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

**Mi 25.08. – Mi 01.12.2021 | 10.30–11.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergartenleiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Familienzentrum St. Nikolaus | Hausdorffstraße 156  
**Veranstaltungs-Nr. 6201164**

**Das Musikkarussell**

Für Kinder der Kita St. Quirin

Mit dem Musikkarussell wollen wir eine Reise unternehmen in die Welt der Musik, der Klänge und Töne, der Rhythmen und Melodien. Dazu gehören alte und neue Kinderlieder zum Mitsingen und Mitmachen, einfache Kreistänze, Klanggeschichten und musikalische Spielaktionen, Malen zur Musik und vieles mehr. Es stehen uns Orffsche Klanginstrumente und einfache Melodieinstrumente zur Verfügung. Aber auch größere Instrumente (Geige, Gitarre, Trommel...) werden von Zeit zu Zeit vorgestellt.

## &gt; FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

**Fr 03.09. – Fr 03.12.2021 | 14.30–15.15 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagoge  
gebührenfrei | 12 x = 12 UStd.  
Kita St. Quirin | Kessenicher Str. 157  
**Veranstaltungs-Nr. 6201202**

**Yoga für Kinder**

Für Kinder der Kita St. Elisabeth

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

**Di 28.09. – Di 07.12.2021 | 14.15–15.00 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin  
gebührenfrei | 9 x = 9 UStd.  
Kita St. Elisabeth | Bernhard-Custodis-Straße 1  
**Veranstaltungs-Nr. 6201182**

**Kreativer Kindertanz**

Für Kinder der Kita St. Elisabeth

Spielerisch lernen hier 4 bis 6-jährige Kinder erste freie tänzerische Bewegung im geschützten Raum. Körperlicher Ausdruck ist hier möglich in einer Atmosphäre, die frei ist von Bewertung. Ziel ist die sinnvolle Unterstützung einer gesunden Körperhaltung, sowie das Erlernen einfacher Tänze, die auch aufgeführt werden.

Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben.

**Mi 29.09. – Mi 08.12.2021 | 15.00–15.45 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin  
gebührenfrei | 9 x = 9 UStd.  
Kita St. Elisabeth  
Bernhard-Custodis-Straße 1  
**Veranstaltungs-Nr. 6201181**

**Mi 29.09. – Mi 08.12.2021 | 14.00–14.45 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin  
gebührenfrei | 9 x = 9 UStd.  
Familienzentrum St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156  
**Veranstaltungs-Nr. 6201179**

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

### Yoga für Kinder

Für Kinder der Kita St. Nikolaus, Kessenich

Kindgerechtes Yoga, spielerische Bewegungen und Stilleübungen geben den Kinderherzen Raum jenseits von Leistung und Druck.

Dieser Kurs möchte die eigene Phantasie unserer Kinder wieder stärken, Gruppenverhalten unterstützen. Die Kinder lernen über spezielle Wahrnehmungsübungen alle Sinne einzusetzen. Eine Einladung, Freude und Kraft aus Achtsamkeit und Ruhe zu schöpfen im Wechsel mit sinnvoller Aktivität. Die Kinder erleben stärkende Unterstützung einer gesunden Körperhaltung und tiefe Entspannung.

**Do 30.09. – Do 18.11.2021 | 14.00 – 15.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.  
Familienzentrum St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156

**Veranstaltungs-Nr. 6201180**



Foto: Zurijeta/shutterstock.com

### Waldwoche

Forschungsreise im Kottenforst für Kinder der Kita St. Quirin

**Mi 25.08. – Mi 01.09.2021 | 08.45 – 11.45 Uhr**

Elisabeth Reining, Naturpädagogin  
gebührenfrei | 6 x = 24 UStd.  
Kita St. Quirin  
Kessenicher Str. 157

**Veranstaltungs-Nr. 6201178**

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE



### Beratung und Anmeldungen

Familienzentrum »Maria im Walde«  
Kita Marienheim | Agnes Otto 0228 96 777 15

### Babynest

Leichter Start mit Kind bis zum 3. Lebensjahr

Der Kurs »Babynest – Leichter Start mit Kind« nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 2 Stunden statt. Zielgruppe sind Eltern mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf. Im Berechtigungsfall kann der Kurs zu 100 Prozent ermäßigt werden!

**Mo 23.08. – Mo 13.12.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Tamara Gartzke, Pikler-Kursleiterin  
135,00 €, Ermäßigung möglich | 15 x = 45 UStd.  
Familienzentrum Maria im Walde  
Kaiser-Karl-Ring 10

**Veranstaltungs-Nr. 6201203**



Foto: Halfpoint/shutterstock.com

### Mein starkes Baby

Der Kurs »Mein starkes Baby« nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 1,5 Stunden statt. Zielgruppe sind Eltern mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf.

**Di 07.09. – Di 07.12.2021 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Regina Spitzer-Gruenhagen, Pikler-Kursleiterin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Familienzentrum Maria im Walde  
Kaiser-Karl-Ring 10

**Veranstaltungs-Nr. 6201183**



Foto: Elke Moorkamp

## HAUSHALT

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

## &gt; KOCHEN

**CORONA-INFORMATION**

Uns ist ein großes Anliegen, dass Sie als Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einem guten und sicheren Gefühl in unser Haus kommen. Darum haben wir unter strengen Corona-Auflagen und unter Beachtung sowohl der Abstandsregelung als auch Ihres persönlichen Wohlbefindens die folgenden Kochkurse abgewandelt und die Rahmenbedingungen wie folgt angepasst: Sie werden gemäß der Zwei-Haushalte-Regelung in festen kleinen Gruppen von maximal drei Personen an einer der Kochinseln das gesamte Menü zubereiten und es ebenso in dieser kleinen Gruppe zu sich nehmen.

So hoffen wir, Ihnen auch unter den derzeitigen Bedingungen wieder schöne Kochabende in unserer Familienbildungsstätte bieten zu können. Sollte es weitere Lockerungen geben und wir wieder wie gewohnt zusammen kochen können, freuen wir uns, Ihnen diese Kurse auch für mehr Personen anbieten zu können.

**Für alle Kochkurse gilt**

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze und Dosen für eventuelle Reste mit.

**Eine vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien**

Ganz ohne Fleisch? Lernen Sie eine ganz neue Welt des Genießens kennen. Farbenfrohes Gemüse in aromatischen Saucen, pikant zubereitete Bohnen, Linsen, und manch andere vergessene Gemüsesorte, die Sie erstaunen lassen werden. Die kulinarische Reise bietet Ihnen eine Gewürzvielfalt, die den Körper wärmt und den Geist beruhigt. Die traditionelle indische Küche bietet nicht nur sagenhafte Aromen, sie ist darüber hinaus auch noch gesund und legt größten Wert auf die Frische.

**Gemeinsam kochen wir die folgenden Gerichte**

- Gefüllte Auberginen mit Gemüse und Veggie-Hack
- Happy Bowl (Erbse, Möhren, Kichererbsen-Gemüse mit Orangensaft und Tomaten-Paprika-Sauce)
- Kochbananen-Curry
- Gewürzter Basmatireis
- Srikhand

**Sa 28.08.2021 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin

33,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601290**

## &gt; KOCHEN

**Levante-Küche**

Als Region Levante wird das Gebiet Türkei, Syrien, Libanon, Israel, Ägypten und Jordanien bezeichnet, also ein richtiger Schmelztiegel unterschiedlichster nationaler Kochtraditionen. Die Küche bietet, wie man sich vorstellen kann, eine unglaubliche Fülle an Aromen und fasziniert durch ihre große Vielfalt an Gerichten. Gewürzfans kommen hier voll auf ihre Kosten, denn wir verwenden frische Kräuter, duftende Gewürze, Chilis und Knoblauch. Absoluter Hauptdarsteller ist das Gemüse, zudem werden eiweißreiche Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen verwendet. Und mageres Fleisch ist demnach unsere feine Beilage.

**Wir kochen**

- Geröstete Möhren mit Sesam
- Paprika-Walnuss-Creme
- Kichererbsen-Küchle
- Rote-Bete-Butternut-Creme
- Hummus von weißen Bohnen
- Eier mit Avocado und Zatar
- Bohnen-Fenchel-Salat
- Lammsteaks mit Cashew-Salzzitronen-Creme
- Zhug
- Labneh
- Gebackene Labneh mit Hibiskus-Birnen



Foto: Dina Saeed/shutterstock.com

**Getränke pro Person**

- ein Glas Rosencocktail
- Rotwein
- Weißwein
- Raki

**Sa 28.08.2021 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

38,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601222**

## &gt; KOCHEN

**Wilde Beeren auf unserem Tisch**

Jetzt sind sie reif, die Beeren an Ackerrändern und in den Wildhecken. Strahlend rot leuchten sie am Wegesrand oder tief dunkellila! Mit ihren kräftigen Farben zeigen sie an, dass das Jahr sich dem Ende neigt. Und ihr Geschmack ist meist ebenso intensiv wie ihre Farbe. Mal sehen sie pelzig aus und sind roh ungenießbar, werden verarbeitet aber zum Genuss. Oder sie umhüllen einen wunderbar intensiven Saft, dessen vollmundiger Duft für den Herbst steht. An diesem Abend werden wir Hagebutten, Schlehen, Vogelbeeren und Holunder zu einzigartigen Gerichten verarbeiten, deren geschmackliche Vielfalt Ihre Zunge begeistern wird.

**Zu Begrüßung**

Eifel-Gin mit Schlehsirup

**Wir kochen**

- Wildkräutersalat in Holundervinaigrette mit Eifel-Oliven, dazu Wildkräuter-Fladenbrot
- Linsensuppe mit Vogelbeer-Chutney
- Huhn in Hagebuttensoße und Semmelknödeln mit wildem Dost
- Kaiserschmarrn mit Holunderröster
- ein Glas Vogelbeer-Chutney zum Mitnehmen

Neben der Einführung zu den einzelnen Pflanzen werde ich bereits gesammelte Beeren mitbringen. Sollten einzelne Beeren aufgrund nicht vorhersehbarer Umwelteinflüsse nicht vorhanden sein, muss das Menü entsprechend geändert werden.

**Do 02.09.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

35,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601223**

Foto: nadianb/shutterstock.com

## &gt; KOCHEN

**Zoodles und Co, der neue Foodtrend**

Das Nudelglück mit Gemüsespiralen

In kurzer Zeit haben »Zoodles« es zur liebsten Pasta-Alternative geschafft, denn die Gemüse-Nudeln enthalten kaum Kohlenhydrate, sind vielseitig und lecker. Wie Sie aus Karotte, Apfel, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis, Gurke, Kohl, Kartoffel und Roter Bete leckere Gemüsepasta zaubern können, werden Sie an diesem Abend erfahren, denn wir werden alles gemeinsam zubereiten und genießen. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend.

**Auf unserem heutigen Programm stehen**

- Rote Bete-Nudeln im Päckchen
- Drei-Möhren-Nudel-Salat
- Zucchini-Möhren-Tarte
- Vietnamesische Sommerrollen
- Gemüsenudel-Pad-Thai
- Süßkartoffel-Burger
- Bratapfel-Joghurt
- Getränke: Wasser, Saftschorle, Weiß- und Rotwein

**Fr 03.09.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

32,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601211**

**Griechische Küche**

Köstlich und aromatisch

Dank der typischen Zutaten wie frisches Gemüse, reichlich Obst, Olivenöl, Salat, Fisch und mäßig Fleisch, entspricht die griechische Küche der gesunden mediterranen Ernährungsweise. Die köstlichen Gerichte sind verführerisch und voller herrlichen Aromen, ein Ausdruck der griechischen Lebensart.

**Menü**

- Fava, eine gelbe Erbsencreme
- Gurken-Joghurt-Dip
- Salat mit gebackenem Feta
- Pita-Brot
- Garnelen-Pilaw
- Lamm mit Tomaten, Artischocken und Oliven
- Gefüllte Auberginen
- Ofenkartoffeln
- Pistazien-Eis, Zitronen-Torte, Früchte der Saison
- Getränke: Aperitif, Griechischer Wein, Wasser, Saftschorle

**Di 07.09.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

39,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601212**

## &gt; KOCHEN

**Heimisches Super Food**

Das schmeckt köstlich!

Heimisches Super Food überzeugt mit Nährstoffreichtum und geschmacklicher Vielfalt. Mit Regionalität und kurzen Transportwegen unterstützen wir außerdem noch die hiesige Landwirtschaft.

Sie erfahren, was in den heimischen Super Foods wie Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Walnüssen, Sanddorn, Holunder, Heidelbeeren, Hafer, Hirse und Co. steckt und wie gut sie schmecken.

Wir bereiten eine bunte Vielfalt an verschiedenen leckeren Gerichten zu und lassen uns diese gemeinsam schmecken.

**Wir kochen**

- Rote Bete-Cremesuppe mit Kichererbsen und Birnen
- Grüner Power-Salat
- Linsen-Frikadellen mit Dip
- Bunte Möhren-Tarte
- Wirsing-Walnuss-Pasta
- Quinoa-Bowl mit Süßkartoffeln
- Apfel-Röllchen mit Mandelschaum
- Erdnuss-Butter-Schokotraum

**Zum Mitnehmen**

Grünkohl-Pesto mit Haselnüssen

**Getränke**

Kurkuma-Ingwer-Latte mit Mandeldrink, Wasser, Saftschorle, Weiß- und Rotwein

**Do 09.09.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

32,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601213**

## &gt; KOCHEN

**Die eigene Abwehr stärken**

Vortrag zur Ernährung nach TCM – Ist er Koch oder Arzt?

Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten und einen direkten Einfluss auf Körper und Seele. Nach TCM sind wir jetzt im Metall-Element, das der Lunge zugeordnet ist. Deshalb ist jetzt die Zeit, Ihr Immunsystem zu stärken, auch nacheiner Impfung. Das Immunsystem wird beeinflusst vom Darm, dem Stresssystem, der Leber und noch mehr Faktoren. Die ganzheitliche Sicht auf ihr Immunsystem steht im Mittelpunkt des Abends. Sie lernen die Lebensmittel und Tipps aus der TCM-Hausapotheke kennen, mit denen Sie den klimatischen Wandel unterstützen, ihr Immunsystem stärken und sich auf den Winter vorbereiten.

**Di 14.09.2021 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Inke Kruse, Dipl. Oecotrophologin

6,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601302**

**Welt der Gewürze**

Würzkunst und Warenkunde

Begeben wir uns auf die Reise in die wunderbare Würz-Welt: Woher stammen sie? Was ist das typische Aroma und welche Verwendung finden sie in der Küche? Wie lassen sie sich konservieren und welche Wirkungen werden ihnen zugeschrieben? Mit der richtigen Würze bekommen Alltags- und Lieblingsgerichte ein verführerisches und besonderes Aroma, das die Geschmacksknospen aufblühen lässt.

**Menüfolge**

- Auberginen-Dip mit Fladenbrot
- Knusprige Kartoffelspalten mit Chilisauce
- Gebratener Fisch mit Cajun-Gewürzmischung und Papaya-Salsa
- Lamm-Tajine
- Kulfi mit Kardamom (Indische Eiscreme)
- Churros mit Zimtsirup
- Getränke: Gute-Laune-Tee, Wasser, Saftschorle, Rot- und Weißwein

**Fr 17.09.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

39,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601214**

## &gt; KOCHEN

**Körnerküche**

Eine spannende vegetarische Küche

Bio-Supermärkte sind mittlerweile zu Hauf in den Innenstädten zu finden, große Supermarktketten führen plötzlich wie selbstverständlich hochwertige Biomarken in ihren Regalen und in Berlin wird über ein Werbeverbot für Fleisch diskutiert. Getreidesorten wie Emer, Quinoa, Hirse und Dinkel finden wieder Eingang in unsere Alltagsküche. Und das zurecht. Sie sind super schmackhaft und bieten die Grundlage neuartiger vegetarischer Speisen.

Am heutigen Abend erlangen wir einen kleinen Einblick in diese vielfältige Körnerküche:

Bunter Hirsesalat mit Mais und Paprika auf geröstetem Lauch | Mediterraner Thunfischsalat mit Emer | Süßkartoffel-Erdnussuppe mit Teff | Winterliches Dinkelrisotto | Buchweizenpfannkuchen amerikanische Art mit Kirsch-Mandel-Soße | Für den Nachhauseweg: Cranberry-Quinoa-Riegel mit Orange und Schokolade

**Sa 18.09.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

34,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601226****Jerusalem –  
Jüdische Küche nach Ottolenghi**

Begeben Sie sich an diesem Abend nach Jerusalem und damit ein Stückchen in den Schmelztiegel vieler Nationen. Auf der Suche nach kulinarischen Besitzrechten in dieser Stadt müssen wir feststellen: es gibt keine. Und so sehr wir uns bemühen, bestimmte bekannte Speisen einzelnen Kulturen zuzurechnen, finden wir ganz ähnliche Gerichte in anderen Kulturen. Es gibt sie einfach in unzähligen Variationen; eine der feinsten Arten ist sicherlich, die Speisen nach den Rezepten des bekannten Koch Yotam Ottolenghi zuzubereiten.

**Unser Menü:** Na ámas Fattoush – Traditioneller Salat | Gebackene Auberginen mit Zwiebeln und Zitrone | Rote-Bete-Püree mit Joghurt und Zatar | Salat von geröstetem Blumenkohl mit Haselnüssen | Graupensalat mit Petersilie | Shashuka | Lamm mit Zitronensauce und Kichererbsen-Püree | Fischfrikadellen in Tomatensoße | Schokoladen-Babka

**Mi 22.09.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

33,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601224**

## &gt; KOCHEN

**Indische Snacks – Einfach und lecker**

Pikante Snack-Ideen aus Indien

Sie wollen Ihre Familie und Ihre Gäste mit außergewöhnlichen indischen Snacks begeistern?

- Knusprige Pakoras und Raita (Joghurt Dip mit Möhre und Mais)
- Masala Chai
- Wraps
- Reispapier-Rolle mit Soja-Chili-Dip
- Mumbai Gemüse-Sandwich mit Koriander Chutney
- Happy Snacks Bowl (Kebabs oder Couscous Kebab für Vegetarier und Asia Salat mit gegrillten Garnelen oder gegrilltem Panir, gebackenen Kichererbsen, Rauke in Cashew-Paprika-Dressing)
- gedämpfter Joghurt und süße frittierte Pfannkuchen

bilden eine tolle Alternativ zu den alltäglichen Snacks, die jeder kennt. Ihre Gäste werden von den indischen Häppchen begeistert sein.

**Sa 25.09.2021 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin

33,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601291****Kennst Du das Land,  
wo die Zitronen blühen**

Zu Gast auf Sizilien, wo die Zitronen blühen, in einem Land mit einer einzigartigen Geschichte und Küchenkultur, die von orientalischen, afrikanischen und europäischen Einflüssen geprägt ist und ihren Reiz im Kontrast hat: südliche Hitze und Schnee auf dem Ätna, einfache Bauernkost und anspruchsvolle Spitzenküche, endlose Weizenfelder im Innern der Insel, bunte Vielfalt an der Küste.

**Menüfolge**

- **Antipasti:** Caponata (Süß-Saures Auberginengemüse) | Arancine di riso (Gefüllte Reisbällchen)
- **Primo Piatto:** Maccheroni alla Norma
- **Secondo Piatto:** Pesce-Spada alla griglia (Gegrillter Schwertfisch) | Involtini alla siciliana (Kalbfleischröllchen) mit Salatbeilage
- **Dolce:** Gelato al Limone-Basilico (Zitronen-Basilikum-Eis)
- **Getränke:** Wasser, Alkoholfreie Getränke, Sizilianischer Weiß- und Rotwein

**Do 07.10.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

40,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601215**

## &gt; KOCHEN

**Thailändische Küche mit Nok und Annette**

Der thailändische Ausdruck für eine Mahlzeit einnehmen ist »Reis essen«. Der kommt an diesem Abend unterschiedlich auf den Tisch. Sorgfältig gedämpft als Klebreis zu unseren Kaengs, den weltberühmten Thaicurrys. Oder gebraten als komplettes fein abgeschmecktes Ein-Teller-Gericht.

Entsprechend der Tradition dieser Küche werden unsere Currypasten für jedes Gericht abgestimmt und im Mörser zur Pasta verarbeitet. Dabei verwenden wir ausschließlich mit frischen Zutaten wie Galgant, Thאיזwiebeln, Kurkuma und Chilis.

Nok hat zudem gedämpfte Teigtaschen mit Schweinefleisch und Wasserkastanien ausgesucht, wie sie in den Garküchen Thailands an jeder Straßenecke angeboten werden – alles in allem ein einfach fernöstlich köstliches »Reis essen«.



Foto: Wirestock/stock.adobe.com

**Menü**

- Thailändische Vorspeisen
- Entensuppe mit gebackenen Won-Tans
- Grünes Fisch-Curry gedämpft
- Gebratener Reis
- Teigtaschen mit Schweinefleisch und Wasserkastanien
- Mango-Parfait
- Gebackene süße Reisbällchen

**Mi 06.10.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

35,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601225**

## &gt; KOCHEN

**Candlelight-Dinner –  
Bistro Mon Amour**

Kochkurs für Paare

Willkommen im Bistro »Mon Amour« zum Kochkurs für Paare, in dem wir uns heute der französischen Küche zuwenden.

