

# PROGRAMM 02/2025

August bis Dezember

Vorträge | Seminare | Kurse



KATHOLISCHES  
BILDUNGSFORUM

Familienbildungsstätte Bonn

## > VORWORT

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Grün, grün, grün ist unser neues Cover – weil wir Bildungsforum sind...«

Mit diesem Programmheft laden wir Sie herzlich ein, die Vielfalt und das Engagement der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn zu entdecken – nun erstmals als Teil des neuen Bildungsforums Bonn. Seit Anfang 2025 sind die Katholische Familienbildungsstätte und das Katholische Bildungswerk Bonn unter einem gemeinsamen Dach vereint. Aus zwei starken Häusern wurde eine Einrichtung mit noch größerer Strahlkraft. Seit dem 2. Juni 2025 symbolisiert ein Apfelbaum im Garten der Familienbildungsstätte das Zusammenwachsen der beiden Einrichtungen.

Das neue grüne Layout und unser gemeinsames Logo stehen symbolisch für diesen Neubeginn und für das gewachsene Miteinander. Ganz nebenbei passt die Farbe auch wunderbar zu unserem diesjährigen Themenschwerpunkt: Nachhaltigkeit und die Bewahrung der Schöpfung. Was bleibt, ist unser zentrales Anliegen: Menschen in allen Lebensphasen zu begleiten, zu stärken und zu vernetzen. Unsere Angebote fördern Begegnung, teilen Wissen, stärken Familien und eröffnen neue Perspektiven – ganz im Sinne einer ganzheitlichen Bildung. Auch in diesem Halbjahr widmen wir uns intensiv den Themen Nachhaltigkeit, Medienbildung, Glaubensfragen und persönlicher Orientierung. Dabei schöpfen wir aus der christlichen Tradition und laden zu einem offenen, respektvollen Miteinander ein.

Unser engagiertes Team, gemeinsam mit vielen erfahrenen und leidenschaftlichen Referentinnen und Referenten, sorgt für die Qualität, Lebendigkeit und Vielfalt unseres Programms. Dafür sind wir sehr dankbar. Wir freuen uns, wenn Sie unser Angebot nutzen und sich inspirieren lassen – ob in der Familienbildung, der Erwachsenenbildung oder an der Schnittstelle beider Bereiche.

Für das Team des Katholischen Bildungsforums Bonn  
Manuel Hetzinger und Dr. Doris Bremm



Foto: Elke Moorkamp

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

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

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

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

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

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

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



Einen Überblick über sämtliche Jubiläumsveranstaltungen in allen unseren Bildungseinrichtungen erhalten Sie online: [www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de)  
Dort finden Sie auch alles Wissenswerte über das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V..

Das **Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.** wurde **1975** gegründet. Über seine **6 Katholischen Familienbildungsstätten**, **8 Katholischen Bildungswerke** und **3 Katholische Bildungsforen** erreicht es mit über **8.000 Kursen** jährlich über **125.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer**. Die Bildungsangebote decken ein weites Spektrum an kirchlich und gesellschaftspolitisch relevanten Themen ab wie **Glaubens-, Werte- und Sinnfragen, Familie, Geburt und Erziehung, Haushalt, Medien, Kultur, berufsbezogene Qualifizierung, ehrenamtliches Engagement und Nachhaltigkeit**. Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln ist anerkannte **Weiterbildungseinrichtung nach WbG und AWbG**. Sein Qualitätsmanagement ist zertifiziert nach der gültigen Norm der **DIN EN ISO 9001**.

# WIR ÜBER UNS

Die Katholische Bildungsstätte Bonn – Familienbildungsstätte

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

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 227.

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

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

## > ADRESSE – ÖFFNUNGSZEITEN – ERMÄSSIGUNGEN

### Wichtige Informationen für Sie

#### Kursanmeldungen

**Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an**  
Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Telefon 0228 94490-0

E-Mail fbs@bildungsforum-bonn.de

Internet www.bildungsforum-bonn.de

Hier finden Sie auch die aktuelle

Datenschutzerklärung.

 katholischesbildungsforumbonn

 bildungsforum\_bonn

#### Bankverbindung

IBAN DE78 3705 0198 0014 8500 02

BIC COLSDE33XXX

#### 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 2025 | Haus geschlossen

Herbstferien 13.10. – 25.10.2025

Weihnachtsferien 22.12. – 06.12.2026

Für Ferienkurse ist das Haus geöffnet.

#### Das Haus ist ebenfalls geschlossen

Allerheiligen 01.11.2025

#### Kursbeginn

01.09.2025

Das Programmheft 1.2026 erscheint

voraussichtlich in der ersten Dezember-Woche.

#### Ermäßigungen

Familien mit Unterstützungsbedarf haben ein Recht auf ermäßigte Kursgebühren. Sprechen Sie uns gerne an. Gebühren bis einschließlich 10,00 € und Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Bitte beachten Sie die allgemeine Ermäßigung (siehe Seite 232).

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 230

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

## &gt; TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

## Leitung

**Manuel Hetzinger**

Leiter  
0228 94490-60  
01520 1671736  
hetzinger@bildungsforum-bonn.de

**Dr. Doris Bremm**

Stellvertretende Leiterin  
0228 94490-50  
bremm@bildungsforum-bonn.de

## Pädagogische Mitarbeiterinnen

**Lada Dalbeck**

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

**Rebekka Engelhardt**

SchulTag, Qualifizierungen,  
Kommunikation  
0228 94490-10  
engelhardt@bildungsforum-bonn.de

## Pädagogische Mitarbeiterinnen

**Kira Heinen**

Medien  
Social Media  
0174 5848119  
kira.heinen@bildungsforum-bonn.de

**Katrin Scheel**

Medienbildung, Erziehung  
0173 6480769  
scheel@bildungsforum-bonn.de

**Stella Tsesmeli**

Kochen,  
Textiles Handwerk,  
Persönlichkeitsbildung  
0228 94490-22  
tsesmeli@bildungsforum-bonn.de

**Nadine Vierkotten**

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

**N.N.**

Gesundheit, Bewegung,  
Eltern-Kind-Bewegung,  
Eltern-Kind-Kochen  
0228 94490-0  
fbs@bildungsforum-bonn.de

## &gt; TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

## Büroleitung

**Nina Erdmann**

0228 94490-33  
fbs@bildungsforum-bonn.de

## Verwaltung

**Claudia Heinen**

0228 94490-13  
fbs@bildungsforum-bonn.de

**Britta Lennartz**

0228 94490-11  
fbs@bildungsforum-bonn.de

**Thomas Schlieber**

0228 94490-44  
fbs@bildungsforum-bonn.de

## Hausmeister

**Clemens Hillen**

0157 78864498  
hillen@bildungsforum-bonn.de

## Das Team ist vollständig mit

**Hanim Acikkol**  
**Ayşe Bektaş**  
**Melek Bektaş**  
**Rosi Berchem**



Foto: Martina Deutsch

# INHALT

Katholisches Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte

Seite 26  
Familie

Seite 184  
Gesellschaft

Seite 192  
Medien

Seite 162  
Kultur

Seite 134  
Gesundheit  
Bewegung

Seite 106  
Haushalt

Seite 152  
Glaube  
Sinn  
Werte

Seite 198  
Persönliche  
Entwicklung

Seite 210  
Qualifizierung

Seite 224  
Sonstiges

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

<b>Im Blickpunkt</b>	
Besondere Veranstaltungen	16
<b>Familie</b>	
Liebe und Partnerschaft	28
Rund um die Geburt	30
Elternsein und Erziehung	44
Gesundheit und Kinderernährung   Recht und Hilfen	53
Eltern-Kind-Kurse	58
Pikler® – Kidix®	60
Bilinguale Eltern-Kind-Kurse	69
Vor der Schule	70
Musikalische und kreative Eltern-Kind-Kurse	71
Natur und Umwelt	80
Familie und Religion	82
Eltern-Kind-Bewegungskurse   Ernährung in der Familie	84
Familienbildung in den Stadtteilen	90
Angebote für geflüchtete/zugewanderte Familien	104
<b>Haushalt und Familienkultur</b>	
Kochen	108
Nähen	130
<b>Gesundheit und Bewegung</b>	
Entspannung	136
Bewegung	145
<b>Glaube – Sinn – Werte</b>	
Glauben heute	154
Kontemplation und Besinnung	156

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kultur</b>	
Kunst	164
Lesungen   Literatur	169
Künstlerischer Ausdruck – Fotografieren	175
<b>Gesellschaft</b>	
Kaffeehausgespräche	186
Mehrgenerationen	190
Interkulturelles	191
<b>Medien</b>	
Medienerziehung	194
Workshops	196
<b>Persönliche Entwicklung</b>	
Persönliche Entwicklung	200
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun	203
Kommunikation	208
<b>Qualifizierung in der Familienbildungsstätte</b>	
U3-Qualifizierung	212
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS	216
Prävention im Erzbistum Köln	217
Anti-Gewalt-Training	220
<b>Sonstiges</b>	
Kooperationspartner	226
Qualitätsmanagement	227
Bildungsscheck	228
Nachhaltigkeit	229
Allgemeine Geschäftsbedingungen	230
Online-Angebote	234
Datenschutzerklärung	236
Impressum   Bildnachweis	240



Foto: Martina Deutsch

# IM BLICKPUNKT



Foto: Nina Erdmann

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

»Ich kann mich an nichts erinnern, worin Du nicht immer schon gewesen bist«

Zur Autobiografie »Hoffe!« von Papst Franziskus

Kurz vor Papst Franziskus' Tod am 21.04.2025 erschien seine Autobiografie in mehreren Sprachen. Sie trägt den Titel »Hoffe!« und Franziskus sieht in ihr sein menschliches und spirituelles »Vermächtnis«.