Bekannt in der französischen Küche sind der herzhafte **Croque Monsieur** und seine Partnerin **Croque Madame**, die ihren großen Auftritt gleich zum Aperitif haben werden. Als zweite Vorspeise folgt ein **Salat mit geröstetem Gemüse**. Zum Hauptmenü bereiten wir ein **Filetsteak Café des Paris**, einen Kartoffelaufguss mit Pilzen und einen grünen Salat mit Kräutern zu. Zum Dessert genießen wir eine französische **Käseplatte** und lassen dann das köstliche Essen mit kleinen **Orangen Tartes** ausklingen. **Getränke:** Aperitif, französische Rot- und Weißweine, Wasser, Saftschorle

Freuen Sie sich auf einen ganz besonderen Abend in netter Runde.

**Sa 30.10.2021 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

39,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601216****Meal Prep**

Clever kochen, Zeit sparen und entspannt genießen

Was heißt Meal Prep? Das Essen für mehrere Tage vorkochen, dadurch Zeit sparen; entspannt, lecker, gesund und günstiger als auswärts zu essen. Die Mahlzeiten enthalten frische Zutaten ohne Zusatzstoffe und helfen, Ernährungszielen, wie z.B. weniger Kohlenhydrate, Fett und Zucker im Alltag zu sich zu nehmen.

**Wir bereiten zu**

- eine Mie-Nudel-Bowl
- Rotes Süßkartoffel-Thai-Curry mit Rindfleisch, auch für die Lunchbox
- Pasta mit Tomaten, Lauch und Haselnüssen
- Blumenkohl-Reis mit Lachs und Avocado
- Rote Linsen-Suppe mit Kokosmilch
- leckeren Salat im Glas zum Mitnehmen
- Snacks und köstliche Desserts

Getränke inklusive. Mit Tipps für den Vorratsschrank und Einkaufslisten.

**Di 09.11.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

34,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601217**

## &gt; KOCHEN

**Viva España**

Ein kulinarischer Streifzug durch das Baskenland

In der Bucht von San Sebastian im spanischen Baskenland wird Essen großgeschrieben. Deswegen trifft man beim Schlendern durch die Altstadt unweigerlich auf die unzähligen Bars, in denen sich Tapas-Berge geradezu türmen. Überall duftet es herrlich und die Lebensfreude lädt dazu ein, mit einem Gläschen spanischen Rotwein oder dem typischen Sidra ein wenig für den Abbau der »Berge« zu sorgen. Dieser Aufforderung kommt man gern und mit großem Genuss nach. Unsere Berge werden sich an diesem Abend nicht ganz so hoch türmen, den Genuss vervollständigen wir noch mit einem geschmorten Hauptgericht und einem fabelhaften Dessert. Viva España!!

**Tapas**

- Thunfisch-Confit mit Guindillas
- Sardellen und Zwiebel
- Tortilla mit Aubergine
- Tomatensalat
- Tintenfischbällchen in Safran-Mandel-Soße
- Chicken-Wings mit Kartoffeln, Petersilie und Knoblauch



Foto: Rawpixel/shutterstock.com

**Hauptgericht**

- Ochsenbäckchen in Rotwein mit Blumenkohlpuree
- Gerösteter Kürbis mit Roncal-Käse und Walnuss-Vinaigrette

**Dessert**

Schokoladentöpfchen mit Tejas de Tolosa

**Sa 13.11.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

36,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601227**

## &gt; KOCHEN

**Vegetarisches Festmenü am Sonntag**

Wir kochen heute ein vegetarisches Festmenü vom Feinsten, eine **Gelbe-Bete-Suppe** mit Kartoffel-Wan-Tan zum Auftakt, der Kürbis wird zum feinen **Kürbis-Flan mit Salat und Feldsalat-Pesto**, verschiedene Gemüse zeigen sich als köstliches Miteinander und kommen mit handgemachten **Steinpilz-Tortellini in Salbeibutter** ganz groß raus. Weiße **Schokoküchlein mit Holunderäpfeln** lassen uns dahinschmelzen.

Beim Nachkochen zu Hause werden auch Ihre Familie und Freunde begeistert sein.

**Getränke**

- Aperitif
- Wasser
- Saftschorle
- Rot- und Weißwein

**So 14.11.2021 | 16.00 – 19.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

36,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601218**

**Zauberhafte Weihnachtsplätzchen**

Wie das wieder duftet

Schöne Zeit, Plätzchen-Zeit. Nichts geht über den Duft frisch gebackener Plätzchen, der zur Weihnachtszeit durch das Haus zieht.

Neben Klassikern wie Vanillekipferl, Spritzgebäck, Ausstechplätzchen und Spitzbuben werden wir Nougat-Macadamia-Ringe, Florentiner, Walnuss-halbmonde und brasilianische Kokosküsse backen.

Für unser leibliches Wohl werden wir eine leckere Suppe zubereiten und gemeinsam essen. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit warmen und kalten Getränken. Bitte bringen Sie eine Kochschürze und Keksdosen mit.

**Do 18.11.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

32,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601219**

## &gt; KOCHEN

**Curry, Curry, Curry**

Curry in allen Variationen

Curry eroberte von Indien aus die Welt mit vielfältigen Varianten, sei es in Indien, Bangladesh, Malaysia, Kambodscha, Südafrika oder Amerika. Mit einer Vorliebe für viel Soße, duftende Gewürze, aufregende Curry-Speisen mit Zutaten wie Kokosmilch, Garam Masala, Ingwer, Galagant, Asant, Chili, Kurkuma, Tamarinden, sowie die Kräuter Curryblätter, Korianderblätter, Kefir und Cilantro.

Wir stellen Gewürzmischungen her, die den Currys ein spezielles Aroma geben. Gemeinsam kochen wir Gerichte mit Garnelen, Lamm oder Hühnchen, Gemüse, Mangos, Litschi, Bananen und vieles mehr.

**Zum Beispiel**

- Mulligatawny Suppe
- Blumenkohl Curry mit Paprika und Linsen
- Jeera Basmatireis
- Lamm Stoba mit Paprika und Okra
- Happy Bowl mit Suahelli Curry mit Garnelen, Safran-Erbesen-Reis und Mango Chutney
- Mango-Kardamom-Eis oder Pistazien-Mandel-Eiscreme



Foto: Rawpixel/stock.adobe.com

**Sa 20.11.2021 | 11.00–14.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin

33,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601292**

## &gt; KOCHEN

**Frankreich, Frankreich**

Zugegeben dieses Land ist mein persönliches Lieblingsurlaubsländchen; nicht zuletzt wegen der kulinarischen Erlebnisse. Leider fliegen uns diese nicht immer ganz so offensichtlich in den Mund; aber wenn wir Augen, Nase und Mund offenhalten, erleben wir sie auch heute immer noch. Mit diesen sehr persönlichen Geschmackserlebnissen auf der Zunge habe ich ein Menü geplant, das in die vorweihnachtliche Zeit passt, auch als Inspiration für das Weihnachtsmenü daheim.

**Menü**

- Zum Aperitif: Ein Gläschen Crémant – Bouchées aux tomates séchées et feta
- Kaninchenterrine lauwarm mit grünem Pfeffer auf Endiviansalat
- Cappuccino von Waldpilzen
- Weihnachtliches Kalbsfilet aus dem Ofen mit kleinen Kartoffelchen und feinem Gemüse
- Entremet Passion-Orange et Muscat mit Mandelziegeln
- wahlweise französischer Weiß- oder Rotwein

**Di 23.11.2021 | 18.00–21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

37,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601228****Thanksgiving**

Wie die Amerikaner »Ernte-Dank« feiern

Zum nationalen Feiertag wurde Erntedank 1863 auf die Initiative Abraham Lincolns hin und auf den vierten Donnerstag im November festgesetzt. Das Wichtigste am Thanksgiving Day ist das gute Essen und das Zusammenkommen mit der Familie. Das Essen besteht traditionell aus einem gebackenen gefüllten Truthahn, Kartoffeln, Preiselbeeren und verschiedenen saisonalen Gemüsesorten.

**Menüfolge**

- Mais-Suppe
- Roast Turkey-Truthahn im Backofen
- Cranberry-Cider-Relish (Cranberry-Sauce)
- Maple Butter Carrots (Möhren mit Ahornsirup)
- Sweet Potato Casserole (Süßkartoffelauflauf)
- Dessert: Apple Pie (klassischer Apfelkuchen) mit Vanilleeis

Getränke wie Wasser, Wein, Bier, Saftschorle inklusive.

**Do 25.11.2021 | 18.00–21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

42,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601220**

## &gt; KOCHEN

**Pralinenwerkstatt**

Unsere Pralinenwerkstatt hat neue Kreationen für alle Pralinenliebhaber auf Lager. Und dabei lernen Sie das komplette Repertoire kennen: Wir fertigen echte Trüffel mit einer Ganache, die wir professionell mit Schokolade umhüllen. Wir füllen Pralinenhüllen mit Flüssigem und verschließen diese. Und zu guter Letzt stellen wir einfache Schnittpralinen her, die flotteste Form der süßen Verführungen. Wenn wir fertig sind, kann jeder Teilnehmer eine gut gefüllte Box Pralinen mit nach Hause nehmen. Vielleicht reichen Sie bis Weihnachten!

**Hergestellt werden u.a.**

Limettentrüffel | Zwetschgenpralinen | edelherbe Schokotrüffel | Nougatbäumchen | Karamellpralinen mit Fleur de Sel | Himbeerherzen | Orangen-Trüffel und Marzipan-Karrees | Zwischendurch essen wir einen herzhaften Imbiss, natürlich mit Schokolade.

**Do 02.12.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
36,50 € | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 6601229**

**Festliches Weihnachtsmenü**

Köstlich und gut vorzubereiten

An Weihnachten viel Zeit gemeinsam mit der Familie oder Freunden verbringen? Bei unserem heutigen Weihnachtsmenü, das unkompliziert in der Vorbereitung und dennoch festlich und weihnachtlich ist, erfahren Sie, dass dieses möglich ist.

Mit Tipps zur Planung und Vorbereitung für ein entspanntes Weihnachtsessen. Frohes Fest! So entspannt war Weihnachten noch nie.

**Menüfolge**

- Lachsforellen-Filet mit Senf-Honig-Creme
- Weihnachtliche Salatvariationen
- Rehrücken mit Pfiffertlings-Jus, Semmelknödel, Bohnenpäckchen
- Lebkuchen-Schoko-Tiramisu im Glas
- Getränke: Aperitif, Rot- und Weißwein, Wasser, Saftschorle.

**Fr 03.12.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
40,50 € | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 6601221**

## &gt; KOCHEN

**Modernest Cuisine**

Ein vegetarisches Festmenü

Eine neue Entdeckung – sanftes Garen im Wasserbad! Einfach superlecker, denn so werden nicht nur Aromen geschont, sondern der Garprozess läuft so sanft ab, dass beispielsweise Gemüse mit viel Biss und Konsistenz auf den Tisch kommt. Ob Thunfisch-Confit, Graukäseknödel oder Lauch. Insbesondere die Knödel gelingen sensationell, alles andere wird einfach perfekt gegart. Und zum Schluss können Gemüse oder Knödel nach Bedarf dann noch fein gebraten werden, um die nötigen Röstaromen zu erhalten.

**Wir bereiten heute ein vegetarisches Menü**

- Lauch mit grünem Pfeffer und Salzzitrone
- dazu Buchweizen-Thunfisch-Flammkuchen
- Sellerie, Ei und Belper Knolle (Trüffel)
- Rotkohl mit Graukäseknödel
- Himbeer-Pannacotta und lauwarmer Schokokuchen

**Di 07.12.2021 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
34,50 € | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 6601230**

**Vegane Küche**

Vielfältig, gesund, bunt, würzig und lecker

Alternative Ernährungsformen wie die vegane Ernährung liegen seit Jahren in Deutschland im Trend. In Indien gehören vegane Speisen schon immer zu Millionen von Familienküchen. Lassen Sie sich in die kulinarische Welt Indiens entführen. Guten Appetit und Namaste.

**Wir kochen gemeinsam Klassiker wie**

- **Starter:** Kürbis-Chili-Pakora mit Linsen-Dip und Koriander-Minze-Dip sowie rote Bete | Hummus | Spitzkohlsuppe
- **Hauptmenü:** Tarka Dal und Naan | Blumenkohlreis und Linsen-Curry | Kochbananen-Curry oder Jackfruit-Curry | Gebratene Baby-Auberginen und Bambussprossen | Happy Bowl mit Bollywood Kartoffel-Curry | Möhrencurry in Fenchel und Ghee und gewürzter Basmatireis
- **Dessert:** Kesar Phirni (Safran Süßspeise) oder Narial ka Halwa (Kokospudding)

**Sa 11.12.2021 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin  
33,50 € | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 6601293**

## > BEETHOVEN

### Kocherey Beethovens

Als Maccheroni noch Luxus waren

Tauchen Sie einen Abend lang mit uns ein in die Essgewohnheiten der Beethovenzeit. Wir besuchen hierfür zuerst das neugestaltete Museum des Beethoven-Hauses, um dann im Anschluss in der Küche der Familienbildungsstätte gemeinsam nach historischen Rezepten zu kochen.

Der große Komponist liebte gutes Essen. Doch welche Lebensmittel standen im 18. und 19. Jahrhundert eigentlich zur Verfügung? Wie wurde am kurfürstlichen Hof getafelt, was kam beim normalen Volk auf den Tisch? Und welche Speisen hat Beethoven gerne gegessen?

Im Beethoven-Haus geben ausgewählte Exponate und zeitgenössische Berichte Antwort auf diese Fragen. Die spannenden Einblicke in die Speisepläne der Beethovenzeit sowie in die Einkaufslisten und in den chaotischen Haushalt des Komponisten werden untermalt von Einspielungen seiner Kompositionen. Dabei entdecken wir auch Beethoven selbst: den leicht aufbrausenden Menschen, der seinen Haushälterinnen zürnte. Den genießenden Menschen, der gerne auswärts speiste. Und den geselligen Menschen, der einmal für seine Freunde sogar selbst zum Kochlöffel griff.

Nachdem wir Beethoven beim Kochen und Speisen über die Schulter geschaut und Appetit bekommen haben, gehen wir zur Familienbildungsstätte. Auf dem Weg dorthin wandeln wir weiter auf Beethovens Spuren: über den Marktplatz, wo Beethoven im Lokal »Im Zehrgarten« diskutiert und gespiesen hat und vorbei am ehemaligen kurfürstlichen Schloss, in dem Beethoven als Musiker der Hofkapelle aufgespielt hat. In der Küche der Familienbildungsstätte kochen wir dann gemeinsam Beethovens Lieblings Speisen: zum Beispiel Frittatensuppe, Tafelspitz mit Mandelkren oder einen barocken Kirschkuchen. Aus historischen Rezepturen, gefunden in alten Kochbüchern, entsteht aus marktfrischen Zutaten ein köstliches Vier-Gänge-Menü. Und dann wird getafelt ...

*In Kooperation mit dem Beethoven-Haus Bonn  
Treffpunkt Beethoven-Haus | Bonngasse 24-26*

**Fr 05.11.2021 | 17.00 – 21.30 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

46,00 € | 1 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601299**

## BEETHOVEN-HAUS BONN

## > KOCHEN FÜR STUDIERENDE

### Klimafreundliches Kochen

Für Studierende der Uni Bonn

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

#### Verbindliche Anmeldung

Referat für Ökologie des AstA der Uni Bonn

oeko@asta.uni-bonn.de

*Der Abend wird vom Bio-Markt Momo unterstützt.*

**Mi 10.11.2021 | 18.30 – 22.15 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601297**

### Veganes Backen

Für Studierende der Uni Bonn

Auf die Plätzchen, fertig, los! Passend zur Weihnachtszeit wird unter Anleitung einer Kochreferentin vegan gebacken. Zudem erfährt Ihr Wissenswertes über eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung.

#### Verbindliche Anmeldung

Referat für Ökologie des AstA der Uni Bonn

oeko@asta.uni-bonn.de

*Der Abend wird vom Bio-Markt Momo unterstützt.*

**Mi 08.12.2021 | 18.30 – 22.15 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601298**

Foto: Nguklaw/shutterstock.com



**MOMO**  
www.Bioladen-Momo.de



## &gt; KOCHEN MIT SLOWFOOD



## Bonner Schnecken-Koch-Club

Wir kochen gemeinsam ein Menü aus allem, was die Saison, die Region und der eigene (oder Nachbars) Garten so hergibt.

Gegessen wird gemeinsam in vergnüglicher Runde an einer langen Tafel. Was gekocht wird, wer für welchen Gang die Kochmütze aufsetzt, wer zuarbeitet, wer sich um den passenden Wein kümmert und wer was mitbringt, wird mit allen Teilnehmenden abgestimmt.

Auch Gerichte aus anderen Ländern sind herzlich willkommen, wenn die Zutaten Saison haben und aus der Region oder eigenem Anbau stammen. Fantasie und Kreativität sind ausdrücklich erwünscht.

Foto: Africa Studio/shutterstock.com



## &gt; KOCHEN MIT SLOWFOOD

## Herbst auf dem Teller

**Fragen und Anmeldung**

bis 15.08.2021 | bonn@slowfood.de

**Sa 11.09.2021 | 17.00 – 21.30 Uhr**

Sabina Schlinke,  
Leiterin des Slow Food-Conviviums Bonn  
5,00 € + Umlagen | 1 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601287**Kochen mit der  
SlowFood Arche des Geschmacks**Fragen und Anmeldung**

bis 15.11.2021 | bonn@slowfood.de

**Sa 11.12.2021 | 17.00 – 21.30 Uhr**

Sabina Schlinke,  
Leiterin des Slow Food-Conviviums Bonn  
5,00 € + Umlagen | 1 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601289**Klimafreundlich kochen  
mit der Kochkiste

Zusammen mit Irene Wild vom Büro für Nachhaltige Esskultur kochen wir mithilfe von Kochkisten und Kochhauben ein vegetarisches Herbstmenü aus regionalen und saisonalen Zutaten. Diese uralte Slow-Cooking-Methode ist energiesparend, schonend, gesund und lecker! Sie schenkt neue Gaumenfreuden und ist für Kochanfänger/innen genauso geeignet wie für Kocherfahrene. Form und Farbe der Zutaten werden bewahrt und Aromen können sich entfalten und verbinden. Mitzubringen ist lediglich Neugier, sich auf einen etwas anderen Kochablauf einzulassen. Gegessen wird gemeinsam an einer langen Tafel. Übriges Essen wird unter den Teilnehmer/innen aufgeteilt. Für daheim gibt es ein Handout mit Kochkiste-Rezepten, Infos und Tipps.

**Fragen und Anmeldung**

bis 30.09.2021 | bonn@slowfood.de

**Sa 09.10.2021 | 17.00 – 21.30 Uhr**

Sabina Schlinke,  
Leiterin des Slow Food-Conviviums Bonn  
15,00 €, inklusive Lebensmittel | 1 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601288**

## > KOCHEN MIT STATTREISEN

Kooperation mit StattReisen

### Kochen auf Rheinisch

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

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

#### Menü-Vorschlag

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



#### Anmeldung

Statt-Reisen  
Teefon 0228 654553  
[www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm](http://www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm)

#### Sa 23.10.2021 | 16.00 – 19.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
49,00 € pro Person | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

#### Veranstaltungs-Nr. 6601294

#### Sa 20.11.2021 | 16.00 – 19.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
49,00 € pro Person | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

#### Veranstaltungs-Nr. 6601295

#### Sa 04.12.2021 | 16.00 – 19.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
49,00 € pro Person | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

#### Veranstaltungs-Nr. 6601296

## > SARAH WIENER STIFTUNG

Sarah Wiener Stiftung

### »Ich kann kochen!« –

Fortbildungsangebot zur Genussbotschafterin

Sie arbeiten in der Kita oder einem Familienzentrum, in der Grundschule oder an außerschulischen Lernorten? Wir möchten Sie dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche auf den Geschmack gesunder Ernährung zu bringen und für frische Lebensmittel zu begeistern.

»Ich kann kochen!« ist die erste und größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung für Kinder im Rahmen des seit Januar 2016 geltenden Präventionsgesetzes, initiiert von der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER Ersatzkasse. Die Initiative ist Projektpartner von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland. Die Familienbildungsstätte Bonn ist ein ausgewählter Fortbildungsort der bundesweiten Initiative.

Ziel der Initiative ist es, Kinder frühestmöglich für ausgewogene Ernährung zu begeistern. Dafür qualifiziert sie kostenfrei Fach- und Lehrkräfte im Kochen mit Kindern. Wir unterstützen dieses Anliegen und bieten in Kooperation mit den Initiatoren regelmäßig Fortbildungen an.

Partner 2017  
der Sarah Wiener Stiftung  
und der BARMER



Foto: Natalia Bulatova/shutterstock.com

#### Mehr Informationen

[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

#### Anmeldung

<https://ichkannkochen.de/mitmachen/>

#### CORONA-INFORMATION

Aus Corona-Schutzgründen ist diese Kooperation leider noch nicht wieder möglich. Wir informieren Sie, sobald diese wieder stattfinden dürfen. Die Sarah-Wiener-Stiftung bietet diese Fortbildung zur Zeit als Blended Learning Kurs an.

## > CIO-PROJEKT

### CIO-Projekt

Gemeinsam kochen und genießen

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

#### Informationen und Anmeldung

regina.heuser@ukb.uni-bonn.de  
carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de

**ukb** universitäts  
klinikumbonn



Foto: UfaBizPhoto/shutterstock.com

## > NÄHEN

### Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Adventliche und weihnachtliche Dekorationen und kleine Geschenke werden genäht. Diesmal sollen Sterne im Mittelpunkt stehen. Unterschiedliche Techniken werden demonstriert. Kleingemusterte oder einfarbige Baumwollstoffe werden benötigt, gerne mit weihnachtlichen Motiven, aber auch andere Muster sind möglich. Sterne gibt es in jeder Jahreszeit. Ein wenig Übung im Umgang mit der Nähmaschine sollte vorhanden sein.

Der Kurs findet in der Regel alle 14 Tage statt.

**Di 31.08. – Di 07.12.2021 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin  
63,00 € | 7 x = 21 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601196**

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

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

#### Bitte bringen Sie folgende Materialien mit

- Stoff
- Schnitt
- Papier und Stoffschere
- Kopierpapier, Steck- und Nähadeln
- Schneiderkreide, Maßband
- passendes Nähgarn sowie Knöpfe, Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

**Di 24.08. – Di 30.11.2021 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Sabine Herbig, Damenschneiderin  
85,00 € | 7 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601198**

**Mo 30.08. – 06.12.2021 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Sabine Herbig, Damenschneiderin  
85,00 € | 7 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601197**

## &gt; NÄHEN

**Nähen und textiles Gestalten**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erhalten Anregungen, um Ihre Nähprojekte mit kreativen Potential zu entfalten und professionelle Anleitung bei der Umsetzung Ihrer Nähprojekte bspw. Applikationen, Taschen, Kleidung nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Wenn möglich sollte Ihr »Nähkästchen« folgende Dinge enthalten:

- Stecknadeln
- Stoffschere
- Schneiderkreide oder -stift zum Anzeichnen
- Maßband
- Materialien für das geplante Nähprojekt: Stoff, Schnitt, Allzweck-Polyesterfaden in den passenden Farben, Zubehör wie z.B. Reißverschluss oder Knöpfe.

**Mi 08.09. – 06.10.2021 | 18.00 – 21.00 Uhr**Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin  
61,00 € | 5 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601199****Mi 27.10. – Mi 08.12.2021 | 18.00 – 21.00 Uhr**Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin  
85,00 € | 7 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601200****Näh-Wochenende**

Näh-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Endlich Zeit genug, um das Projekt Ihrer Träume zu verwirklichen! Ob Tasche, Rock, Upcycling-Projekt, Jacke, Kleid, unter professioneller Hilfe arbeiten wir intensiv an einem individuellen Nähprojekt.

Schnitt, Material und Verarbeitungstechniken werden via Mail vor dem Kurs ausgetauscht, damit es am Samstag gleich richtig losgehen kann.

**Sa 02.10. | Sa 09.10.2021 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin

49,00 € | 2 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601201****Sa 27.11. | So 28.11.2021 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin

49,00 € | 2 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601202**

## &gt; NÄHEN

**Nähen für Anfänger**

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

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:

- Stoff
- passendes Nähgarn
- Schnittmuster
- Kopierpapier
- Stoffschere
- Steck- und Nähadeln
- Schneiderkreide
- Handmaß
- Maßband
- sowie eventuell Knöpfe, Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Vorhaben

**Mo 23.08. – 04.10.2021 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Annette Georg, Diplom-Pädagogin

85,00 € | 7 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601300****Mo 25.10. – 06.12.2021 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Annette Georg, Diplom-Pädagogin

73,00 € | 6 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601301**

Foto: FabrikaSimf/shutterstock.com



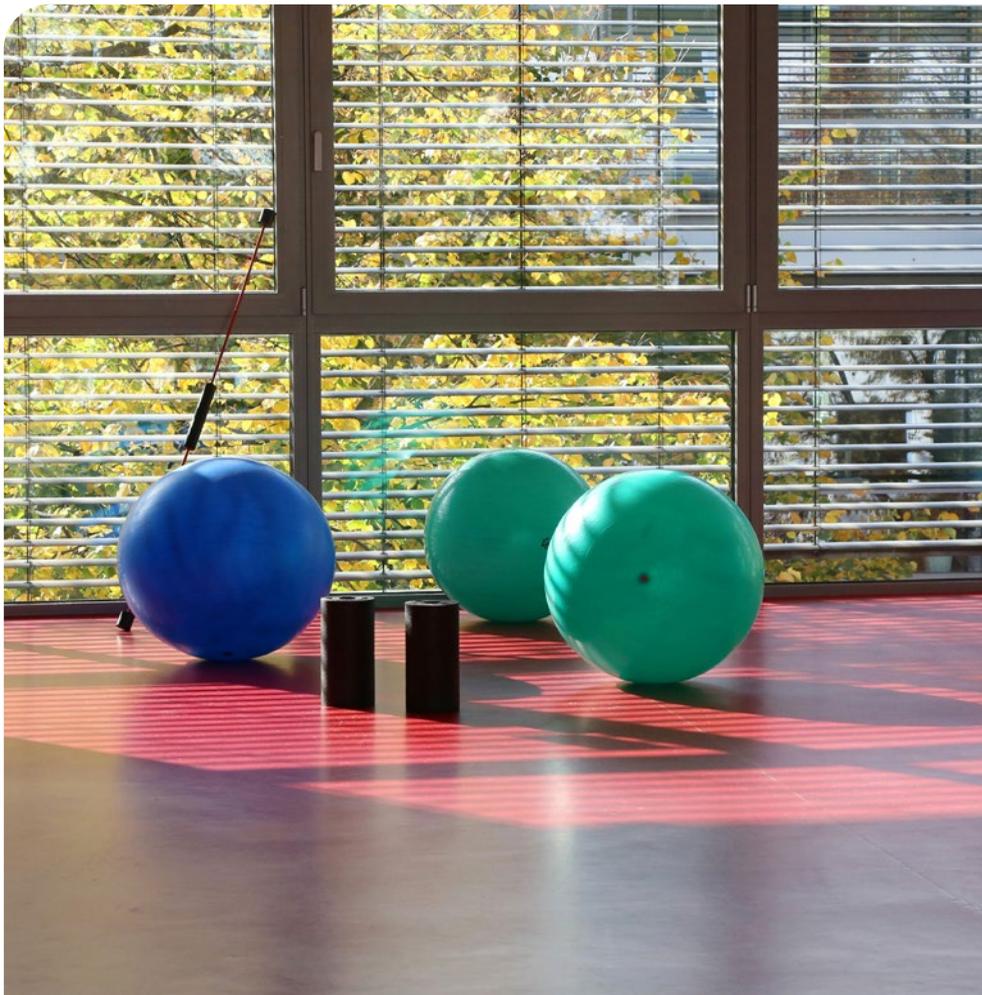


Foto: Elke Moorikamp

## GESUNDHEIT BEWEGUNG

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von gesundheitsorientierter Bildung. Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie in den Blick.

Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind. Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und Kindern ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

**> ENTSPANNUNG****Eutonie – wohl gespannt im Alltag**  
Für Frauen und Männer

Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus dem griechischen »eu – gut, wohl, angemessen« und »tonos – Spannung, Stimmung«. Eutonie bezeichnet eine behutsame Methode, um das richtige Maß zwischen An- und Entspannung im Körper zu finden, Spannungen auszugleichen und Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Mit achtsamen Bewegungen werden Haltungsmuster gelockert und behutsam der eigene Bewegungsspielraum erweitert. Dabei geht es weder um Fitness noch um reine Entspannung. Eutonie will auf ganzheitliche Weise helfen, für die verschiedenen Tätigkeiten im beruflichen und privaten Alltag die angemessene Körperspannung zu finden. Ein wesentliches Merkmal der Eutoniarbeit ist die Einfachheit der »Übungen«, die ohne Leistungsvorgabe gemäß den eigenen Möglichkeiten durchgeführt werden. Sie verändern und harmonisieren z.B. den Stoffwechsel, die Atmung, den Blut- und Lymphkreislauf, sowie den Tonus von Binde- und Muskelgewebe.

Die Wechselwirkung von Psyche und Körper wird dabei positiv angesprochen und vertieft, ebenfalls durch die konsequente Verknüpfung von praktischer mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen.

So können Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Befindlichkeiten auch ohne Vorkenntnisse am Eutoniekurs teilnehmen.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mo 30.08. – 06.12.2021 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
Antje Meincke, Eutoniepädagogin  
84,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 6601194**

**Mo 30.08. – 06.12.2021 | 18.00 – 19.30 Uhr**  
Antje Meincke, Eutoniepädagogin  
84,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 6601195**

**> ENTSPANNUNG****Feldenkrais-Methode:  
Bewusstheit durch Bewegung**  
Für Frauen und Männer

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

Moshe Feldenkrais entwickelte eine angenehme Form des Bewegungslernens, die auch ohne Muskel-Anstrengung sehr wirkungsvoll ist. Sanfte, vielfältige Bewegungen im Liegen werden aufmerksam erspürt. Dadurch werden Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit und Präsenz erweitert und Bewegungs-Einschränkungen in kurzer Zeit abgebaut. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, theoretisch, praktisch und in der Reflexion des Erlebten. Wir konzentrieren uns z. B. auf Rücken, Hüftgelenke, Schultern, Kiefer usw., für ein Wohlbefinden von Kopf bis Fuß und mehr Leichtigkeit im Alltag, sei es beim Sitzen, Gehen, Laufen, Tanzen, beim Sport oder in der Arbeit.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Foto: Chutima Chaodaiya/shutterstock.com

**Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 09.00 – 11.15 Uhr**  
Marianne Risch, Feldenkraispädagogin  
147,00 € | 14 x = 42 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 6601186**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Qigong Yangsheng**

Für Frauen und Männer

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist für jede Altersstufe praktizierbar. Die Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Ruuehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen und Gelenke. Der kontinuierliche Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt stabilisierend, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit, führt zu Stressabbau, reguliert die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert unsere Kraft und Lebensfreude.

Qigong zu erlernen erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Qigong kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein. Ein wesentliches Merkmal dieses Kurses ist die konsequente Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung, mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen. Man schöpft neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

**Mi 25.08. – Mi 01.12.2021 | 17.00 – 18.30 Uhr**Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin  
72,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601184****Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 17.00 – 18.30 Uhr**Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin  
91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601185****Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 11.45 – 13.15 Uhr**Mariate Platiel, Qigong-Lehrerin  
98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6601183**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Qigong nach 5 Elementen**

Für Frauen und Männer

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist für jede Altersstufe praktizierbar. Die Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Ruuehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen und Gelenke.

Der kontinuierliche Wechsel von Anspannung und Entspannung, sowie der Reflexion des Erlebten wirkt stabilisierend und sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit. Sie führt zu Stressabbau, reguliert die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert unsere Kraft und Lebensfreude. Es ist ein ganzheitliches, sanftes Qigong-Training und es zu erlernen erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Qigong kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein.



Foto: May Chanikran/shutterstock.com

**Bei Bedarf digital!****Di 31.08. – Di 14.12.2021 | 17.00 – 18.30 Uhr**Silvia Sandfort, Qigong-Lehrerin  
98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5

**Veranstaltungs-Nr. 6601207**

## &gt; ENTSPANNUNG

## Yoga

Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven, bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Körperhaltungen kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die innere Ausgeglichenheit wieder erreicht werden. Die sanften Bewegungen des Yoga sorgen für eine bessere Durchblutung. Dynamische, fließend ineinander übergehende Körperpositionen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem ausgeführt, dehnen und stabilisieren Muskulatur und Gelenke, erweitern das Lungenvolumen und regen das Herz-Kreislaufsystem an. Kraft, Dehnung und Vitalität werden gefördert, Blockaden gelöst. Entspannung und innere Ruhe treten ein. Wir werden aufgeweckt und aufmerksam, das Konzentrationsvermögen erhöht sich, wir fühlen uns ausgeglichener und ruhen mehr in der eigenen Wesensmitte. Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden.

## Vinyasa-Yoga

Für Frauen und Männer

Nach einer Atemübung dehnen, mobilisieren und kräftigen wir den Körper mit verschiedenen Asanas. Die Synchronisation von Atmung und Bewegung regt den Energiefluss an. Die anschließende Endentspannung erhöht die Wirkung jeder Asanas und bringt den Körper und Geist in vollkommenen Einklang. Um besser Familie, Beruf und Vorsorge für die eigene Gesundheit zusammenzubringen, ist dieses Angebot digital.

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 09.20–10.20 Uhr**

Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.

56,00 € | 14 x = 14UStd.

Lennéstraße 5 | digital

**Veranstaltungs-Nr. 6601286****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; ENTSPANNUNG

## Yoga zur Mittagszeit

Für Frauen und Männer

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



Bei Bedarf digital!

**Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 11.00–12.00 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601203****Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 12.20–13.20 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601204****Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 13.40–14.40 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601205**

Foto: Chutima Chaochaiya/shutterstock.com



## &gt; ENTSPANNUNG

**Dynamisches Yoga am Abend**

Für Frauen und Männer

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

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Bei Bedarf digital!

**Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 17.15 – 18.45 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601206****Hatha-Yoga**

Für Frauen und Männer

Atmung, Entspannung und Meditationsübungen werden bewusst miteinander verknüpft. Die Übungen, mit Respekt für die Grenzen des Körpers, beim Sitzen in Stille und bei der Beobachtung des Atems kommen wir in tiefen Kontakt mit uns Selbst. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet den Körper in Balance zu bringen.

Ein wesentliches Merkmal dieses Kurses ist die konsequente Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung, mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Lutz Reichardt, Yoga-Lehrer

98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601191****Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Lutz Reichardt, Yoga-Lehrer

108,00 € | 12 x = 24 UStd.

Bonn-Vilich-Müldorf | Am Herrengarten 21

Pfarrheim Maria Königin

**Veranstaltungs-Nr. 6601192**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Hatha-Yoga****Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 19.15 – 20.45 Uhr**

Lutz Reichard, Yoga-Lehrer

108,00 € | 12 x = 24 UStd.

Bonn-Vilich-Müldorf | Am Herrengarten 21

Pfarrheim Maria Königin

**Veranstaltungs-Nr. 6601193****Ganzheitliches Yoga**

Für Frauen und Männer

Zur Ruhe kommen von den vielen Anforderungen des Alltags, Kraft schöpfen aus der inneren Stille heraus, unsere Mitte immer wieder aufsuchen, dafür üben wir Asanas (die Yogabewegungsabläufe), Atemtechnik und Tiefenentspannung in innerer Achtsamkeit.

Dieser Yoga-Unterricht im Stil des Vini-Yoga (individuelle Anpassung) wird an die einzelnen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Durch persönlich herausgearbeitete und reflektierte Übungen können wir lernen gezielt den Körper auf gesunde Art und Weise stärkend beeinflussen. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mo 23.08. – 06.12.2021 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin, Osteopathin

84,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601187****Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin, Osteopathin

91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601189****Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 20.45 – 22.15 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin, Osteopathin

91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601188****Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin, Osteopathin

91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 6601190**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Yoga – Zeit der Entspannung**

Vini-Yoga

Yogaübungen bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen. Achtsam im eigenen Atemrhythmus ausgeführte und ggf. angepasste Übungen kräftigen und dehnen den Körper zugleich. Durch die intensive Berücksichtigung des Atems kann jede/r Teilnehmende seine eigene Balance zwischen Stabilität und Flexibilität finden. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sanft und achtsam neue Formen lernen üben möchten. Jede Stunde hat einen eigenen Fokus und startet mit einer Atemwahrnehmungsübung, die das Ankommen und die Konzentration auf sich selbst unterstützt. Eine Meditation am Ende rundet die Stunde ab.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mi 01.09. – Mi 01.12.2021 | 18.15 – 19.45 Uhr**

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

84,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601209****Lach dich frei –  
Mit Lachyoga entspannen**

Für Frauen und Männer

»Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens« und »Humor ist, wenn man trotzdem lacht«. Hiermit sind Sie herzlich eingeladen, die entspannende vergnügliche Methode des Lachyogas nach Dr. Madan Kataria kennenzulernen und/oder zu vertiefen.

Verschiedenste angeleitete Lachübungen dienen dazu, ins freie Lachen zu kommen, den Stress aus Beruf und Familienalltag hinter sich zu lassen und mit einer distanzierteren Betrachtungsweise dem Alltag mit Humor zu begegnen zu können. Lassen Sie uns wieder ein wenig wie die Kinder werden – sie lachen jeden Tag wesentlich mehr als Erwachsene und das oft auch noch ohne erkennbaren Grund, potzblitz.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken ggf. eine Decke für die Endentspannung, sowie ausreichend zu trinken mit.

**Mi 27.10. – Mi 24.11.2021 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

35,00 € | 5 x = 10 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601208**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Entdeckungsreise Yoga**

Schnupperworkshop zum Kennenlernen

Für Frauen und Männer

Die verschiedenen Übungen des Yoga bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen, d.h. sich selber zu erleben und bei sich selber anzukommen. In diesem Schnupperworkshop lernen Sie verschiedene Elemente des Yoga kennen – Vorkenntnisse sind nicht von Nöten, wenngleich auch herzlich diejenigen erfahrenen Yoginis eingeladen sind, die achtsam üben und sich ganz bewusst Zeit und Raum für sich selbst gönnen möchten als Start in das Wochenende. Ein wesentliches Merkmal dieses Kurses ist die konsequente Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung, mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen. Man schöpft neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

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

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte, Kissen und ggf. eine Decke mit.

**Sa 06.11.2021 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

19,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601179****Zeit für mich –  
Entspannt in den Advent**

Achtsamkeitsworkshop für Frauen und Männer

Ein Termin jagt den nächsten, die Liste der empfundenen Verpflichtungen ist lang, die Reize von außen sind vielfältig. Vieles erhält Aufmerksamkeit – doch man selber, der eigene Körper mit seinen Signalen wird häufig übergangen. In diesem Workshop dürfen Sie sich ganz sich selber widmen und Ihre Aufmerksamkeit bei verschiedenen Übungen sich selber schenken. Im Hier und Jetzt sein, immer wieder aufs Neue präsent für den Moment – hierfür können Sie erste Anregungen sammeln.

**Sa 13.11.2021 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

16,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6601180**

## &gt; ENTSPANNUNG

**In der Mitte allen Klangs liegt die Stille**

Klangreise für Frauen und Männer

Mit einer Klangreise wird die Einladung ausgesprochen, innezuhalten und sich durch klingende Impulse in die eigene innere Wirklichkeit zu begeben um Stress und Alltag hinter sich zu lassen. Verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Gong, Monochord, Ocean-Drum und andere Klangspiele aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Die Folge ist eine tiefe Entspannung.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Sa 25.09.2021 | 16.00–17.30 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

12,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601177****Gong-Meditation**

Für Frauen und Männer

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

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Sa 20.11.2021 | 16.00–18.15 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

17,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601178**

## &gt; BEWEGUNG

**Bewegung in der Natur**

Für Frauen und Männer

In der Atmosphäre des Waldes und seinen positiven Wirkungen auf den Menschen wollen wir uns vielseitig bewegen, durchatmen, Energie tanken, Stress abbauen, Herz-Kreislauf fordern und fördern. Wir laufen moderat in Etappen zu örtlich vorzufindenden Gegebenheiten als Stationen, wo Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ausprobiert werden können. Stationen sind Bänke, Schutzhäuschen, Baumstämme etc. Ein in die Laufphasen eingebettetes Lauf-ABC soll die Lauflistung und den Laufstil unterstützen und zu einem ökonomischen, sicheren Bewegungsablauf beitragen. Der Parcours wird abgerundet durch ein Treppentraining, ein funktionelles, ganzheitliches, Einsteiger freundliches Ganzkörper-Workout.

Starke Steigungen und Gefälle werden gegangen. Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen und durch ein vielfältiges Bewegungsprogramm einseitigen Belastungen entgegenwirken und vorbeugen möchten. Die Kleidung ist der Witterung anzupassen. Die Teilnehmenden müssen sicher sein, dass sie laufen können, Laufschuhe sind eine Voraussetzung. Es wird empfohlen, Fahrradhandschuhe zum Schutz vor evtl. Verletzungen zu tragen.



Foto: Akin Ozcan/shutterstock.com

Bus- und Bahnhaltstellen sind vor Ort. Mit dem Rad gut zu erreichen. Treffpunkt: Hindenburgplatz/Spielplatz, Bonn- Kessenich.