Als Dialog angelegt, richtet sie sich an ein »Du« und somit an jeden, der sich mit seinen Lebenserinnerungen beschäftigen will. Jenseits seines schwierigen Amtes teilt sich der Mensch Franziskus aufrichtig und vorbehaltlos mit – Ausdruck unserer ambivalenten Existenz, aber auch eines »ganzheitlichen Vertrauens«.

Wir laden ein zu einer Vorstellung des Textes und zum Austausch darüber!

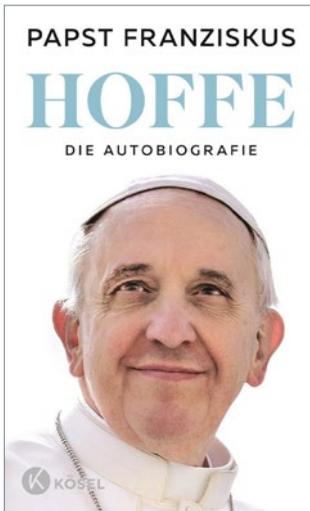
**Di 09.09.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566760024**



**Papst Franziskus  
»Hoffe«**

Kösel Verlag

384 Seiten | Hardcover

978-3-466-37353-6

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### War Goethe ein Japaner?

Porträts japanischer Dichter und Schriftsteller

Als Botschafter an der Deutschen Botschaft in Japan lernt 1986 Manfred Osten nicht nur kennen, dass in Tokyo ein privates gemeinnütziges Archiv mit 220.000 japanischen Goethetiteln eröffnet wurde, sondern auch durch zahlreiche Gespräche mit japanischen Schriftstellern den Wechselstrom und die Widersprüche in der Kultur: Die japanische Sprache einerseits als Quelle nationaler Identität und Selbstexotisierung gegenüber der stetig zunehmenden Invasion fließend Japanisch sprechender Nicht-Japaner und andererseits die in Japan immer wieder thematisierte Forderung der Internationalisierung und der Anerkennung des Japanischen als offizielle Sprache bei der UNO.

siehe auch Seite 189

**Sa 13.12.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dr. Manfred Osten, Botschafter, Philosoph

Es wird um eine Spende von € 5,00 gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740056**



**Dr. Dr. hc. mult.  
Manfred Osten**

studierte Rechtswissenschaften, Philosophie, Musikwissenschaften und

Literatur in Hamburg und München.

1969 erfolgte die Promotion »über den Naturrechtsbegriff in den Frühschriften Schellings«. 1969 Eintritt in den auswärtigen Dienst mit Stationen in Frankreich, Kamerun, Tschad, Ungarn, Australien und Japan. Zwischenzeitlich stand er im Ministerium unterschiedlichen Referaten vor (Südliches Afrika, Dritte-Welt-Politik, Osteuropa). Von 1995 bis 2004 war er Generalsekretär der Alexander von Humboldt-Stiftung. Herr Dr. Osten ist anerkannter Experte von Goethe und hat zahlreiche Bücher über ihn veröffentlicht. Seine Vorträge sind immer kurzweilig und mit viel Esprit versetzt.



Foto: privat

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN



## »Ein Freund wie kein anderer«

Lesung mit Oliver Scherz, ab 6 Jahren

**Auch in diesem Jahr sind wir beim großen Käpt'n Book Lesefest dabei und freuen uns auf Oliver Scherz!**



© Angela Meyer/O. Scherz

Erleben Sie eine außergewöhnliche Freundschaftsgeschichte zwischen einem Erdhörnchen und einem Wolf mit wunderschönen Illustrationen von Barbara Scholz.

Erdhörnchen Habbi ist mit einem Wolf zusammengeprallt, dem größten Feind der Erdhörnchen! Doch statt sich auf ihn zu stürzen, blinzelt der Wolf ihn nur kraftlos an. Er scheint schwer verletzt zu sein. Wie könnte Habbi ihn da einfach allein lassen? Täglich versorgt er ihn mit Futter und nach und nach freunden die beiden sich an. Bis ihre Freundschaft auf eine harte Probe gestellt wird ...

**Um Anmeldung wird gebeten.**

**Do 13.11.2025 | 14.30 – 15.15 Uhr**

Oliver Scherz, Autor  
gebührenfrei | 1 x = 1 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566620331**



**»Ein Freund wie kein anderer«  
Oliver Scherz und  
Barbara Scholz**

Thienemann Verlag  
ISBN: 978-3-522-18457-1

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

## Ocean Vuongs »Der Kaiser der Freude«

Lesung und Fachgespräch zum  
Welt-Suizid-Präventionstag

Schauspieler und Sprecher Thomas Krause liest aus dem gefeierten Roman »Der Kaiser der Freude« von Ocean Vuong.



**Ocean Vuong  
»Der Kaiser der Freude«**  
Hanser Verlag  
528 Seiten | Hardcover  
ISBN 978-3-446-28274-2

Ocean Vuongs Roman beginnt dort, wo andere Autoren aufhören würden. In einem heruntergekommen kleinen Ort in New England steht Hai, Sohn einer vietnamesischen Mutter, auf einer Brücke. Er ist kurz davor zu springen, als er von einer Grazina zurückgepfiffen wird. Sie ist eine Überlebende des zweiten Weltkrieges aus Litauen.

Diese Rettung könnte der Höhepunkt am Ende eines Romans sein, doch Ocean Vuong beginnt hier und beschäftigt sich mit der Frage, wie das Leben nach einem Selbstmordversuch weiter kann. In einem Gespräch mit dem Bayerischen Rundfunk erklärt Vuong: »Denn worüber wir nicht so oft sprechen, ist doch, dass sich Suizid – auf gewisse Art – einer Hoffnung verdankt. [. . .] Da hofft jemand, dass das Leid aufhört.«

**Mi 10.09.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Moderation Dagmar Fox,  
Fachgespräch Theresa Franke-Prasse,  
beide TelefonSeelsorge Bonn Rhein-Sieg  
Thomas Krause, Schauspieler und Sprecher  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740079**



Veranstaltung in Kooperation  
mit der TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg

<https://ts-bonn-rhein-sieg.de/>

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Let's talk about – Finanzbildung für Frauen

Ein Workshop

Finanzielle Zusammenhänge sind schwer zu durchschauen und trotzdem ist jede Frau dazu aufgerufen, die eigenen Finanzen aktiv für sich, für die Kinder oder die Familie zu gestalten. Im Tageskurs sprechen wir über die Beziehung zu Geld, über Strategien und Ziele.

Am Kursende haben Sie Klarheit gewonnen, können eine erste Strategie entwickeln und bei künftigen Beratungsgesprächen selbstbewusster auftreten. Die Seminarleiterin ist Bankfachwirtin und verfügt über umfangreiche Bankkenntnisse, die sie ausschließlich in der Finanzbildung einsetzt. Sie möchte damit Frauen praktisches Wissen und im besten Fall Freude an Finanzthemen vermitteln. (Keine Schuldenberatung!)

**Sa 08.11.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr**

Carola Huber, Bankfachwirtin  
61,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566740064**

### Let's talk about – Potentialanalyse: Ein Weg zu mehr Klarheit und Entwicklung

Ein Workshop für Frauen

Jede Frau bringt so viele einzigartige Fähigkeiten mit, die oft im Verborgenen bleiben – vor allem auch, weil der Alltag mit seinen vielen Pflichten diese zudecken. In diesem Kurs nehmen wir uns die Zeit und gehen systematisch und kreativ auf die Suche nach den eigenen Schätzen. Am Ende des Kurses haben Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, ein umfangreiches Bild Ihrer Potenziale vor Augen. Die selbst gewonnenen, wertvollen Erkenntnisse können Ihnen helfen, klare Entscheidungen für Ihre Zukunft zu treffen – sei es beruflich oder privat.

**Sa 15.11.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr**

Carola Huber, Bankfachwirtin  
61,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566740065**

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN



### Sandküche

Für Mütter/Väter mit Kindern  
im Alter von 1 bis 5 Jahren

Für die Kinder ist der Garten mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind Arbeitstische 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. Kinder benötigen keine weiteren Vorgaben oder Erklärungen, nur die Lust am Tun und Experimentieren. Eltern bleiben als sicherer Hafen für ihr Kind dabei, können über die lange Konzentrationsdauer und das kreative Spiel ihres Kindes staunen und Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

Die Sandküche findet an vier Terminen statt Sie können sich für jeden Termin einzeln anmelden.



Foto: Lada Dalbeck

Claudia Rösgen, Kursleiterin in Orientierung  
an Emmi Pikler  
12,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Garten, Raum 0.2