**Mo 23.08. – 06.12.2021 | 09.00–10.30 Uhr**

Uschi Jierchhoff, Übungsleiterin

91,00 € | 13 x = 26 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601266****Do 26.08. – Do 09.12.2021 | 16.30–18.00 Uhr**

Uschi Jierchhoff, Übungsleiterin

98,00 € | 14 x = 28 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601267**

## &gt; BEWEGUNG

**Bewegung in der Natur**

Walk and Talk für Frauen und Männer

Ein ideales Ganzkörpertraining zu jeder Jahreszeit. Gemeint ist jedoch nicht das herkömmliche Gehen, wie es im Alltag praktiziert wird, sondern ein sportliches schnelles Gehen, wobei auf sanfte Art und Weise der ganze Körper trainiert wird. Walking ist gut für das Herz-Kreislauf-System, weil die Belastung gleichmäßig ist und man durch das Schrittempo auf einem gesunden Level bleibt, ohne die Knie übermäßig zu belasten. Wesentliches Merkmal ist die Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung (walken) mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen (talk). Eventueller zusätzlicher Hanteleinsatz kann den Trainingseffekt erhöhen. Übungen zur Mobilisation, Dehnen, Kräftigung werden integriert.

Wer möchte kann auch mit Stöcken walken. Der Kurs findet auch bei Regen statt.



Foto: t2ff/shutterstock.com

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Sabine Heidrich, Übungsleiterin

98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Treffpunkt: Thomaskirche

Herzogenfreudenweg 44 | Bonn-Röttgen

**Veranstaltungs-Nr. 6601272****Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Sandra Hinkel, Physiotherapeutin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Treffpunkt: Haribo Schiff (Rheinaue, Skaterpark)

Landgrabenweg | Bonn-Beuel

**Veranstaltungs-Nr. 6601273**

## &gt; BEWEGUNG

**Schmerzfremde Gelenke**

Übungen nach Liebscher und Bracht für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkungen. Das Ziel des Unterrichts ist das Erlernen von Haltungen und Bewegungen, die wir in unserem Alltag nicht mehr ausführen und deshalb zu schmerzhaften Verkürzungen und Überlastungen im Bewegungsapparat führen. Diese Engpässe müssen regelmäßig gedehnt werden. Nur so bleiben Muskeln und Faszien elastisch und damit gesund. Es braucht spezielle Übungen, damit sie nicht wieder verkürzen. Verkürzte Strukturen drücken auf die kleinen und großen Gelenke und führen so zu Schmerzen. Der Kurs und das regelmäßige Üben zu Hause helfen bei fast allen Schmerzbildern im Bereich des Bewegungsapparates, Z.B. Knie, Hüfte, Füße, HWS, BWS, Schulter-Arm-Syndrom und vieles mehr.

Im Kurs wird keine Therapie geboten, sondern eine Hilfe zur Selbsthilfe, um so den Körper auf den belastenden Alltag zu stärken und besser Stand zu halten. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Bei Bedarf digital!

**Di 31.08. – Di 07.12.2021 | 08.30 – 09.30 Uhr**

Silvia Sandfort,

Übungsleiterin, Entspannungspädagogin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601264****Mi 01.09. – Mi 08.12.2021 | 17.30 – 18.30 Uhr**

Silvia Sandfort,

Übungsleiterin, Entspannungspädagogin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601265**

## &gt; BEWEGUNG

**Beckenbodengymnastik**

Für Frauen

Ein schwacher Beckenboden soll kein Tabuthema sein. Durch Infos über Anatomie und Funktion des Beckenbodens kombiniert mit Übungen lernen die Teilnehmer ihren Beckenboden kennen und stärken. Ein leistungsbereiter Beckenboden verbessert die Haltung und beugt Rückenbeschwerden vor.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Fr 27.08. – Fr 03.12.2021 | 09.00 – 09.45 Uhr**

Ursula Kläßen-Hunsänger,  
staatl. gepr. Krankengymnastin

42,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601181****Wirbelsäulengymnastik**

Für Frauen und Männer

Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Familien- und Berufsalltag haben? In diesem Kurs werden durch spezielle Übungen alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Ein intensiver Fitnesstraining von Bauch- und Rückenmuskulatur sowie das Kräftigen von Problemzonen und Straffung des Gewebes. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab und wirken bis in den Alltag hinein.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Fr 27.08. – Fr 03.12.2021 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Ursula Kläßen-Hunsänger,  
staatl. gepr. Krankengymnastin

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601182**

## &gt; BEWEGUNG

**Bewegt und entspannt in den Abend**

Für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Darüber hinaus dienen diese Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Bei Bedarf digital!

**Mo 23.08. – Mo 15.11.2021 | 18.00 – 19.00 Uhr**

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin MA  
40,00 € | 10 x = 10 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601283****Mo 23.08. – Mo 15.11.2021 | 19.15 – 20.15 Uhr**

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin MA  
40,00 € | 10 x = 10 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601282****Mo 23.08. – 06.12.2021 | 20.00 – 21.00 Uhr**

Ursula Scholz-Meyer, Sportlehrerin  
58,50 € | 13 x = 13 UStd.

Hedwig Schule

An der Josephshöhe 1 | Bonn-Auerberg

**Veranstaltungs-Nr. 6601281**

## &gt; BEWEGUNG

**Bewegt und entspannt durch den Tag**

Für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannung gelöst. Dehn- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dienen diese Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten. Ein wesentliches Merkmal dieses Kurses ist die konsequente Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung, mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen. Man schöpft neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Foto: Theodor Barth

**Bei Bedarf digital!****Di 31.08. – Di 07.12.2021 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Silvia Sandfort, Übungsleiterin,  
Entspannungspädagogin  
91,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6601259**

**Mi 01.09. – Mi 08.12.2021 | 18.50 – 19.50 Uhr**

Silvia Sandfort, Übungsleiterin,  
Entspannungspädagogin  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6601263**

## &gt; BEWEGUNG

**Do 02.09. – Do 09.12.2021 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Silvia Sandfort, Übungsleiterin,  
Entspannungspädagogin  
91,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6601260**

**Fr 03.09. – Fr 10.12.2021 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Silvia Sandfort, Übungsleiterin,  
Entspannungspädagogin  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 6601261**

**Fr 03.09. – Fr 10.12.2021 | 10.15 – 11.15 Uhr**

Silvia Sandfort, Übungsleiterin,  
Entspannungspädagogin  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 6601262**

**Bewegt und entspannt durch den Tag**

Für Frauen und Männer

Anmeldung:  
irina.gaul@caritas-bonn.de | Telefon 108-256

*In Kooperation mit dem Caritasverband Bonn***Mi 25.08. – Mi 01.12.2021 | 12.00 – 13.00 Uhr**

Karin Wölfel, Sportlehrerin | 13 x = 13 UStd.  
52,00 € | für Caritas-Mitarbeiter gebührenfrei.  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6601271**

## &gt; BEWEGUNG

**Rückenfit –  
alles was dem Rücken gut tut!**

Für Frauen und Männer

Der Rücken wird auch als Spiegel unserer Seele bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagiert der Rücken oder die Schulter-Nackmuskulatur oft mit Schmerz und Verspannungen. Ziel des Kurses ist es, Fehlhaltungen aufzudecken und Bewegungen langfristig zu verbessern und im Alltag anzuwenden. Gezielte Mobilisations- Kräftigungs- und Dehnübungen gleichen einseitige Belastungen aus und beseitigen muskuläre Dysbalancen. Verschiedene Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen unterstützen eine bessere Stressbewältigung und helfen, dem belasteten Alltag gelassener entgegen zu treten.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Bei Bedarf digital!

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 18.30 – 19.30 Uhr**

Hiltrud Kalf, Sportlehrerin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601269**

Bei Bedarf digital!

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 19.30 – 20.30 Uhr**

Hiltrud Kalf, Sportlehrerin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601270**

Bei Bedarf digital!

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 17.30 – 18.30 Uhr**

Hiltrud Kalf, Sportlehrerin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601268**

## &gt; BEWEGUNG

**Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 08.30 – 09.30 Uhr**

Uschi Jierchhoff, Übungsleiterin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601257****Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Uschi Jierchhoff, Übungsleiterin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601258****Di 31.08. – Di 07.12.2021 | 08.00 – 09.00 Uhr  
(nicht am 24.08. und 14.09.2021)**

Uschi Jierchhoff, Übungsleiterin

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal/Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6601256****Di 31.08. – Di 07.12.2021 | 09.30 – 10.30 Uhr  
(nicht am 24.08. und 14.09.2021)**

Uschi Jierchhoff, Übungsleiterin

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal/Garten

**Veranstaltungs-Nr. 6601255**

Foto: Robert Kneschke/shutterstock.com

## &gt; BEWEGUNG

**Pilates und mehr!**

Für Frauen und Männer

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Übungsprogramm, das nicht nur die Rückenmuskulatur einbezieht, sondern auch Muskelgruppen an Bauch, Po, Beinen und Armen, die für eine aufrechte Haltung und die Entlastung der Wirbelsäule ebenso wichtig sind. Die angebotenen Übungen werden zum Teil nach der Pilates-Trainingsmethode unterrichtet und dienen nicht nur der Kräftigung des Muskelkorsetts, sondern auch der Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung sowie der Entspannung. Langsame, fließende, kontrollierte Bewegungen werden zusammen mit der Atmung vollzogen.

Pilates stärkt den Körper von innen nach außen. Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen und durch ein vielfältiges Bewegungsprogramm einseitigen Belastungen entgegenwirken und vorbeugen möchten.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Bei Bedarf digital!****Mo 23.08. – 06.12.2021 | 09.00 – 10.00 Uhr**Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601274****Präsenz-Veranstaltung****Mo 23.08. – 06.12.2021 | 10.30 – 12.00 Uhr**Sonja Schmitter, Physiotherapeutin  
91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 6601275**

## &gt; BEWEGUNG

**Pilates und mehr!**

Für Frauen und Männer

Die Pilates-Methode geht auf Josef Pilates zurück (1880–1967). Es handelt sich um ein ganzheitliches Körpertraining aus langsamen, fließenden und kontrollierten Bewegungen, die zusammen mit bewusster Atmung ausgeführt werden. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken und die Körperwahrnehmung und Körperhaltung zu verbessern. Die Übungen lösen Verspannungen, Blockaden und Fehlhaltungen. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Bei Bedarf digital!**

Für Ungeübte

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 17.30 – 19.00 Uhr**Fabiola Jost, Pilatetrainerin  
98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6601276**

Für Geübte

**Di 24.08. – Di 07.12.2021 | 19.15 – 20.45 Uhr**Fabiola Jost, Pilatetrainerin  
98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 6601277****Di 24.08. – 07.12.2021 | 08.30 – 09.00 Uhr**

Jessica Schütte

42,00 € | 14 x = 14 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601284****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

**Fr 27.08. – Fr 10.12.2021 | 08.30 – 09.00 Uhr**

Jessica Schütte

42,00 € | 14 x = 14 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601285****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; BEWEGUNG

**Fit in der Familie und im Alltag  
Kooperation mit SKM**

Für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familie- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Funktions- gymnastische Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dienen diese Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten.

Ein wesentliches Merkmal dieses Kurses ist die konsequente Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung, mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen. Man schöpft neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

**Mi 25.08. – Mi 08.12.2021 | 10.30–12.00 Uhr**  
N.N.

98,00 € | 14 x = 28 UStd.  
SKM | Kölnstraße 367

**Veranstaltungs-Nr. 6601278**

## &gt; BEWEGUNG

**Rückenfit mit Pilates**

Für Frauen und Männer

Pilates entwickelte ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Kräftigung der tiefer liegenden Rumpfmuskulatur zur Verbesserung der Körperhaltung. Basierend auf den von Pilates formulierten acht Prinzipien Entspannung, Konzentration, Ausrichtung, Zentrierung, Koordination, Ausdauer, Atmung und fließende Bewegungen, werden in diesem Kurs verschiedene Übungen ausgeführt. Neben klassischen Pilates Übungen werden seine Prinzipien auf Übungen aus dem Bereich des funktionellen Ganzkörpertrainings übertragen und somit wird der Focus besonders auf die Rückengesundheit gelenkt! Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

*Kooperation mit Universität Bonn Betriebssport*

**Mo 23.08. – 06.12.2021 | 12.15–13.00 Uhr**

Vanessa Pary, Gymnastiklehrerin  
Anmeldung nur über: [www.sport.uni-bonn.de](http://www.sport.uni-bonn.de)  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6601280**

**Stretch und Relax**

Für Frauen und Männer

Neben der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit dient Stretching auch als Vorbeugung gegen chronisch fortschreitende Beweglichkeits- einschränkungen und als Training, um den Körper auf größere Beweglichkeitsanforderungen vorzubereiten. Die muskuläre und mentale Entspannungsfähigkeit wird geschult. Die Kombination aus körperlicher Beanspruchung und Entspannung unterstützt das Wohlbefinden! Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

*Kooperation mit Universität Bonn Betriebssport*

**Mo 23.08. – 06.12.2021 | 13.15–14.00 Uhr**

Vanessa Pary, Gymnastiklehrerin  
Anmeldung nur über: [www.sport.uni-bonn.de](http://www.sport.uni-bonn.de)  
Lennéstr. 5 | Bewegungs- und Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 6601279**



Foto: Elke Moorkamp

## GLAUBE SINN WERTE

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

## &gt; GLAUBEN HEUTE

**Künstler in der Konfrontation mit Tod und Trauer**

Die Vergänglichkeit des Menschen hat in der Klassischen Moderne zahlreiche Künstler zu bedeutenden Werken inspiriert: von Munch über Picasso bis Max Ernst, von Hodler bis Paula Modersohn-Becker oder Käthe Kollwitz. Da sie oft ganz persönlich von der Trennung, der Ohnmacht und dem Schmerz beim Sterben eines geliebten Menschen getroffen waren, sind ihre Arbeiten berührend nah am Leben.



Die Kunsthistorikerin Ursula Lindau stellt die Werke der Künstler vor, berichtet von ihrer Arbeit als Trauerbegleiterin und liest aus ihrem Buch: »Der Schrei und die Stille. Trauer und Tod bei Künstlern der Klassischen Moderne.«

Auf Ihre Eindrücke und den Austausch mit Ihnen freut sich die Referentin.



Foto: KieferPix/shutterstock.com

**Do 04.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dr. Ursula Lindau, Kunsthistorikerin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301031**

.....

## &gt; GLAUBEN HEUTE

**Publik Forum – Lesekreis**

Leserinnen- und Lesertreffs der ökumenischen Zeitschrift Publik Forum gibt es in vielen Städten. Publik Forum ist eine Zeitschrift, die kritisch, christlich und unabhängig das Zeitgeschehen in Politik und Gesellschaft, Wissenschaft, Kirchen und Religionen kommentiert.

Interessierte diskutieren an jedem 4. Mittwoch im Monat aktuelle Artikel aus Publik Forum. Das Thema der Gesprächsrunden wird jeweils vor dem nächsten Treffen von der Gruppe festgelegt. Die Teilnahme ist für alle Interessierten offen.

**Weiter Informationen**

Dr. Anton Drähne

Telefon 0228 299097

anton@draehne.de

**Mi 25.08. – Mi 24.11.2021 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Dr. med. Anton Drähne

gebührenfrei | 4 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Geburtsvorbereitung

**Veranstaltungs-Nr. 7301029**

.....



Foto: alex\_sweetest/shutterstock.com

## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### via integralis – Leben aus der Quelle

Kontemplation im Alltag  
Offenes wöchentliches Angebot

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

Kontemplation als gestaltlose Meditation verbindet Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Es geht beim »Sitzen« in Stille darum, sich einzusammeln und durch das Loslassen aller Gedanken und Bilder offen zu werden für die tiefste Quelle in uns. Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditations-einheiten. Der Kurs ist für Geübte. Ungeübte werden um eine vorherige telefonische Absprache gebeten. Auch im laufenden Semester können neue Teilnehmende nach vorheriger telefonischer Absprache neu einsteigen.



Bei Bedarf digital!

**Mo 23.08. – 20.12.2021 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Winfried Semmler-Koddenbrock,  
Kontemplationslehrer via integralis  
gebührenfrei | 2,00 € Unkostenbeitrag als Richtwert  
17 x = 34 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301026**



### via integralis – Leben aus der Quelle

Kontemplation im Alltag  
Einführungsabend

Nur für neu Interessierte – bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Referenten auf.

**Mo 30.08.2021 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Winfried Semmler-Koddenbrock,  
Kontemplationslehrer via integralis  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301025**



## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### via integralis – Leben aus der Quelle

Kontemplation im Alltag  
Kontemplationstag

Spezielle Einführung für Anfänger. Kurs im Schweigen, ungefähr 3 Stunden Meditation. Daneben gibt es Kurzvorträge und einen Gottesdienst. Begleitgespräche sind möglich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. In der Kursgebühr ist die Verpflegung enthalten.



Bei Bedarf digital!

**Sa 09.10.2021 | 09.30 – 16.30 Uhr**

Winfried Semmler-Koddenbrock,  
Kontemplationslehrer via integralis,  
24,00 € | 1 x = 8 UStd.

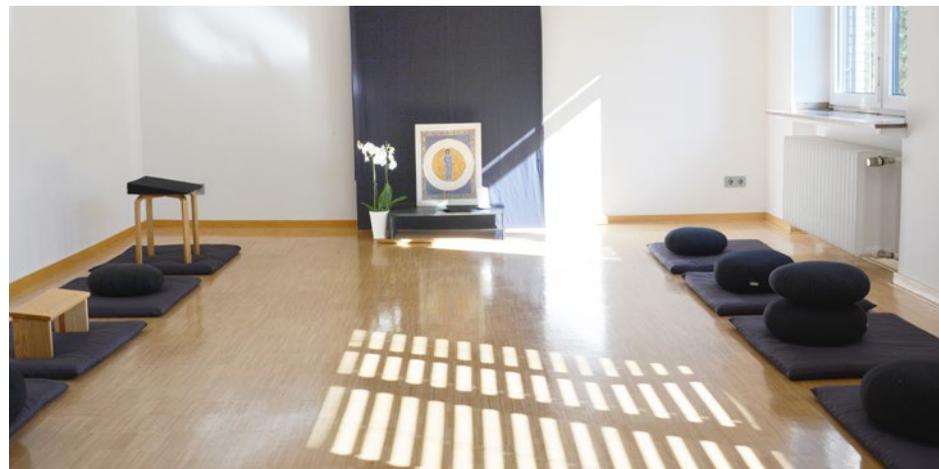
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 7301036**



### Kontakt und weitere Informationen

Winfried Semmler-Koddenbrock,  
Kontemplationslehrer via integralis  
Telefon 0228 9639 588



## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### Pilgern auf dem Jakobsweg

Von Rheinbach nach Bad Münstereifel

Zwischen Bonn und Trier führt die 2. Etappe des Jakobsweges von Rheinbach nach Bad Münstereifel (18 km).

Die landschaftlich schöne und abwechslungsreiche Strecke führt uns durch den Rheinbacher Stadtwald an der Waldkapelle vorbei durch die Hügel der Voreifel. An Merzbach vorbei durch Loch und Queckenberg (St. Josefskapelle) zur Steinbachtalsperre bis nach Bad Münstereifel (Stiftskirche und mittelalterliche Stadtbefestigung).

Dort besteht zum Abschluss die Möglichkeit zur Einkehr. Ansonsten ist Mittagsverpflegung und genügend zu Trinken selbst mitzubringen, ebenso wie geeignetes Schuhwerk (Wanderschuhe)! Auf unserer Pilgerwanderung gibt es immer wieder Anregungen zum Austausch untereinander, spirituelle Impulse und Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten auf dem Weg.

Der Jakobsweg beginnt bei uns »vor der Haustür«. »Ich bin dann mal weg!«: Erleben Sie den Zauber des Jakobsweges für einen Tag ...



Foto: Master Hands/shutterstock.com

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

**So 19.09.2021 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Start: Rheinbach Bahnhof, 10 Uhr  
Stephan Westphal, Musikpädagoge  
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7301032**



## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### Meditative Malzeit mit spirituellen Textimpulsen

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag. Malend der schöpferischen Kraft poetischer und spiritueller Texte nachspüren. Intuitive Bilder entstehen, die den Weg zu den inneren Kraftquellen weisen, die beleben und stärken. Still werden im Tun, sich auf das Einlassen was auf dem Malweg entsteht. Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen. Das Fließen lassen der Farben, die Freude am Malen und das sich Einlassen auf das, was im Moment des Malens geschieht, stehen im Mittelpunkt dieser Malzeit. Begleitet von poetischen und spirituellen Texten und gemeinsamer Reflexion. Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malmaterial wird gestellt.