**Mo 25.08.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620302**

**Di 26.08.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620303**

**Mi 27.08.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620304**

**Do 28.08.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620305**

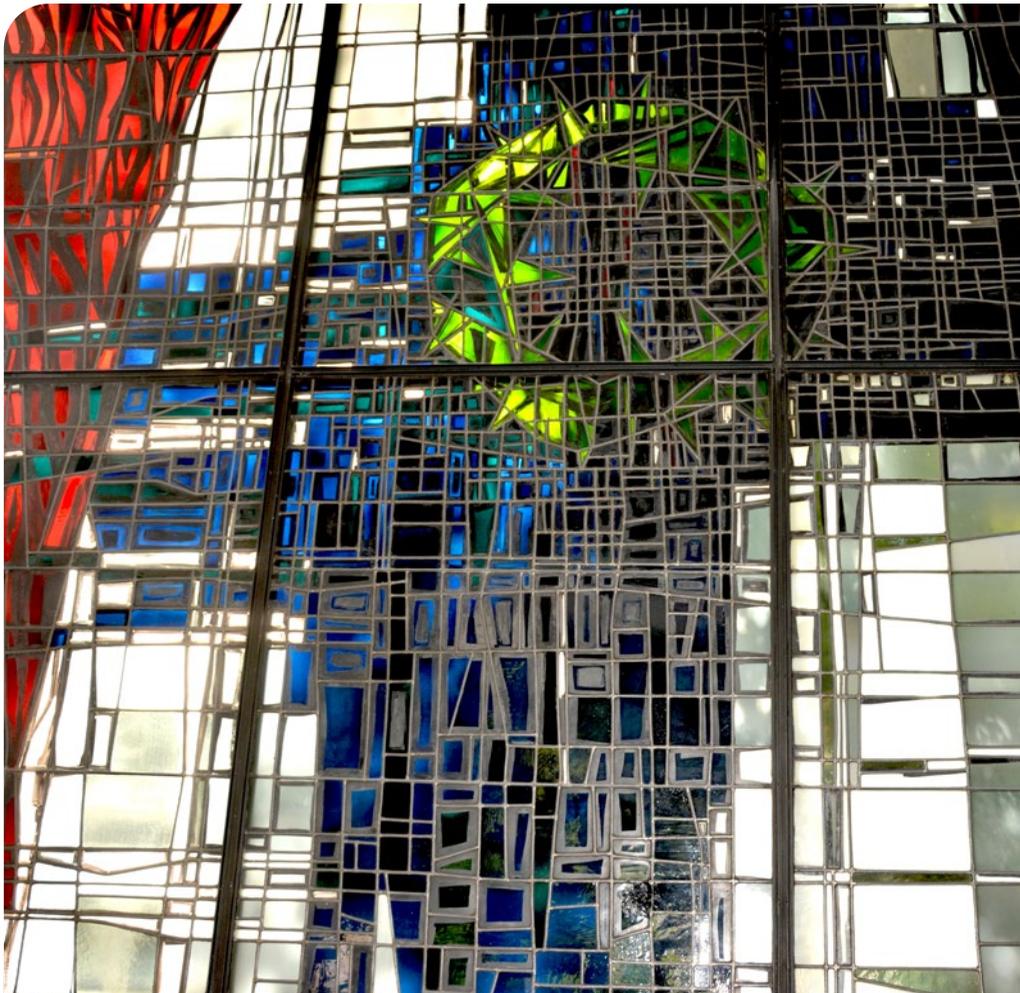


Foto: Martina Deutsch

## > ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

### SEPTEMBER

**Ocean Vuongs »Der Kaiser der Freude«**  
 Lesung und Fachgespräch zum  
 Welt-Suizid-Präventionstag  
 Mi 10.09.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr

**Grenzen setzen ohne Grenzen zu verletzen**  
 Elternworkshop  
 Hanna Willhoff  
 Mi 17.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

**Rechte von Anfang an**  
 Einblicke in die Pikler®-Konvention und ihre  
 Bedeutung für die frühkindliche Betreuung  
 Sarah Lüttgen-Karimi  
 Do 18.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

**Beikosteneinführung und Babybrei**  
 Workshop für Eltern mit Babys  
 Anja Roth  
 Mo 22.09.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

**Warum schläft mein Baby nicht durch?**  
 Für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr  
 Claudia Trinks  
 Do 18.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

 **Online-  
Veranstaltung**

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

**Lernmotivation durch**  
**»Growth Mindset« stärken**  
 Elternworkshop  
 Dr. Christina Pfestroff  
 Mi 24.09.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr

**Albert Schweitzer**  
**Zum 150. Geburtstag**  
**Kaffeehausgespräche**  
 Prof. Dr. Rüdiger Heinrich Jung  
 Sa 13.09.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

## OKTOBER

**Kindliche Sexualität**

Zwischen erlebter Neugier  
und kindgerechter Begleitung

Hanna Willhoff

**Mi 08.10.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**



Online-  
Veranstaltung

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

**Vielfalt und Essregeln am Familientisch****Elternworkshop**

Anja Roth

**Mo 27.10.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Mental Load reduzieren –****Dein Weg zu mehr Leichtigkeit****Ein Workshop für Frauen**

Kristina Meisen

**Do 02.10.2025 | 15.00 – 19.30 Uhr**

**Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion****(MBSR) – Einführung und Wirkung****Kaffeehausgespräche**

Anja Siebertz

**Sa 04.10.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

## NOVEMBER

**Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter**

Dr. med. Winfried Lehnen

**Di 04.11. und Do 06.11.2025**

**19.30 – 21.45 Uhr**

**Auf Wiedersehen Machtkämpfe!****Auf Strafen und Belohnungen verzichten**

Hanna Willhoff

**Mi 05.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

**Let's talk about – Finanzbildung für Frauen****Workshop**

Carola Huber

**Sa 08.11.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr**

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

**Schlafgeheimnisse für Kleinkinder****Für Familien mit Kindern von****1. bis zum 5. Lebensjahr**

Claudia Trinks

**Do 13.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**



Online-  
Veranstaltung

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

**»Ein Freund wie kein anderer«****Lesung mit Oliver Scherz, ab 6 Jahren**

Oliver Scherz

**Do 13.11.2025 | 14.30 – 15.15 Uhr**

**Let's talk about – Potenzialanalyse****Ein Weg zu mehr Klarheit und Entwicklung****Ein Workshop für Frauen**

Carola Huber

**Sa 15.11.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr**

**Der Sinn für das Tatsächliche –****Philosophische Gedanken über die Wahrheit****Kaffeehausgespräche**

Dr. habil. Thomas Rolf

**Sa 15.11.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

**Elterngeld und Elternzeit****Online-Informationsabend für (werdende)****Eltern und Interessierte**

Verena Dias | Kooperation:

Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

**Mo 24.11.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr**



Online-  
Veranstaltung

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

## DEZEMBER

**War Goethe ein Japaner? – Porträts  
japanischer Dichter und Schriftsteller****Kaffeehausgespräche**

Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten

**Sa 13.12.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**



Foto: Jylfiana/shutterstock.com

## FAMILIE

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

Die Vorträge, Kurse und Gespräche 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.

## > LIEBE UND PARTNERSCHAFT

---

### 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 herausfor-  
dernder Alltag fordert seinen Tribut und allmäh-  
lich 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, mithilfe  
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.

#### Bitte beachten Sie

Bei Paaren bitte beide Partner\*innen anmelden!

Stefan Voth, Trainer für Gewaltfreie  
Kommunikation, Berater für Soziokratie  
Hannah Hartenberg, Diplom-Pädagogin,  
GFK Trainerin  
128,00 € | 3 x = 18 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Fr 29.08. – 31.08.2025 | 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566640012**

---

**Fr 28.11. – 30.11.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566640013**

---

Foto: LightSpring/shutterstock.com





Foto: Elke Moorikamp

## > RUND UM DIE GEBURT

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
- Yoga-Lehrerin

Im Mittelpunkt unserer geburtsvorbereitenden Arbeit stehen die Gesundheit und Sicherheit des Kindes und seiner Mutter, ohne dass Werte wie Glück und Wärme zu kurz kommen.

### Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich.

## > RUND UM DIE GEBURT

### Säuglingspflege für werdende Eltern Mit Hebamme Gisela Hovestadt

Dieser Kurs zur Säuglingspflege bietet werdenden Eltern die Möglichkeit, sich schon vor der Geburt ihres Babys auf die alltägliche Pflege und den Umgang mit einem Neugeborenen vorzubereiten. Unter der fachkundigen Anleitung einer erfahrenen Hebamme lernen Sie die wichtigsten Handgriffe und erhalten wertvolle Tipps für die erste Zeit mit Ihrem Baby.

#### Inhalte des Kurses

- Wickeln und Wickelsysteme,
- Baden,
- Tragehilfen und ergonomische Tragen des Babys,
- Körperpflege,
- Stillen und Beikost,
- sicheres Schlafen, Schlafrhythmus und Rituale für eine ruhige Nacht.

Die praktischen Übungen werden an lebens-echten Puppen durchgeführt, sodass Sie die Handgriffe in einer entspannten Umgebung und kleiner Gruppe üben können. Der Kurs schafft Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Baby und hilft, die erste Zeit als Eltern so stressfrei wie möglich zu gestalten.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg in die Elternschaft zu begleiten und Ihnen wertvolle Unterstützung für einen gelungenen Start ins Familienleben zu bieten! Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 8 Teilnehmenden begrenzt. Für Familien in besonderen Belastungssituationen wird der Kurs kostenfrei angeboten.

**Sa 15.11.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Gisela Hovestadt, Hebamme  
30,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566650066**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Crashkurs Geburtsvorbereitung für zugewanderte Frauen Mit Hebamme Nevruz Arikan

Frau Arikan spricht Deutsch, Türkisch, Kurdisch und Englisch.

In diesem Geburtsvorbereitungskurs erhalten werdende Eltern Informationen über die Veränderungen in den letzten Wochen der Schwangerschaft, die Anzeichen und Phasen der Geburt, Atemtechniken sowie Handlungs- und Entspannungstechniken.