**Sa 23.10.2021 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
48,00 € | 1 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1

**Veranstaltungs-Nr. 7301028**

**Weitere Kurse mit Frau Schmitz finden Sie im Bereich: Persönliche Entwicklung**

### Atemzeit – AusZeit im Advent

Einkehrtag

Sie sind eingeladen, in dem geschäftigen Treiben der äußeren Vorbereitungen zu Weihnachten, eine Oase der inneren Einkehr wahrzunehmen. Ein Weg zu Stille und Entspannung ist die ungeteilte Aufmerksamkeit auf unsere Atmung. Mit sanften und bewegten Atem- und Entspannungsübungen erleben wir unseren Atem bewusster und feiner. Der Körper kann sich entspannen – der Geist kommt zur Ruhe. Mit Atemgesten öffnen wir den inneren Raum für das weihnachtliche Licht, das da kommen will. Lyrik zu Stille und Licht wird uns durch den Tag begleiten und uns auf die Weihnachtszeit einstimmen. Frau Büsch ist Atem- und Entspannungspädagogin.

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

**Sa 04.12.2021 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Christel Büsch, Heilpädagogin  
gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 7301030**





Foto: Elke Moorkamp

## KULTUR

Sich inspirieren zu lassen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur ein gutes Buch zu lesen und mit Gleichgesinnten darüber zu reden, ein Kunstwerk zu bestaunen oder gemeinsam zu singen, zu malen, einander Geschichten zu erzählen oder mit bekannten Künstlern ins Gespräch zu kommen.

In unseren Literaturkursen, praktischen Kursen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Denn Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

## > AUSSTELLUNG FRANCIS ALYS – »CHILDREN'S GAMES«/»KINDERSPIELE«

### Francis Alys – »Kinderspiele«

Ausstellung

Anlässlich unseres 65. Jubiläums zeigen wir eine Ausstellung von ausgewählten Videos des belgisch-mexikanischen Künstlers Francis Alys aus seiner Reihe »Children's Games«/»Kinderspiele«. Alys ist vor allem bekannt für seine spielerischen Videos, die sowohl politisch als auch poetisch sind. Seine phantasievollen und detailreichen Beobachtungen des täglichen Lebens finden oft in und an politisch geladenen Momenten und Orten statt. Im nächsten Jahr vertritt Alys Belgien bei der Biennale in Venedig.

Die Reihe »Children's Games« ist eine Sammlung von Szenen von spielenden Kindern auf der ganzen Welt. Begonnen in 1999 und jetzt fast 20 Videos umfassend, ist eine Bestandsaufnahme von Kindheitsaktivitäten, die zeigt wie Kinder einfache, simple Dinge wie Stühle, Münzen, Sand, Steine, Plastikflaschen in das Fundament von unwahrscheinlichen und phantastischen Welten verwandeln.

In dem er den öffentlichen Raum und das Alltägliche durch die spielerische Vorstellungskraft von Kindern erforscht, schlägt Alys einen intimen und doch politischen Blick auf den universellen und einenden Charakter von Spielen.



Foto: Francis Alys

Ausstellungseröffnung

#### Einführung in die Ausstellung

Dr. Renate Buschmann,  
Universität Witten-Herdecke

#### Das Spielen von Kindern aus pädagogischer Sicht

Herbert Renz-Polster, Kinderarzt und Autor

**Di 07.09.2021 | 19.00 – 20.30 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301021**

## > AUSSTELLUNG FRANCIS ALYS – »CHILDREN'S GAMES« / »KINDERSPIELE«

### Vorlesenachmittag im Rahmen der Ausstellung Kinderspiele

Ausgewählte Geschichten aus dem Band Flo, der Flummi und das Schnack

Im Rahmen der Ausstellung Kinderspiele bieten wir einen Vorlesenachmittag an mit Geschichten von Wollmäusen, vom König der Äpfel, vom Elefanten, der lesen lernen wollte, von langsamen Tigern, von Karl Sparka, der nicht malen kann, und von der Schildkröte Roswitha. Es wird vorgelesen aus dem Erzählband »Flo, der Flummi und das Schnack« erschienen im KiWi-Verlag.

**Sa 11.09. – Sa 11.09.2021 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
N.N.

6,00 € (Erwachsener mit Kind), 3,00 € für jedes  
weitere Kind | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7301022**

### Kinderbuchillustration

Workshop mit der Illustratorin Ina Worms

Ina Worms ist Illustratorin des Kinderbuchs »Die schönsten Kinderspiele aus aller Welt« stellt Ihre Arbeit vor und leitet Sie im zweiten Teil der Veranstaltung an Ihre ersten eigenen Versuche im Bereich Illustration zum Thema Kinderspiele zu unternehmen.

**Sa 18.09.2021 | 14.00 – 17.00 Uhr**

12,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 7301023**



Foto: Ina Worms

## &gt; KUNST

Foto: Zadorozhnyi/Viktor/Shutterstock.com



### Highlights im »Gesprächskreis Kunstgeschichte«

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

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1

**Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an.**

### Der Garten in der Kunst

Schon in der frühmittelalterlichen Malerei begegnet uns der Garten als Paradiesgarten, Garten Eden oder Klostersgarten. Fern von allem Bedrohlichen ist er ein geschützter Ort und diente auch der Kontemplation. In der Folgezeit wird der Garten immer wieder in ganz neuen Zusammenhängen gemalt, beispielsweise als Schlossgarten oder als Privatgarten. So äußert sich später Claude Monet: »An meinem Garten arbeite ich kontinuierlich und mit Liebe, am nötigsten brauche ich Blumen, immer, immer.« Besuchen wir diese Gärten in den Gemälden.

**Di 24.08. – Di 31.08.2021 | 09.30–11.45 Uhr**  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701015**

**Mi 25.08. – Mi 01.09.2021 | 09.30–11.45 Uhr**  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7701016**

## &gt; KUNST

### Kunst unter freiem Himmel

Skulpturen des 20. Jahrhundert im Rheinland

Tierskulpturen von Mataré, figürliche Plastik von Marcks, abstrakte Arbeiten von Kricke, oder Rickeys kinetische Kunst sind nur einige Beispiele der Werke, die im öffentlichen Raum ausgestellt zu sehen sind. Wir machen einen virtuellen Gang um ausgewählte Höhepunkte plastischer Gestaltung im Rheinland zu sehen.

**Di 07.09. – Di 14.09.2021 | 09.30–11.45 Uhr**  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701017**

**Mi 08.09. – Mi 15.09.2021 | 09.30–11.45 Uhr**  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7701018**

### Die Entdeckung von Licht, Luft, Wasser und Wolken in der englischen Malerei

Eine Anekdote erzählt, Turner hätte sich bei einem Seesturm an einen Schiffsmast gebunden um seine subjektive Naturerfahrung später zu malen. Dieses authentische Erlebnis und das Interesse für Naturphänomene in ihren veränderlichen Erscheinungsweisen hält Einzug in die englische Kunst, wie nirgendwo in Europa. Von Turners Werk ausgehend werfen wir einen Blick auf seine Zeitgenossen und reisende Künstler aus anderen Ländern, die sich davon inspirieren ließen.

**Di 21.09. – Di 28.09.2021 | 09.30–11.45 Uhr**  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701019**

**Mi 22.09. – Mi 29.09.2021 | 09.30–11.45 Uhr**  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7701020**

## &gt; KUNST

**Sandro Botticelli –  
Im Auftrag der Fürsten**

Sandro Botticellis mythologische Bilder wie »Die Geburt der Venus«, oder aber allegorische Themen wie der »Frühling« üben seit Jahrhunderten eine große Faszination auf den Bildbetrachter aus. Am Hofe von Lorenzo il Magnifico, wo Gelehrte, Philosophen und Künstler zusammenkamen, war das goldene Zeitalter von Florenz angebrochen, in dem ein humanistisches Ideal entstanden war. Lorenzo de Medici wusste, dass die Stadt sich durch ihre Kunst und ihren Geist erheben würde. Eine glückliche Fügung für viele Künstler: dazu gehörte Sandro Botticelli.

**Di 05.10.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701021****Mi 06.10.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7701022****Die Ritter der Artussage und  
andere Erzählungen**

Die Ritter der Artussage und andere Erzählungen werden im 19. Jahrhundert in der englischen Malerei bevorzugt dargestellt. So setzt Burne-Jones 1891 das Thema von König Artus und den Rittern der Tafelrunde künstlerisch um. Oder William Blake illustriert in phantastischer Weise Dantes »Göttliche Komödie«. Aber auch zeitgenössische Autoren wie Charles Dickens inspirieren Künstler. Sagen, Literatur und Malerei verschmelzen in der englischen Kunst des 19. Jahrhundert miteinander. Sehr spannend!

**Di 26.10. – Di 02.11.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701023****Mi 27.10. – Mi 03.11.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7701024**

## &gt; KUNST

**Notre-Dame, une fin d'après-midi**

Ein Blick auf Notre Dame am späten Nachmittag. Dieses Bild zeigt den Blick des Malers Henri Matisse aus seinem Pariser Atelierfenster von oben. Aber auch andere Künstler wie Gustave Caillebotte, Claude Monet und August Macke hat es gereizt den Blick aus dem Fenster schweifen zu lassen und zu malen. Der Blick von Innen nach Außen wird hier zum Bildmotiv mit einer besonderen Eigentümlichkeit.

**Di 09.11. – Di 16.11.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701025****Mi 10.11. – Mi 17.11.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7701026****Briefe in der Kunst**

*»Briefe gehören unter die wichtigsten Denkmäler, die der einzelne Mensch hinterlassen kann«  
J.W. v. Goethe*

In allen Schriftkulturen sind seit jeher auch Briefe bekannt. Das Zeitalter des empfindsamen Briefes begann Mitte des 18. Jahrhunderts, brachte einen wahren Briefkultur hervor, und etablierte damit eine neue literarischen Gattung. In der Malerei wurde die eminent wichtige Kulturtechnik des Briefeschreibens thematisiert. Maler wie H. Holbein d. J. entwickelten das Porträt mit einem Brief. Im 17. Jh. malten Frans van Mieris und andere Künstler den Erhalt eines Liebesbriefes. Auch Künstler der Moderne wie Max Beckmann oder Max Ernst setzten sich mit dem Thema Brief auseinander.

**Di 23.11. – Di 30.11.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701027****Mi 24.11. – Mi 01.12.2021 | 09.30–11.45 Uhr**

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7701028**

## &gt; LITERATUR

**Fährmann, hol über! Oder wie man das Johannesevangelium pfeift**

Lesung und Gespräch mit Felicitas Hoppe

Kaum eine Schriftstellerin verbindet Humor, Leichtigkeit und Tiefgang so wunderbar wie Felicitas Hoppe. Mit dieser einzigartigen Gabe blickt sie in ihrem neuen Essayband »Fährmann, hol über!« auf Themen, die sie seit ihrer Kindheit bis heute begleiten: die Bibel, eine ganz besondere Kanzelrede oder ihren Lieblingsheiligen Christophorus. Sie taucht dabei ein in die Welt religiöser Zeichen und Geschichten und verbindet auf so kühne wie lebendige Weise Nachdenken mit Kindheitserinnerungen, Essenz und Existenz.

**Mo 04.10.2021 | 19.30–21.00 Uhr**

6,00 € | 1 x = 2 UStd.

Felicitas Hoppe, Autorin

Prof. Dr. Claudia Stockinger, Germanistin

**Veranstaltungs-Nr. 7601023****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

**Mehr Informationen siehe Seiten 30****Hanni hat Nikoläuse**

Kinderbuchlesung mit Judith Merchant

Die freche kleine Protagonistin Hanni hat ein haariges Problem, das im Kindergartenalter garantiert einmal auftritt – und konkurrenzlos auf dem Buchmarkt ist. Originelle und fröhlich erzählte Bilderbuchgeschichte von Bestseller-Autorin Judith Merchant (»ATME!«). Mit witzigen und farbenfrohen Illustrationen von Trixy Royeck, die diesem Thema einen ganz besonderen Charme verleihen, und vielen Details zum Entdecken.

**Fr 26.11.2021 | 16.00–17.30 Uhr**

Judith Merchant, Germanistin

6,00 € (Erwachsener mit Kind), 3,00 € für jedes weitere Kind | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7601024**

Das Buch erscheint am 16. September im EMF-Verlag.

## &gt; LITERATUR

**Saša Stanišić: Vor dem Fest**

Literaturkurs

Er hat 2019 den Deutschen Buchpreis bekommen für etwas, was nicht unbedingt ein Roman ist – darum wollen wir jetzt einen Roman von ihm lesen! In »Vor dem Fest« fügt Stanisic die Erzählung einer langen Nacht zu einem Mosaik des Dorflebens, in dem Alteingesessene und Zugezogene, Verstorbene und Lebende, Handwerker, Rentner und arbeitslose Mythenwesen in Fußballtrikots aufeinandertreffen.

**Mi 25.08. – Mi 15.09.2021 | 10.00–12.15 Uhr**

Judith Merchant, Germanistin

36,00 € | 4 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601015****Do 26.08. – Do 16.09.2021 | 10.00–12.15 Uhr**

Judith Merchant, Germanistin

36,00 € | 4 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601016****Zsuzsa Bánk: Weihnachtshaus**

Literaturkurs

Wie feiert man Weihnachten, wenn das eigene Leben von Unglück und Trauer geprägt ist? Mit der Freundin. Ein kleiner Roman von Zsuzsa Bánk über das große Weihnachtswunder Freundschaft.

**Mi 01.12. – Mi 08.12.2021 | 10.00–12.15 Uhr**

Judith Merchant, Germanistin

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601017****Do 02.12. – Do 09.12.2021 | 10.00–12.15 Uhr**

Judith Merchant, Germanistin

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601018**

## &gt; LITERATUR

## Literatur aus Kanada I

## Literaturkurs

In diesem Herbst ist Kanada noch einmal Gastland der Frankfurter Buchmesse. Daher möchte ich Ihnen dieses Mal zeitgenössische Romane und Kurzgeschichten aus Kanada vorstellen und mit Ihnen besprechen!

**Mi 22.09. – Mi 06.10.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
27,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601019**

**Do 23.09. – Do 07.10.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
27,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601020**



**Mi 22.09.2021**

**MacLeod, Alistair**

»Rückkehr«

Erzählung aus dem Band

»Die Insel«

Fischer Taschenbuch

Frankfurt 2005

Die Erzählung mutet wie eine bedeutende biografische Erinnerung des Autors an: er schildert darin das Kennenlernen seiner Großeltern und der übrigen Familie väterlicherseits in Nova Scotia.

Dieser Text wird zur Verfügung gestellt (d. h. den Teilnehmer/innen vorher digital zugesendet).



**MI 29.09. und 06.10.2021**

**Saucier, Jocelyne**

»Ein Leben mehr«

Roman

Insel Verlag

Frankfurt 2015

Die kanadische Wildnis wird uns in Sauciers Roman näher gebracht: drei Männer haben sich in die Einsamkeit der kanadischen Wälder zurückgezogen. Jeder hat andere Gründe für die Flucht in die Natur, aber sie alle schätzen ihre Einsiedelei, bis sie von zwei Frauen Besuch erhalten.

## &gt; LITERATUR

## Literatur aus Kanada II

## Literaturkurs

**Mi 27.10. – Mi 24.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
45,00 € | 5 x = 15 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601021**

**Do 28.10. – Do 25.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
45,00 € | 5 x = 15 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 7601022**



**MI 27.10. und 03.11.2021**

**Penny, Louise**

»Das Dorf in den roten Wäldern«

Roman

Verlag Kampa

Zürich 2019

Der Montréaler Kommissar Gamache muss in einem idyllisch wirkenden Dörfchen mitten in den Wäldern Kanadas den Mord an einer pensionierten Lehrerin aufklären und fühlt sich den Dorfbewohnern mehr und mehr verwandt...



**MI 10.11. | 17.11. und 24.11.2021**

**Atwood, Margaret**

»Der Report der Magd«

Roman

Piper Taschenbuch

Frankfurt 2017

In »Der Report der Magd«, dem Klassiker der Nobelpreisträgerin Margaret Atwood, begegnen wir einer »negativen Utopie« (=Dystopie): Christliche Fanatiker haben auf dem Boden der USA den totalitären Gottesstaat Gilead gegründet, in dem gebärfähige Frauen versklavt werden, in dem sie z.B. kinderlosen Ehepaaren der Elite zu Nachwuchs verhelfen.

## > KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

### CORONA-INFORMATION

Aus Corona-Schutzgründen sind die beiden nachfolgenden Veranstaltungen mit Gesang leider noch nicht wieder möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte an, damit wir mit Ihnen in Kontakt treten können, wenn dieser wieder stattfinden kann.

### Türkischer Chor in Bonn

Musik kennt keine Grenzen. Wir singen Lieder aus verschiedenen Regionen der Türkei in Begleitung türkischer Instrumente (Saz und Darbuka). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle sind herzlich eingeladen mitzusingen!

**Mo 23.08. – Mo 06.12.2021 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Eda Yüksel, Chorleiterin  
gebührenfrei | 13 x = 52 UStd.  
Lennéstraße 5

**Veranstaltungs-Nr. 6601237**

### Gesangsunterricht, Stimmbildung

Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen

Singen macht glücklich! Wenn Sie Freude am gemeinsamen Singen haben, sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs singen wir Volkslieder, Kunstlieder, Chansons, Pop- und Folksongs u. v. m. a capella oder zu Gitarrenbegleitung. Vorschläge und Liedwünsche sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, hier kann jede/r mitmachen.

**Fr 17.09. – Fr 10.12.2021 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Ursula Hoffmann-Grünes, Gesundheitspädagogin  
54,00 € | 9 x = 18 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 6601238**

## > KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

### Ikebana Workshop

Ikebana ist die traditionelle japanische Blumenkunst. Das Blumenstellen, dessen Wurzeln in religiösem Blumenopfern liegen, wird mit der Liebe zur Natur und mit der Freude im Umgang mit den Pflanzen der Menschen seit mehr als 600 Jahren praktiziert.

In diesem Workshop wird nach den Regeln der Ohara-Ikebana-Schule gearbeitet und gezeigt, wie wir Blumen, Zweige, Blätter in Harmonie zueinander in einer Schale arrangieren können. Die intensive Beschäftigung mit Blumen bringt uns Ruhe, Entspannung und neue Energie! Materialgebühren von ca. 8,00 € werden im Kurs an die Referentin gezahlt.

### Bitte mitbringen

- flache Schale (ca. 20 – 25 cm Durchmesser)
- kleine Gartenschere
- falls vorhanden Kenzan (Blumensteckigel)
- Handtuch

Ein Kenzan (Blumensteckigel) wird zum Üben im Kurs zur Verfügung gestellt und kann bei Interesse für 19,00 € erworben werden.

**Sa 18.09.2021 | 13.00 – 14.30 Uhr**

Akiko Kaneko, Ikebana-Lehrerin  
6,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 6601250**



## > KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

---

### Malen und Zeichnen

Nach Vortagen von impressionistischen bis hin zu gegenwärtigen Bildern wird in verschiedenen Techniken gemalt und gezeichnet. Es geht jedoch nicht darum fremde Arbeiten zu kopieren, denn im Vordergrund steht der Weg zum eigenen Kunstwerk. Zusätzlich ist der Besuch einer Ausstellung oder des Kunstmuseums vorgesehen.

**Mo 06.09. – Mo 08.11.2021 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Danuta Moryto, Kunstpädagogin  
63,00 € | 7 x = 21 UStd.

Ev. Gemeindeforum Auerberg | Helsinki Str. 4

**Veranstaltungs-Nr. 6601249**

---

### Zeichnen und Malen

Wir werden verschiedene Techniken kennenlernen. Auch mit dem Thema Komposition werden wir uns spielerisch auseinandersetzen. Wir werden individuellen Fragestellungen nachgehen und das jeweils Eigene soll zum Ausdruck kommen.

**Di 14.09. – Di 30.11.2021 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Elisabeth Reichegger, Künstlerin  
120,00 € | 10 x = 30 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1

**Veranstaltungs-Nr. 6601251**

---

### Zeichnen und Malen

Wir werden an verschiedenen Orten wie dem Kunstmuseum Bonn und dem Botanischen Garten Zeichnen und somit das Sehen schulen. In der Familienbildungsstätte kann das Skizzierte in verschiedenen Techniken erarbeitet werden. Interessant ist dabei die Frage der Inspiration und des individuellen Ausdrucks. Treffpunkte werden bekanntgegeben.

**Mi 15.09. – Mi 01.12.2021 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Elisabeth Reichegger, Künstlerin  
120,00 € | 10 x = 30 UStd.  
Lennéstraße 5 | Säuglingspflege  
**Veranstaltungs-Nr. 6601252**

---

## Ein wenig Hilfe will das Glück schon haben...



Wir suchen **Sie**:

Als ehrenamtliche Familienpatin unterstützen Sie junge Familien in besonderen Situationen.

Wir bieten **Ihnen**:

Qualifizierung, Fortbildung und Anleitung durch ein haupt- und ehrenamtliches Team



**ESPERANZA** Schwangerschaftsberatung  
Dyroffstraße 7 | 53113 Bonn | Telefon 0228 108258  
esperanza@caritas-bonn.de | www.caritas-bonn.de

**Ehrenamtlich... mit viel Herz... engagiert... profiliert...**

**Wir freuen uns auf Sie!**





Foto: Martina Deutsch

# GESELLSCHAFT

Als Flüchtling seinen Platz in Bonn finden, die Suche nach einem erfüllten Leben für alle, solidarisch mit der Welt sein und ein Leben mit verschiedenen Generationen – das alles sind Themen, zu denen wir Ihnen Wege aufzeigen wollen, sich zurechtzufinden und Stellung zu beziehen.

## > KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

### All you need is love

Philosophische Reflexionen über die Facetten der Liebe

Kaum etwas bringt mehr Glück, aber auch Leid in die Welt als die Liebe und ihre Folgen. Wer wünscht sich nicht jemanden, der ihn bedingungslos akzeptiert und unterstützt, jemanden, dem er bedingungslos vertrauen und dem er sich vorbehaltlos hingeben kann? Wer möchte nicht, dass die Welt von lauter Liebe durchdrungen wäre: »Love is in the air«? Aber ist wahre Liebe überhaupt möglich? Oder ist sie ein Irrläufer der Evolution? Ist alles Zwischenmenschliche letztlich auf Egoismus zurückzuführen?

In seinem Vortrag diskutiert Prof. Dr. Hans-Joachim Pieper die unterschiedlichen Formen der Liebe (erotische Liebe, Nächstenliebe, Freundschafts- und Partnerschafts- und stellt das Partnerschaftskonzept der romantischen Liebe auf den Prüfstein. »All you need is love«: Ist Liebe wirklich alles, was man braucht?

**Sa 04.09.2021 | 15.00–17.15 Uhr**

Prof. Dr. Hans-Joachim Pieper,  
Prof. für Philosophie der Alanus Hochschule Alfter  
8,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7401069**

### Welchen Sinn hat die vom Buddha gelehrte Achtsamkeitspraxis?

Achtsamkeit oder Mindfulness sind in den letzten Jahren zu modischen Allerweltsworten und unter dem Label MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) als entspannende und heilende Meditationsübung zum breiten Megamodetrend geworden. Weit weniger bekannt ist, dass die »Achtsamkeitspraxis« der zentrale Gehalt der Lebensform und Wirklichkeitssicht des vor 2500 Jahren in Indien lebenden Gotama Buddha war, die seither als Kern des Buddhismus in Asien gelehrt und geübt wird. Der Referent möchte die vielfachen Missverständnisse wie auch Missbräuche dieser Praxis aufzeigen, anschaulich die konkrete Ausführung dieser Praxis in der Meditation und im Alltag darstellen, sowie die diesem Weg zugrundeliegende Ethik und Philosophie des Buddha zugänglich machen.

**Sa 09.10.2021 | 15.00–17.15 Uhr**

Franz-Josef Litsch, Autor,  
Initiator »Netzwerk engagierter Buddhisten«  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7401068**

## > KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

### Das Heilige als Grundkategorie religiöser Erfahrung

Kaum ein anderer Begriff hat bis heute die, zum Teil recht kontrovers geführte, religionswissenschaftliche Diskussion bestimmt wie das »Heilige«. Dabei werden nicht nur in religionsphänomenologischer, religionspsychologischer und religionsphilosophischer Perspektive die elementaren Erscheinungsformen und Dimensionen des Heiligen in den Blick genommen. Es wird auch den Strukturmomenten religiöser Erfahrung nachgegangen und nach der Präsenz des Heiligen in einer von der Technik beherrschten und vom Menschen konstruierten Welt gefragt. Unter den religionswissenschaftlichen Ansätzen ist der von Rudolf Otto von besonderer Bedeutung, weil dieser eine Möglichkeit für die Neuentdeckung des Bereichs der Emotionen in der religionswissenschaftlichen Forschung bietet und den Blick öffnet auf die Erfahrung des Heiligen in nicht-christlichen Religionen und nicht-westlichen Kulturkreisen. Im Westen stellen vor Allem die Natur und religiöse Rituale zunehmend für viele Menschen Orte einer möglichen Wiederentdeckung und Erfahrung des Heiligen dar.



Foto: Brian A. Jackson/shutterstock.com

**Sa 04.12.2021 | 15.00–17.15 Uhr**

Prof. Dr. Peter Ramers,  
Priester, Religionswissenschaftler  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7401067**



## > KAFFEEHAUSGESPRÄCHE | MEHRGENERATIONEN

### Vom Mut gefasst werden

Von Menschen, die mit Hoffnung die Welt verändern

Dietrich Bonhoeffer und Martin Luther King sind nur zwei Beispiele von Menschen, die die Welt nicht nur bewegt haben durch das, was sie gesagt haben, sondern durch das, wofür sie gestanden und Haltung gezeigt haben. Der Vortrag begibt sich auf die Spurensuche nach der Quelle ihres Muts und ihrer Hoffnung.

**Sa 13.11.2021 | 15.00–17.15 Uhr**

Martin Engels, Pastor, Evangelisches Forum Bonn  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7401066**

### Plenum der Wahlverwandtschaften

Information und Austausch

**Do 16.09.2021 | 18.45–20.15 Uhr**

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 6401008**

**So 10.10.2021 | 11.30–13.00 Uhr**

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 6401009**

**So 05.12.2021 | 11.30–13.00 Uhr**

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 6401010**

## > INTERKULTURELLES

### CORONA-INFORMATION

Aus Corona-Schutzgründen sind die nachfolgenden Veranstaltungen leider noch nicht wieder möglich. Wir informieren Sie, sobald diese wieder stattfinden dürfen.

### Über den Tellerrand kochen

Das Projekt »Über den Tellerrand kochen« aus Berlin ist inzwischen auch als Satellitenprojekt hier in Bonn heimisch geworden. In Kochkursen und Kochevents lernen sich Einheimische und Geflüchtete besser kennen, indem sie gemeinsam Gerichte aus der Heimat der Geflüchteten zubereiten. In diesem Integrationsprojekt erfahren wir etwas von den Menschen und ihren Geschichten, sie etwas von uns und unserer Heimat. Durch dieses gemeinsame Tun und das Interesse aneinander wollen wir den Neubürgern in Bonn einen guten Start ermöglichen.

### Nähere Informationen

facebook.com/TellerrandBonn/



### Anmeldung

bonn@ueberdentellerrand.org

Anke Krämer, Über den Tellerrand kochen, Bonn  
Lennéstraße 5 | Küche

**So 04.07.2021 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601032**

**So 01.08.2021 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601033**

**So 05.09.2021 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601034**

**So 03.10.2021 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601035**

**So 07.11.2021 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601036**

**So 05.12.2021 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6601037**



Foto: Elke Moorkamp

## PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Das Wörtchen »ich« kann einem schier endlos zu denken geben. Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wann bin ich wirklich ich? Die Ausbildung von Identität ist ein Prozess, der nie endet und der in jeder Lebensphase neue Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich bringt. Unsere Bildungsangebote vermitteln Kompetenzen, um achtsam mit sich selbst umzugehen.

Sie helfen, den eigenen Lebensstil und den der Familie zu finden. Und sie regen an, aus dem Alltag auszuscheren und sich die Frage, was ein gelingendes Leben ist, immer wieder neu zu stellen.

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Workshop zur lösungsorientierten Kurzzeitberatung

Nach Steve de Shazer

In der lösungsorientierten Kurzzeitberatung wenden wir den Blick von Problemen aus der Vergangenheit hin zu unseren Stärken, Ressourcen, Wünschen und Zielen in der Gegenwart und Zukunft. In diesem Workshop erfahren Sie den ressourcenorientierten Ansatz der lösungsorientierten Beratung und üben unterschiedliche Techniken dieser Methode in Kleingruppen.

Der Workshop richtet sich an alle, die wirkungsvolle Werkzeuge aus der lösungsorientierten Beratung in ihr Privatleben und/oder in ihre Arbeit mit einfließen lassen möchten.



Bei Bedarf digital!

**Sa 30.10.2021 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Anna Kötting, Heilpraktikerin

26,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 7401061**

### Konflikte akzeptieren, verstehen, handhaben

Der Mensch ist auf Beziehung angelegt, das steht schon im Buch Genesis 2,18. Nur in Beziehung können wir unsere vielfältigen seelischen und geistigen Bedürfnisse erfüllen. »Das Ich wird am Du«, wie Martin Buber sagt. Nur in Begegnung entwickeln wir unsere Persönlichkeit – und genau dort liegt das Konfliktpotential. Laufen unsere persönlichen Interessen gegeneinander, entstehen Konflikte. Das kann eskalieren bis hin zu gegenseitiger Vernichtung. Sollen wir Konflikte daher besser vermeiden? Oder gehören sie notwendig zum menschlichen Leben? Gibt es Möglichkeiten, konstruktiv mit Konflikten umzugehen? Weshalb geraten die Einen eher als die Anderen in Konflikte? Gibt es allgemeine empfehlenswerte Konflikttechniken oder braucht jeder Mensch seine eigenen? Kann man Konfliktkompetenz lernen? Diese und andere praxisnahen Fragen werden uns im Seminar beschäftigen.



Bei Bedarf digital!

**Do 02.09. – 16.09.2021 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Julian Christopher Kübler, Klinischer Psychologe

27,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 7401057**

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Gesunde Beziehungen

Wir allein sind schon kompliziert genug und ganz unterschiedlich in unseren verschiedenen Rollen und emotionalen Zuständen. Wenn nun unser kleiner Mikrokosmos auf einen ebenfalls sehr komplexen anderen trifft, kann ein bunter Reigen von Interaktionen entstehen: erfüllte, aufregende, belastende oder belastete Beziehungen, Gemeinschaften in kurzen oder längeren Intervallen, ausgeglichene oder einseitige Beziehungen. Manche Beziehungen sollen nicht sein, manche werden erwünscht und unterstützt, manche sollten besser beendet werden. Wann würden wir von »gesunden« Beziehungen sprechen und was macht sie dazu?

**Do 23.09.2021 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Christiane Jendrich, Systemische Therapeutin,

Systemische Familientherapeutin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7401055**

### Hochsensibilität in der Familie

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die entweder bei sich selbst und/oder ihren Kindern eine erhöhte Erregbarkeit feststellen und sich mit dem Gedanken tragen, dass es sich um Hochsensibilität handeln könnte. Wir werden uns mit der Frage beschäftigen, wie sich Hochsensibilität bei Müttern, Vätern und ihren Kindern zeigen kann, welche Spannungsfelder sich daraus ergeben, aber auch, welche Chancen darin liegen können, hochsensibel zu sein. Praktische Tipps sollen den Abend abrunden. Fragen sind willkommen!

**Do 09.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Brigitte Küster, Autorin

10,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6101021**



Online-  
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten im Anschluss an die AGB

## &gt; PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Hochsensibilität**

Gesprächskreis zu einer besonderen Begabung und Belastung

Hochsensible Menschen (ca. 20% der Bevölkerung) haben eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Diese hohe Aufnahmebereitschaft für äußere (z.B. Geräusche, Bilder, Berührungen) und innere Reize (z.B. Kontakt zu Mitmenschen, Erinnerungen, Intuition) führt dazu, dass aufgenommene Eindrücke intensiver wahrgenommen, verarbeitet und reflektiert werden. Dies hat Vorteile, führt aber auch zu früherer Erschöpfung und scheinbar geringerer Belastbarkeit im Alltag. Im Austausch mit anderen hochsensitiven Menschen lernen Sie in dem Gesprächskreis Ihre persönliche Veranlagung besser zu verstehen und einzuordnen. Dies ist eine wichtige Grundlage dafür, persönliche Kraft und Lebensfreude frei zu setzen, Ihre Möglichkeiten in belastenden Situationen zu erweitern und Ihre besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse besser in den Alltag zu integrieren. Kleine Übungen unterstützen und begleiten diese Prozesse.



Bei Bedarf digital!

**Mi 03.11. – Mi 17.11.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Valentin Eisch, Lehrer, Berater

27,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5

**Veranstaltungs-Nr. 7401054**

**Mediation und Konfliktmanagement**

Workshop für pflegende Angehörige

Viele, meist ältere Pflegebedürftige werden von Angehörigen versorgt. Hierbei kann es schnell zu Konflikten kommen. Aber auch unter den Angehörigen selbst sind Streitigkeiten und emotionale Auseinandersetzungen keine Seltenheit und verstärken die bestehenden Belastungen weiter. Mit Hilfe von kurzen Vorträgen und praktischen Situationen sollen eigene Handlungsoptionen erkannt und eingeübt werden.

*In Kooperation mit dem  
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn.*

**Sa 06.11.2021 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Thomas Titze, Mediator

26,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 7401063**

## &gt; PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Trügerisch stille Nacht**

Über die Familiendynamik des Weihnachtsfestes

Unübersehbar kündigt sich das Ereignis an:

Es gilt zu basteln, das Haus zu schmücken und Geschenke für alle zu besorgen, weil man nicht mit leeren Händen da stehen möchte.

Kinder kommen Weihnachten in den Schoß der Familie zurück. Tanten, Cousinen, Groß- und Schwiegereltern, die man (aus gutem Grund?) sonst nur selten sieht, an Weihnachten treffen alle aufeinander.

Wie können wir uns innerlich auf diese z.T.

»explosive« Dynamik vorbereiten? Wie grenzen wir uns ab und schützen uns vor allzu starken Emotionen? Welche Rolle möchten wir bei der Familienzusammenkunft spielen und welche nicht? Wir besprechen Deeskalations-Strategien, um die Kommunikation und Atmosphäre beim Familienfest zu verbessern.



Foto: MNStudio/shutterstock.com



Bei Bedarf digital!

**Mo 13.12.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Werner Hübner, Diplom-Psychologe

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 7401056**

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Rheinisch anders! Zerstreute Professor/inn/en, kreative Chaoten, sensible Tagträumer/innen**

Kompetenz-Treffen für Erwachsene mit AD(H)S

Erwachsene Menschen mit AD(H)S sind zunächst einmal völlig normal und doch ganz anders. Sie haben, neurologisch bedingt, eine eigene Art der Sinnes-Wahrnehmung und Informationsverarbeitung. Dies kann zu unerwarteten Reaktionen, Verhaltensweisen und Kommunikationsstilen führen.

Um dennoch gut im Leben zurecht zu kommen helfen spezielle Kenntnisse, Ressourcen und Strategien, die ganz individuell passend – und auf AD(H)S abgestimmt – sind. Darum geht es bei unseren Treffen. Vielfältige Themen wie Zeitmanagement-Tools, Anti-Stress-Techniken und Kommunikationsmuster erarbeiten wir uns in Form von Workshops, Vorträgen und Diskussionsrunden. Angepasst auf AD(H)S-Aspekte – und immer mit Humor und Wertschätzung.

Diese Veranstaltung ist nur für Erwachsene mit AD(H)S oder Verdacht auf AD(H)S. Bei einzelnen Themen sind aber auch Angehörige oder Interessierte willkommen. Bitte vorher nachfragen.



Foto: Liz Cooper/shutterstock.com

**Anmeldung**  
(für Erstteilnehmende erforderlich)  
Telefon 0157 84774471  
Rheinisch-anders@t-online.de

 Bei Bedarf digital!

**Fr 20.08. – Fr 17.12.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
Kirsten Otto, Trainerin, Coach für Kommunikation  
gebührenfrei | 4 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 7401059**

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

**Nach Hause kommen**

Kontemplativer Schreib-Workshop

In diesen Abendstunden lade ich Sie ein, durch Stille-Übungen, einfache kreative Schreib-Übungen und wohlthuende Resonanz zur Ruhe zu kommen. In Ruhe können auch schwierige, beängstigende Sachverhalte geteilt werden. Kontemplativ zu schreiben drückt dieses ruhige, offene, liebende Herz aus und führt uns gleichzeitig dorthin zurück. So wird es möglich, an Krisen zu reifen. Wir kommen nach Hause.

Wer mag, kann ein eigenes Meditations-Kissen mitbringen. Es ist aber genauso gut möglich, auf einem Stuhl zu sitzen, und ein paar Tische zum leichteren Schreiben gibt es auch.

 Bei Bedarf digital!

**Do 02.09. – 09.12.2021 | 18.30 – 20.45 Uhr**  
Monika Winkelmann, Poesiepädagogin,  
Meditationslehrerin, Coach  
72,00 € | 8 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 7401064**

**Meditation und Entspannung**

Viele Menschen fühlen sich im Alltag stark belastet und permanent angespannt. Eine Möglichkeit, Anspannung zu reduzieren und Zuversicht, Ausgeglichenheit und innere Stärke zu gewinnen, liegt in der Meditation. Meditation und Achtsamkeitstraining tun sowohl Körper als auch Psyche gut und geben neue Kraft.

Durch verschiedene Entspannungstechniken (wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen), geführte und stille Meditationen, Phantasie- und Traumreisen sowie Entspannungsphasen mit Musik wollen wir dem Stress entgegenwirken. Jede Einheit ist wie eine Ruhe-Oase jenseits des Alltags.

**Mi 15.09. – Mi 17.11.2021 | 19.00 – 20.30 Uhr**  
Stephan Westphal, Musikpädagogin  
48,00 € | 8 x = 16 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6  
**Veranstaltungs-Nr. 7401062**

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

**Kraft schöpfen  
mit der Wirkkraft der Farben**

Wie Kunsttherapie in Zeiten der  
Neuorientierung hilft

In allen Kulturen gibt es die Erkenntnis, dass der Mensch im Leben immer wieder neue Entwicklungsstufen durchläuft. Das Alte muss aufgegeben werden, das Neue sucht nach Entfaltung. In dieser Zeit des Übergangs, die häufig mit starken Gefühlen verbunden ist, kann kreatives Tun hilfreich wirken. Freude, Trauer, Angst und Hoffnung lassen sich nur schwer in Worte fassen. Malen und Modellieren kann Gefühle Farbe und Form geben und öffnet die Tür für Veränderung. Individuelle Ressourcen werden wieder aktiviert und können sich weiterentwickeln, Ideen wachsen und Kraft für Neuausrichtung entsteht.

Der Vortrag wird anhand von Praxisbeispielen die Wirkkraft der kunst-therapeutischen Begleitung praxisnah beschreiben.

**Di 16.11.2021 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
6,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 7401051**

**Spontanes Malen**

Spontanes Malen mit Naturmaterialien  
auf Tuch und Papier

Spontanes Malen fördert Bilder, die spontan aus der Fantasie entstehen oder durch Imagination angeregt werden. Die eigene Bildsprache entdecken, die Freude am Malen erleben und die individuelle Ausdrucksweise erproben, ist Intention des spontanen Malens. Das Spiel von Form und Farben zu erkunden, ohne Leistungsdruck und Ergebniszwang. Kreativität entfaltet sich und die kann wohltuend, inspirierend und entspannend wirken. Ressourcen-fördernde Malprozesse werden angeregt und helfen im Alltag belastbarer zu werden.

Mit jedem Workshop wird eine andere Technik vermittelt, durch die das spontane Malen immer wieder neu erlebt und bereichert wird. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Malmaterial-Umlage:  
pro Maltermin 4,00 € direkt an die Dozentin.

**Di 02.11. – Di 16.11.2021 | 09.45 – 14.15 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A.  
72,00 € | 3 x = 18 UStd.  
Lennéstraße 5 | Geburtsvorbereitung

**Veranstaltungs-Nr. 7401072**

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

**Intuitiv malen**

Belastende Situationen bewältigen lernen

Wir alle erleben im Alltag viele herausfordernde Situationen. Familie, Beruf, Freunde sowie ehrenamtliches Engagement bringen uns oft an unsere Grenzen. Die im Malen freierwerdende schöpferische Kraft kann Helferin sein, neue Wege im Alltag zu gehen. In einer Atmosphäre von Vertrauen, Freiheit und ohne Leistungsdruck tauchen Sie in den gegenwärtigen Moment und in die Stille ein. Sie hören tiefer in sich hinein, befreien sich von den Einschränkungen alltäglicher Geschäftigkeit und entdecken bisher unbekannte Seiten und Ausdrucksmöglichkeiten Ihres Innersten. Die Kraft innerer Bilder hilft, verschüttete Ressourcen zu entdecken sowie unbewusste Konflikte, Verhaltensmuster und Dynamiken symbolhaft sprechen zu lassen. Sie fördert Ihr Selbstbewusstsein und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten. Körper- und Achtsamkeitsübungen vertiefen den persönlichen Verarbeitungsprozess des Erlebten. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

**Weitere Informationen**

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin,  
Gründerin kreativ-mobil  
Telefon 0157 73194112 | gmacke234@outlook.com  
www.kreativ-mobil.com



Bei Bedarf digital!

**Sa 28.08.2021 | 10.00 – 13.15 Uhr**

17,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 7401038**

**Sa 18.09.2021 | 10.00 – 13.15 Uhr**

17,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 7401039**

**Sa 02.10.2021 | 10.00 – 13.15 Uhr**

17,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 7401040**

**Sa 20.11.2021 | 10.00 – 13.15 Uhr**

17,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 7401041**

**Sa 11.12.2021 | 10.00 – 13.15 Uhr**

17,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 7401042**

Der Umlage-Beitrag für benutzte Materialien wird im Falle eines Präsenzkurses in bar entrichtet.

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### MalZeit

Malend Stille und Bewegung als heilsame schöpferische Kraftquelle entdecken

Angeleitete einfache Malimpulse führen ins Malen. Sie nehmen durch das Malen der Bilder bewusst wahr, was ist und was verändert werden möchte. Sie erweitern den Horizont im Schauen und Entdecken der Bilder der anderen und hören etwas über die Kraft ihrer Bilder. Gefördert wird das Malen durch einfache eutonische Bewegungen, die abwechselnd zu den Malimpulsen angeleitet werden. Bewegungen, die für ein wohltuendes Körpergefühl sorgen, den Malprozess unterstützen und in den Alltag als Lernerfahrung hineinwirken. Wir werden mit wasserlöslichen Gouachefarben und Pastellkreiden auf großformatigen Papieren malen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eutonischen Bewegungen können ohne Vorerfahrung ausgeführt werden. Malmaterial wird gestellt. Bitte für die Eutonie mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines Kopfkissen.

**Sa 04.09.2021 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Elvira Schmitz, Kunsttherapeutin M.A.,  
Eutoniepädagogin

48,00 € inkl. 10,00 € Materialuml. | 1 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1

**Veranstaltungs-Nr. 7401071**

### CORONA-INFORMATION

Aus Corona-Schutzgründen ist die nachfolgende Veranstaltung mit Gesang leider noch nicht wieder möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte an, damit wir mit Ihnen in Kontakt treten können, wenn dieser wieder stattfinden kann.

### Spirituelle Lieder aus aller Welt

Singen entspannt den Geist und öffnet das Herz. Wir singen spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen und Weltreligionen. Die einfachen Texte zu leicht eingängigen Melodien werden mit vielen Wiederholungen gesungen. Sie wirken lebensbejahend und unterstützend. Wir singen ein- und mehrstimmige Lieder, hin und wieder auch mit Tanz- und Bewegungselementen. Ebenso gibt es Gelegenheit, zu improvisieren und eigene Harmonien zu finden. Die Freude am Singen steht bei Allem an erster Stelle.

**Di 07.09. – Di 07.12.2021 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Ruth Küpper, Künstlerin, Freizeitpädagogin  
60,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5

**Veranstaltungs-Nr. 7401060**

## > KOMMUNIKATION

### Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir üben gemeinsam die Haltung und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch vorbereitete Übungen und eigene Beispiele der Teilnehmenden. Vertraulichkeit sowie eine gewisse Regelmäßigkeit der Teilnahme sind erwünscht. Jeder Abend gliedert sich in eine Runde des Ankommens: »Wie bin ich da?« Nach einer kurzen Stille folgt Zeit für persönliche Themen, Impulse oder kleine Übungen. Die Abschlussrunde beendet den Abend. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars.

Wenn Sie neu an der Gruppe Interesse haben, wenden Sie sich bitte an Frau Benser 0178 5443479. Schriftliche Anmeldung bitte über die FBS.



Bei Bedarf digital!

**Mo 23.08. – Mo 13.12.2021 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dr. Jasmin Benser,  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Linda Mentner, M.A. Heilpädagogin  
63,00 € | 7 x = 21 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5

**Veranstaltungs-Nr. 7401065**

### Bist Du denn schuld, wenn ich mich ärgere?

Schuldzuweisung und Selbstverantwortung in der Kommunikation

Kennen Sie das? Sie gehen voller guter Vorsätze in ein Gespräch, das Ihnen am Herzen liegt. Sie sind fest entschlossen, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, zu sagen, was Ihnen wichtig ist, zu hören, was Ihrem Gesprächspartner wichtig ist. Sie möchten gerne zuhören, den Anderen verstehen, auf ihn eingehen. Und dann plötzlich fällt ein Wort, ein Satz und um alle guten Vorsätze ist es geschehen. Der Ärger steigt hoch wie ein Vulkan, scheinbar nicht zu stoppen. Und wenn Sie ihn nicht herunterzuschlucken, ergießt er sich mit glühenden Worten über Ihr Gegenüber. In diesem Kurs geht es darum, die Kunst der Kommunikation zu üben, die wegführt von der Last der Schuld zur Freiheit der Verantwortung.



Bei Bedarf digital!

**Fr 10.09.2021 | 18.30 – 20.00 Uhr**

**Sa 11.09.2021 | 10.00 – 18.00 Uhr**  
Hannah Hartenberg, Diplom-Pädagogin,  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
35,00 € | 2 x = 10 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 7401053**

> KOMMUNIKATION

### Clean Language

Zugang zur inneren Quelle der Weisheit

Clean Language und symbolisches Modellieren, abgekürzt Clean Language oder CL, ist eine Haltung sowie Gesprächsführungs-, Coaching-, Lehr- und Lernmethode. Sie wurde in den 80er Jahren vom neuseeländischen Psychologen und Therapeuten David Grove entwickelt.

Clean Language, was übersetzt saubere Sprache bedeutet, unterstützt darin, unbefusste, eigene, tragfähige Lösungsansätze zu entwickeln. Über die Arbeit mit inneren Bildern und Metaphern wird eine tiefere emotionale Ebene und gleichzeitig eine körperliche Verknüpfung angeregt. Daher spielen eigene Bilder und Metaphern als Entwicklungsraum eine große Rolle. In diesem Einführungsworkshop lernen Sie Clean Language als einfache (Selbst-) Coaching-Methode samt Grundhaltung, Prinzipien und Basisfragen kennen. Sie können Ihre Aufmerksamkeit sowie Ihr Gespür für innere Bilder und Metaphern schulen. Vor allem ist es möglich, einen neuen Zugang zu Ihren Ressourcen zu erleben. Voraussetzung sind Neugierde und Offenheit, sich selbst auf ungewöhnliche Art zu erkunden.



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com



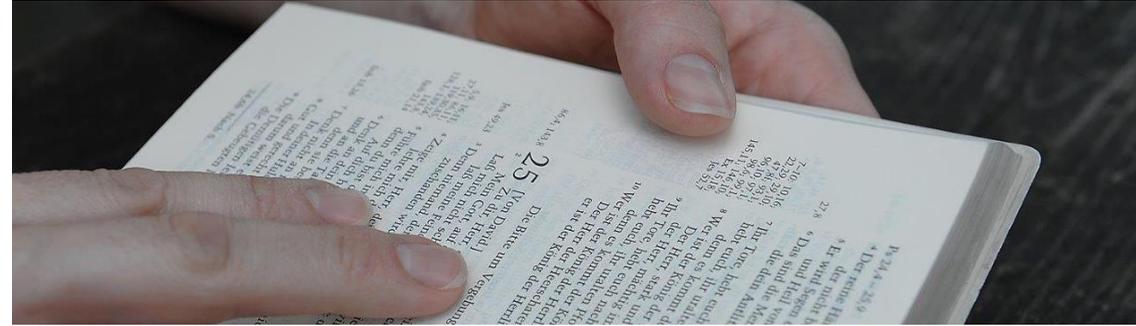
Bei Bedarf digital!

**Sa 02.10.2021 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Dr. Jasmin Benser,  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
30,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 7401058**



### Bibel lesen - Bibel verstehen

Haben Sie Fragen zur Bibel? Wir führen Sie kompetent durch die Welt der HL. Schrift und schlagen Brücken ins Heute.

### Liturgie feiern - Glauben vertiefen

Sie wollen verstehen, was die Kirche im Gottesdienst feiert? Sie möchten einen liturgischen Dienst übernehmen? Wir geben Aufschluss und bereiten Sie vor.

### Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Hauptabteilung Seelsorge,  
Erzbischöfliche Bibel- und Liturgieschule, Marzellenstraße 26, 50668 Köln  
Telefon: 0221 1642 7000, E-Mail: sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de  
www.bibelschule-koeln.de / www.liturgie-erzbistum-koeln.de



Foto: Martina Deutsch

## QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit einem netten Lehrer, ist ein ungemein befriedigender Vorgang. Die Qualifizierungskurse der Katholischen Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Berufe vor, etwa für die Betreuung im Offenen Ganztage oder die Betreuung unter drei Jahren. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen.

**> FORTBILDUNG FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE IN DER KITA****Partizipation von Kindern  
zwischen null und drei Jahren**

Die Veranstaltung gibt einen Einstieg in das Thema und wird die Diskussion in den Teams anregen, was Kinder entscheiden können, dürfen und wie es gelingen kann, sie zu stärken, ihre Anliegen zu vertreten.

**Anmeldung**

Marko Moß  
0228 775758 | marko.moss@bonn.de

*Eine Kooperation mit der Fachberatung  
Kindertageseinrichtungen für Kinder im Amt  
für Kinder, Jugend und Familie*

**Mo 13.09. – 27.09.2021 | 09.00 – 16.00 Uhr**

Gabriele Martens, Pikler-Pädagogin  
gebührenfrei | 2 x = 16 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2501020****Was wir gemeinsam alles können!**

Kooperation mit allen Beteiligten

Bei dieser Veranstaltung setzen wir uns mit den Grundlagen von Kooperation auseinander, entdecken potentielle Partner und nehmen konkrete neue Impulse mit.

**Anmeldung**

Marko Moß  
0228 775758 | marko.moss@bonn.de

*Eine Kooperation mit der Fachberatung  
Kindertageseinrichtungen für Kinder im Amt  
für Kinder, Jugend und Familie*

**Mo 04.10. – 08.11.2021 | 09.00 – 16.00 Uhr**

Gabriele Martens, Pikler-Pädagogin  
gebührenfrei | 2 x = 16 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2501021**

**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**

**> PRÄVENTION IM ERZBISTUM KÖLN****Präventionsschulung Typ B**

Tagesveranstaltung mit 8 UStd.

Schulung im Rahmen der »Ordnung zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen (Präventionsordnung)« vom 1. April 2011 im Erzbistum Köln.

**Personengruppen**

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Honorarkräfte
- Praktikanten und Praktikantinnen
- OGS-Kräfte
- Mehraufwandsentschädigungskräfte u.ä.
- sowie Ehrenamtliche mit Kinder- und Jugendkontakt



Bei Bedarf digital!

**Sa 20.11.2021 | 09.30 – 17.00 Uhr**

Gabriele Leininger-Krings,  
Diplom Sozialpädagogin, systemischer Coach  
25,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2501031**

Foto: Anettanda/shutterstock.com

## > U3-QUALIFIZIERUNG



### Betreuung von Kleinkindern – Praxiswerkstatt

**Für pädagogische und pflegerische Fachkräfte, die bereits an dem Grundlagenkurs mit 80 UStd. teilgenommen haben.**

Die Absolventen der Weiterbildung »Betreuung von Kleinkindern, 80 UStd.« erhalten die Möglichkeit, das Gelernte wieder aufzufrischen und aus der Praxis heraus zu vertiefen. Die Treffen greifen erneut die Grundlagen der Pikler-Pädagogik auf: die autonome Spiel- und Bewegungsentwicklung, die Begleitung der Kinder bei ihren Aktivitäten und die Pflege als Schlüsselsituation für die Beziehung. Die frühpädagogische Aufgabe des Zuschauens wird in besonderer Weise berücksichtigt.



Foto: Theodor Barth

### Betreuung von Kleinkindern

Praxiswerkstatt Modul I: Spiel

Selbstständige Spiel- und Bewegungsentwicklung

- Spielalltag in Kita und Kindertagespflege
- Förderung von freien Aktivitäten drinnen und draußen

**Sa 11.09. – 25.09.2021 | 09.00 – 17.00 Uhr**

Gabriele Martens, Pikler-Pädagogin  
120,00 € | 3 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2501011**

## > U3-QUALIFIZIERUNG

### Weiterbildung zur Pikler-Pädagogin, zum Pikler-Pädagogen

Für AbsolventInnen der Pikler-Grundkurse

#### Praxisbegleitung 2021 – 2023

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Grundkurs abgeschlossen haben, können in Absprache mit den Dozentinnen die Ausbildung mit der Praxisbegleitung fortsetzen. Zu den Seminaren bringt jede und jeder Filme und Beobachtungen aus der eigenen Arbeit mit. Im Seminar wird dann besprochen, wie sich das Verständnis der Pädagogik von Emmi Pikler in der alltäglichen Arbeit zeigt und verwirklicht werden kann.

Ergänzt wird der Teil durch ein Seminar zur Hengstenberg-Arbeit (Anja Werner) und ein Seminar Sensory Awareness (Peggy Zeitler mit Karsten Czimmeck).

Wenn Sie den Grundkurs nicht bei Monika Aly und Anja Werner gemacht haben, schicken Sie uns bitte einen tabellarischen Lebenslauf und Ihr Zertifikat vom Grundkurs.

Für Termine und weitere Informationen fragen Sie bitte nach unserem Flyer!

#### **Monika Aly**

Physiotherapeutin, seit über 40 Jahren Arbeit mit Kindern mit neurologischen und psychomotorischen Problemen; Pikler®-Dozentin, Mitbegründerin und Vorsitzende der Pikler Gesellschaft Berlin e. V.

#### **Anja Werner**

Kinder-Physiotherapeutin, Pikler®-Dozentin, seit über 20 Jahren mit Pikler-Hintergrund therapeutisch tätig, seit 2006 in eigener Praxis in Berlin-Schöneberg; Mitglied der Pikler Gesellschaft Berlin e. V.

#### **Peggy Zeitler**

Pikler®-Dozentin, Sensory Awareness in eigener Praxis in München, Gründungsmitglied des Vereins Wege der Entfaltung e. V., München

#### **Karsten Czimmeck**

Erzieher, Pikler®-Dozent, seit 1996 Leiter des Montessori Kindergarten Niederseeon; Gründungsmitglied und Vorstand von Wege der Entfaltung e. V.

**Fr 01.10.2021 – So 26.03.2023**

**14.00 – 16.30 Uhr**

2.042,00 € | 3 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2501038**

## > FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS



### SchulTag – Qualifizierte Betreuung für Schulkinder

Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in Offenen Ganzttagsschulen

Das Betreuungsangebot in der Schule soll ein pädagogisches Angebot sein, das den Lern- und Lebensraum »Schule« für Kinder erweitert und bereichert. Um dies zu erreichen, ist eine Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen besonders wichtig. Sie dient auch als Nachweis der pädagogischen Kompetenz der Betreuungskräfte gegenüber den Eltern, Lehrkräften sowie dem Träger und ist ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung dieser Arbeit.

Die im Erzbistum Köln einheitliche Qualifizierung »SchulTag« wurde aus den Themenfeldern »Organisation des Betreuungsangebots«, »Pädagogische Gestaltung« und »Soziale Kompetenz und Kooperation« entwickelt. Sie besteht aus einem Grund- und Aufbaukurs mit 100 bzw. 120 Unterrichtsstunden sowie einem Gruppenleitungskurs mit 320 Unterrichtsstunden.



Foto: Christian Schwier/fotolia.com

#### Grund- und Aufbaukurs

Der Grundkurs wendet sich an Interessentinnen und Interessenten, die keine pädagogische Berufsausbildung haben oder noch nicht über genügend Berufserfahrung verfügen. Im Aufbaukurs wird das erworbene Wissen vertieft und selbständig eine Projektarbeit geplant und durchgeführt.

#### Gruppenleitungskurs

Der Gruppenleitungskurs ist vorgesehen für bereits in der Gruppenleitung Tätige und setzt sich intensiv mit den speziellen Kompetenzen von OGS-Gruppenleitungen auseinander.

Für alle Kurse gibt es jeweils ein detailliertes Zertifikat.

#### Weitere Informationen zu »SchulTag«

Ulrike Hermwille | hermwille@fbs-bonn.de

## > FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

### SchulTag

Grundkurs 35

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein B2-Sprachniveau sowie ein Hauptschulabschluss oder Vergleichbares. Der Einsatz eines Bildungsschecks ist möglich.

#### Anmeldeschluss

Mi 01.09.2021



Bei Bedarf digital!

**Mi 01.09. – Mi 15.12.2021 | 18.00 – 21.15 Uhr**

#### Fortsetzung in 2022

Ulrike Hermwille, Pädagogische Mitarbeiterin

550,00 € | 23 x = 90 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2501027**

.....

### SchulTag

Gruppenleitungskurs 3

Diese Zertifikatsfortbildung vermittelt die notwendigen speziellen Kompetenzen, die für die Gruppenleitung im Offenen Ganzttag erforderlich sind wie Leitungskompetenz, pädagogische Gestaltung, Kommunikation und Kooperation. Teilnahmevoraussetzungen sind neben der Tätigkeit in der Gruppenleitung der Besuch der Grund- und Aufbaukurse »SchulTag«, der Zugang zu einem internetfähigen PC, E-Mail, Word o.ä. Der Einsatz eines Bildungsschecks ist möglich.

#### Dauer der Fortbildung

320 UStd. (254 UStd. in Präsenz und 66 UStd. eigenverantwortlich)

#### Anmeldeschluss

Mi 01.09.2021

**Fr 05.11.2021 – Fr 08.09.2023**

#### 08.00 – 11.00 Uhr

Ulrike Hermwille, Pädagogische Mitarbeiterin

2.000,00 € | 60 x = 254 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2501032**

.....

## > ANTI-GEWALT-TRAINING

### Fachberaterin, Fachberater Häusliche Gewalt

Zusatzqualifikation für zertifizierte  
Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/innen

Häusliche Gewalt ist ein komplexes System. Gewalt in Beziehungen sind keine Privatsache, sondern enthalten Straftaten wie z. B. Körperverletzung, Nötigung oder Freiheitsberaubung. Beziehungen, in denen Gewalt ausgeübt wird, unterliegen häufig einer Dynamik, die unabhängig von den einzelnen Persönlichkeiten einem bestimmten Muster folgt.

Aufbauend auf dem Wissen, den Kompetenzen und den Kenntnissen der Trainerausbildung zum und zur systemischen Anti-Gewalt-Trainer/in oder Deeskalationstrainer/in (290 Stunden Ausbildung zum/zur Sys-AGT® oder KonSt®) bekommen und erfahren die Trainer/innen erweiterndes Fachwissen und Kompetenzen im speziellen Umfeld der häuslichen Gewalt.

Gewalt in Beziehungen bleibt Gewalt, obwohl sich die Legitimationen, emotionalen Rechtfertigungen und teilweise jahrzehntelangen Verwicklungen oft auch dazu eignen, die Schuld beim Opfer zu suchen. Ergänzend werden Helfersysteme und Interventionsmöglichkeiten erarbeitet.

Wenn Sie einen Bildungsscheck beantragen wollen, kann eine Anmeldung erst nach dem Einreichen des Bildungsschecks bei uns erfolgen! Der Bildungsscheck wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit, Integration und Soziales und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

#### Ulrich Krämer

- Systemischer Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
- Coolnesstrainer und Deeskalationstrainer im konfrontativen Stil KonSt®
- Diplom-Sozialpädagoge

#### Silke von Beesten

- Systemische Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainerin SysAGT® im konfrontativen Stil KonSt®
- Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.
- Fachpädagogin Psychotraumatologie, auch Kinder und Jugendliche DIPT®



Bei Bedarf digital!

**Mo 23.08. – Di 24.08.2021 | 09.00–16.00 Uhr**  
327,00 € | 2 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2501016**



## > ANTI-GEWALT-TRAINING

### Fachberaterin, Fachberater Mobbing Prävention und Intervention MoPI

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Nachbetreuung von Mobbingfällen in der Schule, aber auch in der Arbeit mit Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich auf dem Arbeitsmarkt als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.

Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub eingereicht werden. Wenn Sie einen Bildungsscheck beantragen wollen, kann eine Anmeldung erst nach dem Einreichen des Bildungsschecks bei uns erfolgen! Der Bildungsscheck wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit, Integration und Soziales und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

#### Ulrich Krämer

- Systemischer Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
- Coolnesstrainer und Deeskalationstrainer im konfrontativen Stil KonSt®
- Diplom-Sozialpädagoge



Foto: Rido/shutterstock.com



Bei Bedarf digital!

**Mo 13.09. – 15.09.2021 | 09.00–16.00 Uhr**  
479,00 € | 3 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2501017**



#### Weitere Informationen

##### Kraemer-Trainings

[www.kraemer-trainings.de](http://www.kraemer-trainings.de)

##### Bildungsscheck in NRW

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

##### Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



## KOOPERATIONSPARTNER

Action five e. V.

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Bonn

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen (ACK) Bonn

Beethoven-Haus Bonn

Bioladen Momo

Bonner Verein für gemeindenahe Psychiatrie

Buchhandlung Witsch + Behrendt

Caritasverband für die Stadt Bonn e. V.

Citypastoral Bonn

Cookita e. V.

Der kleine Laden

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

deutscher Kinderschutzbund e. V. – Ortsverband Bonn

Katholische Jugendagentur Bonn

Katholische Frauengemeinschaft

Katholisches Bildungswerk Bonn

Katholisches Schulfreierat

Krämer-Trainings

Kunstmuseum Bonn

Literaturhaus Bonn

LVR – Rheinisches LandesMuseum Bonn

MFM-Projekt

Moskito – Das Familienport

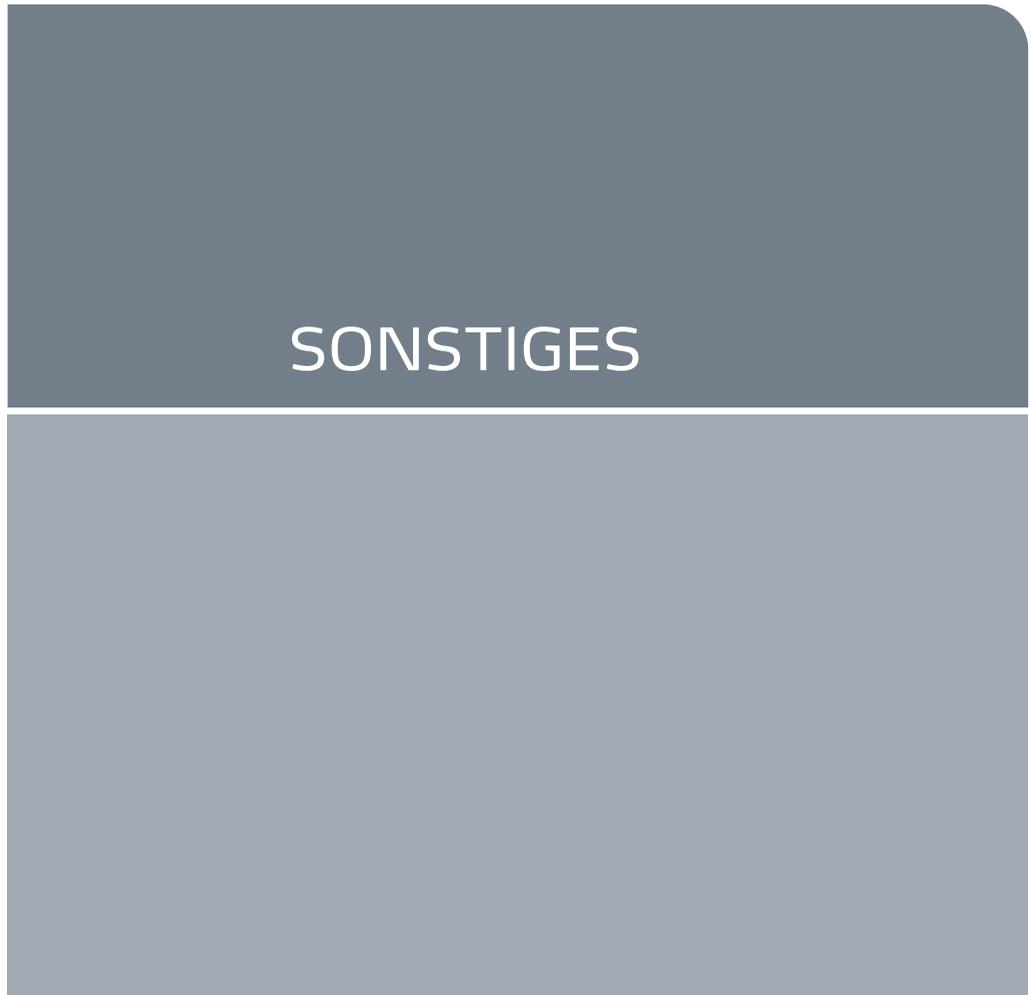
Münsterladen

Netzwerk »Frühe Hilfen«

Referat für Dialog und

Generalvikariat Köln

Foto: Elke Moorkamp



## SONSTIGES

## > KOOPERATIONSPARTNER

Beethoven-Haus Bonn  
 BIGE – Bundesinitiative Großeltern  
 Bioladen Momo  
 Gemeindepsychiatrie gGmbH  
 Buchhandlung Witsch + Behrendt  
 Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.  
 CIO-Projekt Centrum für Integrierte Onkologie  
 Uniklinik Bonn/Köln  
 Cookita e.V.  
 Der kleine Laden, Kinder- und Jugendbuchhandlung  
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
 Deutscher Kinderschutzbund e.V. Ortsverband Bonn  
 Ehepastoral im Stadtdekanat Bonn  
 Erzählcafé-Aktion  
*esperanza*, Schwangerschaftsberatungsstelle des  
 Caritasverbandes für die Stadt Bonn e.V.  
 EVA, ev. Schwangerschaftsberatungsstelle  
 Fachberatung Tageseinrichtung für Kinder im Amt  
 für Kinder, Jugend und Familie  
 Familienkreis e.V.  
 Familienzentrum Maria im Walde  
 Familienzentrum St. Nikolaus  
 FFE Kölnstraße  
 FIBER e.V.,  
 Fraueninitiative für Bildung und Erziehung  
 Foodsharing Bonn  
 Geburtshaus Bonn  
 Goethe-Institut Bonn  
 Haus der Familie, Ev. Familienbildungsstätte,  
 Mehrgenerationenhaus  
 Hebammen für Deutschland e.V.  
 Hfjk e.V.,  
 Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg

Katholische Jugendagentur Bonn  
 Katholische Frauengemeinschaft  
 Stadtverband Bonn  
 Katholisches Bildungswerk Bonn  
 Krämer Trainings  
 Kunstmuseum Bonn  
 Literaturhaus Bonn  
 LVR – Rheinisches LandesMuseum  
 Netzwerk »Frühe Hilfen« Bonn  
 Referat für Dialog und Verkündigung,  
 Generalvikariat Köln  
 Referat für Ökologie des AStA der Universität Bonn  
 Robert-Wetzlar-Berufskolleg  
 Sarah Wiener Stiftung  
 Sinn-Sucher e.V.  
 SKM – Katholischer Verein für  
 soziale Dienste Bonn e.V.  
 Schulamt der Stadt Bonn, OGS-Büro  
 Slow Food Deutschland e. V. Convivium Bonn  
 Sozialraumteam Bonn-Mitte-Nord  
 Sport- und Bäderamt, Stadt Bonn  
 Stabsstelle Integration der Stadt Bonn  
 StattReisen Bonn Erleben e.V.  
 Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg  
 Trägerverbund: Gemeinsam für Alle da! Kinder und  
 Jugendliche mit Fluchterfahrung in Bonn  
 Über den Tellerrand Kochen, Bonn  
 Universität Bonn  
 Universitätskinderklinik – Adipositas Projekt  
 »Durch dick und dünn«  
 Werkstatt Friedenserziehung

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

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



**Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,  
 liebe Kooperationspartner,**

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich  
 zertifiziert nach Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.  
 Dieses Zertifikat verpflichtet uns, sorgfältig auf  
 die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten.  
 Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungs-  
 veranstaltungen 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 auch unabhängig von der schriftlichen Befragung  
 eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen  
 halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden  
 sollte.

Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitäts-  
 management haben, können Sie sich gerne an die  
 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Familien-  
 bildungsstätte wenden.

## > BILDUNGSSCHECK

### NRW-Bildungsscheck nutzen

#### Kosten der Weiterbildung reduzieren

Der NRW-Bildungsscheck bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kosten Ihrer Weiterbildung um bis zu 50 Prozent, maximal um 500,00 € zu reduzieren.

Er kann grundsätzlich für Weiterbildungsangebote der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn aus dem Bereich Qualifizierung genutzt werden. Die Förderung des Landes NRW richtet sich an Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen aus Unternehmen, Verbänden und Organisationen mitweniger als 250 Mitarbeitenden, die seit mindestens zwei Jahren keine betrieblich verordnete Weiterbildung mehr besucht haben.

Förderfähig sind die Kosten der Teilnahme und ggf. Prüfungsgebühren. Nicht gefördert werden Kosten der Übernachtung, Verpflegung sowie Kursmaterialien.

**BILDUNGSSCHECK**

#### So geht's in der Praxis

Sie vereinbaren einen Beratungstermin und suchen eine der 175 autorisierten Bildungsberatungsstellen in Ihrer Nähe auf. Sie bitten die Mitarbeitenden der Beratungsstelle um Ausstellung eines Bildungsschecks und schlagen das von Ihnen gewünschte Angebot der Katholischen Familienbildungsstätte vor. Die Beratungsstelle informiert Sie ggf. auch über weitere geeignete Angebote.

Nach Aushändigung des Bildungsschecks reichen Sie diesen gleichzeitig mit Ihrer Kursanmeldung bei der Katholischen Familienbildungsstätte ein. Die Katholische Familienbildungsstätte übernimmt die Abrechnung des Schecks mit dem zuständigen Versorgungsamt. Sollte der Bildungsscheck aus Gründen, die von Ihnen verschuldet sind, nicht eingelöst werden, so schulden Sie uns die Restsumme der Teilnahmegebühr. In Bezug auf die Einlösung von Bildungsschecks für eine Fortbildung wird der Vertrag erst wirksam, wenn uns ein Zuwendungsbescheid zur Erstattung des Bildungsschecks von der Bewilligungsbehörde, dem Versorgungsamt Köln, vorliegt.

Die für Sie zuständige Stelle finden Sie im Internet unter [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de).



Foto: Martina Deutsch

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

#### Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

#### Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Bei gesondert gekennzeichneten Kursen behalten wir uns vor, die Veranstaltung auch digital durch- bzw. fortzuführen. Ein Anspruch auf Kosten-erstattung entsteht dadurch nicht.

#### Online-Anmeldung

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons »kostenpflichtige Bestellung« geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

#### Zahlungsweise

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

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

#### SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

#### Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

#### Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

#### Rücktritt

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich beim Bildungswerk eingehen. Der Rücktritt ist zu richten an:

Katholische Familienbildungsstätte Bonn  
Lennéstraße 5  
53113 Bonn

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Besondere Hinweise

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

### Mahnverfahren

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

### Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### Ermäßigungen/Erstattungen

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

### Teilnahmeentgelte

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (UStd.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

### Wechsel der Kursleitung

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

### Terminänderung

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Mindestalter der

#### Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre. Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

### Haftung und Datenschutz

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/>

### Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

### Digitale Kursangebote

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

### Fundsachen

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

## > ONLINE-VERANSTALTUNGEN UND BLENDED LEARNING

### Online-Veranstaltungen

#### Hinweis für Teilnehmende



#### Online-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.

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

#### Zugang zum Webinar über Zoom

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden.

Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung.

Dieses Online-Seminar kann von der Moderation für interne Zwecke aufgezeichnet werden. Wunschgemäß können Sie Ihre Videofunktion deaktivieren und mit einem Pseudonym/Nickname beitreten.

#### Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:

- Computer oder mobiles Endgerät mit Lautsprechern (alternativ: Kopfhörer)
- stabile Internetverbindung
- Mikrofon (Audio)
- Web-Kamera (Video)

Detailliertere Systemvoraussetzungen erhalten Sie unter: <https://support.zoom.us>.

Bitte prüfen Sie vor Buchung eines digitalen Kursangebotes, ob Sie über die notwendigen technischen Voraussetzungen verfügen. Diese können Sie über die Internetseite <https://zoom.us/test> testen.

## > ONLINE-VERANSTALTUNGEN UND BLENDED LEARNING

### Hinweise zu Online-Angeboten

#### So geht's

Sie erhalten als Teilnehmer/-In eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

#### Datenschutz

Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 216 bzw. 218

#### Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutsame Online-Bildungsveranstaltungen der anderen Einrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V. hin. Sie finden sie auf folgender Internetseite:

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdiocese-koeln-ev/kursliste/online-bildungsangebote>

Alternativ können Sie auch die Website [www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de) aufrufen und die Seite über die Navigationspunkte »Kurslisten« und dann »Online-Bildungsangebote« ansteuern.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### Verantwortlicher

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
Telefon +49 221 1642-1219  
E-Mail info@bildungswerk-ev.de

### Betrieblicher Datenschutz

Martina Deutsch, Leiterin  
Katholische Familienbildungsstätte Bonn  
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn  
Telefon 0228 94490-0  
E-Mail deutsch@fbs-bonn.de

### 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.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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, E-Mail-Adresse) 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 des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., den Kooperationspartner des jeweiligen Kursangebotes und an die/den zuständige/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.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **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.

### **Newsletter**

Unser Newsletter wird nur mit einer (weiteren) vorherigen ausdrücklich erteilten Einwilligung von Ihnen versandt, die Rechtsgrundlage findet sich in § 6 Abs. 1 b) KDG. Sie erhalten nach Angabe Ihrer E-Mail/Adresse eine Bestätigungs-E-Mail. Die Daten werden ausschließlich für den Versand des Newsletters verwendet. Die E-Mail-Adresse/Postanschrift des Nutzers wird solange gespeichert, wie diesem der Newsletter zugestellt wird. Das Abonnement des Newsletters kann durch den Betroffenen jederzeit gekündigt werden. (siehe oben Kontakt: »Verantwortlicher«)

### **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).

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **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 das Bildungswerk der Erzdiözese 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 0231 138985-0  
E-Mail [info@kdsz.de](mailto:info@kdsz.de)  
[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

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

## &gt; STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>			
Achtsamkeit	179, 189	Familienrecht	61
AD(H)S	188	Familienzentren	88 ff
Anti-Gewalt-Training	204 f	Feldenkrais	129
Ausstellung	22 ff, 162 f	Fitness	142 ff
<b>B</b>		<b>G</b>	
Baby- und Kleinkindernahrung	59 f	Geburtsvorbereitung	44 ff
Babymassage	49	Paare	45
Babynest	70	Auffrischkurs	46
Bewegung und Spiel für Familien	19, 84	Für Väter	47
Bewegungsangebote	139 ff	Generationen	180
<b>C</b>		Gesellschaft	178 ff
Christlicher Glaube	154 ff	Gesundheitsvorträge	105
<b>D</b>		Gewaltfreie Kommunikation	40, 193
Das erste, zweite und dritte Lebensjahr	65 f	Gewaltprävention	204 f
Draußenspiel	15 f, 68 f	Gymnastik	142 ff
<b>E</b>		Wirbelsäulengymnastik	142
Eltern-Kind-Kurse	63 ff	Rückenschule	146 f
in spanischer Sprache	75	<b>H</b>	
Elterngeld und Elternzeit	61	Heiraten	38
Elternstart	49, 73	Hochsensibilität	27, 58, 185 f
Entspannung	128 ff		
Erziehung	53 ff		
Eutonie	128		
Exkursionen in die Natur	81 f		

## &gt; STICHWORTVERZEICHNIS

<b>K</b>		<b>M</b>	
Kaffeehausgespräche	178 ff	Mediation	186
Kidix	72	Meditation	156 f, 189
Kinder	19, 84	Meditatives Malen	159, 190 ff
Bewegung und Spiel	19, 84	Musik mit kleinen Kindern	16 f, 76 ff
Exkursionen in die Natur	81 f		
Religion	79 f	<b>N</b>	
Kochen/Backen	18, 85 f	Nähen	123 ff
Musik	16 f, 76 ff	Notfälle im Kleinkindalter	60
Kinderängste	54	<b>O</b>	
Kochkurse für Eltern mit Kindern	18, 85 f	OGS	202 f
Kochen	100 ff	<b>P</b>	
mit dem Beethoven-Haus	116	Partnerschaft	38 ff
mit für Studierende	117	PEKiP-Kurse	71
mit StattReisen	120	Persönlichkeitsbildung	184 ff
mit Slow Food	118 f	Pikler-Kurse	15 f, 65 ff
mit der Sarah Wiener Stiftung	121	Pilates	148 ff
Kommunikation	193 f	Prävention	199
Kontemplation	156 ff	Publik-Forum	155
Kreatives Schreiben	189	<b>Q</b>	
Kultur	162 ff	Qigong	130 f
Kunstgeschichte	30, 164 ff	Qualifizierungen	198 ff
<b>L</b>			
Lesungen	31, 168		
Literatur	169 ff		

## &gt; STICHWORTVERZEICHNIS

<b>R</b>		<b>W</b>	
Religion	28 f, 154 ff	Wahlverwandtschaften	180
Rückbildungsgymnastik	48	Walking	140
Rückenschule	146 f	Weihnachten	187
		Wirbelsäulengymnastik	142
<b>S</b>		<b>Y</b>	
Säuglingspflege	44 ff	Yoga	20 f, 132 ff
Singen	172, 192	für Mütter mit Babys	48
Spiritualität	28 f, 154 ff		
<b>T</b>		<b>Z</b>	
Textiles Gestalten	123 ff	Zeichnen und Malen	174
Trotz	53	Zeit zu Zweit	38
<b>U</b>			
Über den Tellerrand kochen	181		
<b>V</b>			
Väter	56		

## &gt; IMPRESSUM

**Träger**

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

**Einrichtung**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn  
Lennéstraße 5, 53113 Bonn

**Druckerei**

Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG  
Karlstraße 30 | 53604 Bad Honnef

**Satz**

Barbara Schwerdtfeger

**Redaktion**

Martina Deutsch  
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn



Foto: Doris Bremm

## > ANMELDUNG

### Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.  
 Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennestraße 5 | 53113 Bonn  
 IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

Name

Vorname

Telefon

E-Mail

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

### Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

Datum

Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)



**> ANMELDUNG****Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennestraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis**

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift

**> ANMELDUNG****Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)**

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an. Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennestraße 5 | 53113 Bonn  
IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

Name

Vorname

Telefon

E-Mail

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:**

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

Datum

Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)

> ANMELDUNG

**Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennestraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN0000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis**

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

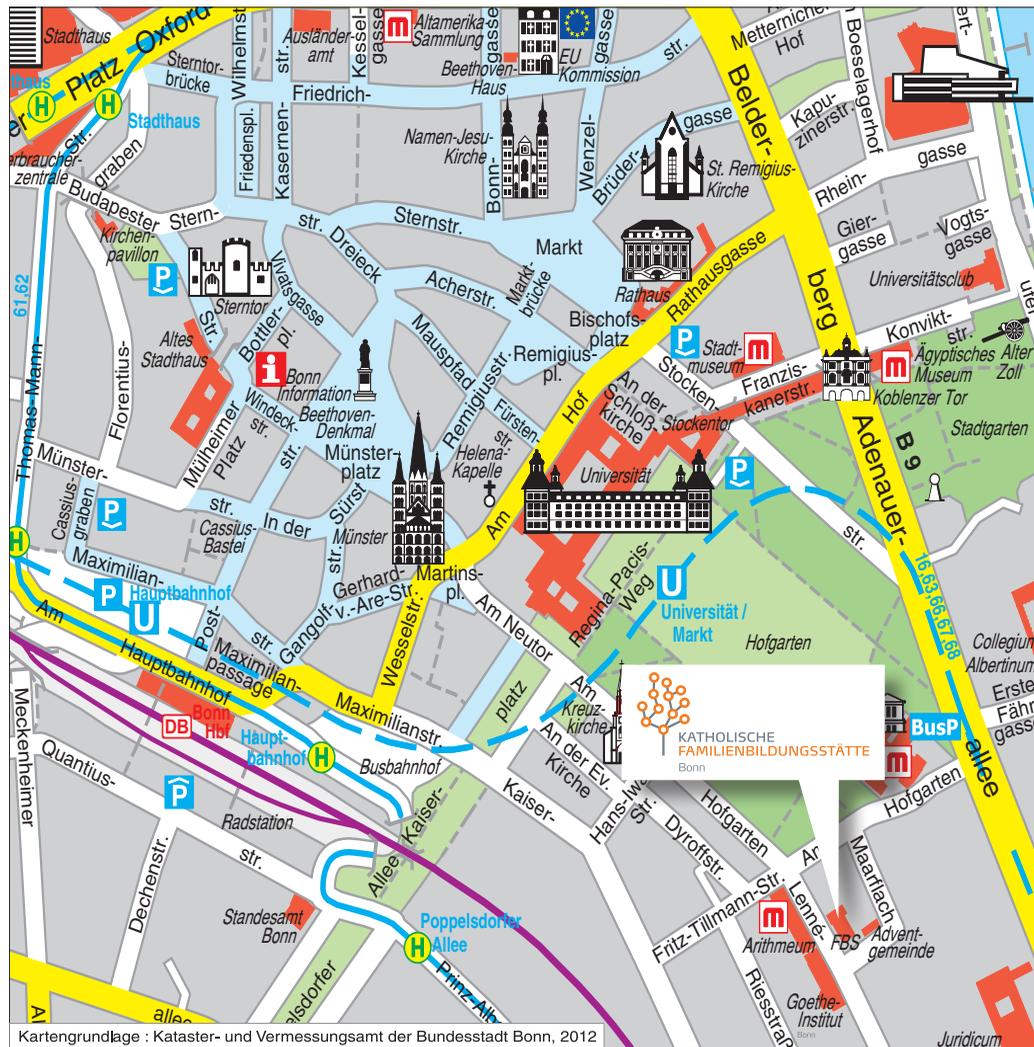
Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift



Kartengrundlage : Kataster- und Vermessungsamt der Bundesstadt Bonn, 2012



Besuchen Sie uns auch auf



**Katholische Familienbildungsstätte Bonn**

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Telefon 0228 94490-0 | Telefax 0228 94490-77

postmaster@fbs-bonn.de | www.fbs-bonn.de