Zudem werden sie über die normale Geburt und den Kaiserschnitt aufgeklärt. Darüber hinaus erhalten sie detaillierte Informationen über das Wochenbett, das Stillen und die Babypflege. So wird der werdenden Mutter geholfen, sich emotional und körperlich auf die Geburt vorzubereiten und Ängste abzubauen.

#### Bitte beachten Sie

Von der gesetzlichen Krankenkasse werden derzeit bis zu 14 Stunden für die Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen.

#### Anmeldungen

Nevruz Arikan, Hebamme  
hebamme.nevruz@gmail.com  
Telefon 0163 4293923

Nevruz Arikan, Hebamme  
gebührenfrei | 2 x = 14 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Sa 06.09. – 07.09.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566650062**

**Sa 08.11. – 09.11.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566650061**



## &gt; RUND UM DIE GEBURT

**Offener Väterfrühstück**

Für Väter mit Kindern bis 2 Jahren

Unser kostenfreies Väterfrühstück bietet Vätern die Möglichkeit, in entspannter und geschützter Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind Zeit zu verbringen, sich auszutauschen und neue Impulse für den Familienalltag zu erhalten. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet das Treffen und moderiert den Austausch.

Dank der Unterstützung unseres Kooperationspartners Frühe Hilfen sind die Frühstückskosten bereits gedeckt. Genießt eine schöne Zeit zusammen – wir freuen uns auf euch!

**Mi 10.09. – 10.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Michèle Schulte, Familienbegleiterin,  
FABEL®-Kursleiterin

gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566620239****Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft**

Gesprächsrunde zum Thema Geburt und Vaterschaft

Der Kurs richtet sich an werdende und schon gewordene Väter. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können alle Fragen rund um Vater-, Eltern- und Partnerschaft besprochen werden. Der gemeinsame Austausch der Väter steht im Vordergrund. Die Gespräche werden von dem erfahrenen Väterberater Marcel Maus moderiert.

**Do 09.10.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter,  
Väterberater

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566650058**

## &gt; RUND UM DIE GEBURT

**Yogaworkshop für Schwangere**

In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Kind. Wir werden Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) praktizieren, die ermöglichen, den Kontakt zum Baby intensiv zu spüren.

Das Ziel ist, eine Atmosphäre des Austauschs zu schaffen und gemeinsam zu reflektieren, was in dieser besonderen Zeit der Vorfreude als wohl-tuend und erfüllend wahrgenommen wird.

**Do 25.09.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr**

Eva von Nessler, Sportlehrerin  
und Sportförderlehrerin

26,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566650071****Yoga für Schwangere**

Entspannt durch Schwangerschaft

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Kind. Wir werden Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) praktizieren, die ermöglichen, den Kontakt zum Baby intensiv zu spüren. Das Ziel ist, eine Atmosphäre des Austauschs zu schaffen und gemeinsam zu reflektieren, was in dieser besonderen Zeit der Vorfreude als wohl-tuend und erfüllend wahrgenommen wird.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 7 Teilnehmerinnen begrenzt.

Eva von Nessler, Sportlehrerin  
und Sportförderlehrerin

Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Do 11.09. – 09.10.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

65,00 € | 5 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566650059****Do 30.10. – 04.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

78,00 € | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566650060**

## &gt; RUND UM DIE GEBURT

**Yoga und Achtsamkeitsübungen mit Baby**

Für Mütter mit Babys von 3 bis 7 Monaten

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Baby. Wir werden Fragen zur psychosozialen und seelischen Gesundheit von Mutter und Kind erörtern.

Darüber hinaus werden wir Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) integrieren, die bereits in den frühen Wochen und Monaten nach der Geburt als geeignet gelten. Das Ziel ist, eine Atmosphäre des Austauschs zu schaffen und gemeinsam zu reflektieren, wie die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied möglichst harmonisch und zufriedenstellend gestaltet werden kann.

Im Fokus unserer Überlegungen stehen die Kräfte der Mutter, wobei selbstverständlich auch die Bedürfnisse aller anderen Familienmitglieder und des Babys berücksichtigt werden.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 6 Teilnehmerinnen begrenzt.

Eva von Nessler, Sportlehrerin  
und Sportförderlehrerin  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Do 11.09. – 09.10.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr**  
65,00 € | 5 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566650070**

**Do 30.10. – 04.12.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr**  
78,00 € | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566650069**

## &gt; RUND UM DIE GEBURT

**Rückbildungsgymnastik mit Babys Postpartal Empowerment mit Hebamme Julia Gerke**

Rückbildungsgymnastik findet ab der 6. Woche nach der Geburt statt. In der Schwangerschaft und bei der Geburt hat Ihr Körper sich verändert und Sie haben viel geleistet. Nach der Geburt ist es Zeit, Ihren Körper zu stärken, damit Sie die Kraft wiedererlangen, die Sie für den Alltag mit Ihrem Kind brauchen.

Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Kräftigungs- und Atemübungen, die Ihren gesamten Körper in ein stabiles Gleichgewicht zurückführen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden, wie Sie ihn wieder neu beanspruchen können und dem Zusammenspiel von Atmung und Bewegungsübungen.

Der Kurs kann sowohl mit als auch ohne Baby besucht werden. Der Kurs findet ab dem zweiten Termin in Rücksprache hybrid statt. Bitte nutzen Sie die Online-Version nur in »Ausnahmefällen«, gerne würde ich mit Ihnen vor Ort arbeiten.

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

Julia Gerke, Hebamme (BA)  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Fr 29.08. – 10.10.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566650055**

**Fr 31.10. – 05.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566650056**



Hybrid-  
Veranstaltung

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

## &gt; RUND UM DIE GEBURT

### Rückbildungsgymnastik für zugewanderte Frauen

Postnatal Exercise Course with Midwife Nevruz Arikan

Die Kursleiterin, Frau Arikan, ist Hebamme und spricht Deutsch, Türkisch und Kurdisch. Die Kurse sind über die gesetzliche Krankenkasse gebührenfrei.

The course instructor, Ms. Arikan, is a midwife and speaks German, Turkish, Kurdish, and English. The courses are free of charge through statutory health insurance. Registrations can be made directly with midwife Ms. Arikan.

Kurs egitmeni Arikan Hanim, ebenedir ve Almanca, Türkçe, Kürtçe ve İngilizce konusmaktadır. Kurslar, yasal sağlık sigortası kapsamında ücretsizdir.

Kayıtlar doğrudan ebe Arikan Hanim ile e-posta (hebamme.nevruz@gmail.com) veya telefon (0163 4293923) yoluyla yapılabilir.



Foto: Chulima Chaachalya/shutterstock.com

Nevruz Arikan, Hebamme  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Di 09.09. – 14.10.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566650065**

**Di 11.11. – 16.12.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566650063**

## &gt; RUND UM DIE GEBURT

### Elternstart NRW (mit Hebamme)

Kostenfreies offenes Angebot für Mütter und Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Hier tauschen sich die Eltern über den neuen Familienalltag aus. Eine erfahrene Hebamme begleitet die Gespräche und gibt Anregungen für zu Hause. Dabei stehen Themen wie Babyschlaf, Stillen, Beikost und Tragen mit im Zentrum des Kursgeschehens. An bestimmten Terminen wird eine Bewegungs- oder Entspannungseinheit für Sie und eine Massageeinheit mit dem Baby angeboten.

Es handelt sich um ein offenes Angebot, Sie sind jederzeit willkommen, eine vorherige Zusage unter der Telefonnummer 0174 7038845 (SMS) ist wünschenswert.



Foto: LikClick/shutterstock.com

**Fr 05.09. – 28.11.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr**  
Julia Gerke, Hebamme  
gebührenfrei | 10 x = 20 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620237**

»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; RUND UM DIE GEBURT

**Offenes Stillcafé**

Mit zertifizierter Still- und Laktationsberaterin

Das Angebot richtet sich an alle Eltern mit Fragen rund um die Themen Stillen und Muttermilch. In familiärer Atmosphäre können Sie sich über Ihre Still Erfahrungen, die erste Zeit im Wochenbett, die (schlaflosen) Nächte und all die Dinge austauschen, die gerade Thema für Sie sind.

In erster Linie geht es in diesem Kurs um Erfahrungsaustausch und Informationen, z. B. zu Stillvorbereitung in der Schwangerschaft, Stillen in den ersten Wochen und Monaten, Einführung von Beikost, Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit und Abstillen. Ebenso bietet sich hier die Möglichkeit für ein gegenseitiges Kennenlernen.

Eine vorherige Anmeldung per SMS bei der Koordinatorin unter 0174 7038845 ist erwünscht.



Foto: Nina Burday/shutterstock.com

**Di 09.09. – 25.11.2025 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Anja Schmidt, Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Veranstaltungs-Nr. 2566650072**

## &gt; RUND UM DIE GEBURT

**Babymassage mit Hebamme Gisela Hovestadt**  
Für Mütter/Väter mit Babys von der 8. bis 24. Woche

Im Kurs werden nach dem Konzept der Deutschen Gesellschaft für Babymassage die Herangehensweise und Griffe einer Ganzkörpermassage für Ihr Kind vermittelt. Dabei stehen die Bindungsförderung, das Verstehen der kindlichen Kommunikation und Signale sowie die bewusste gemeinsame Zeit im Mittelpunkt. Zusätzlich umfasst der Kurs eine Kolik-Massage und das Erlernen begleitender Lieder und Reime.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 7 Teilnehmerinnen begrenzt. Für Familien in besonderen Belastungssituationen wird der Kurs kostenfrei angeboten.



Foto: Lauralis/shutterstock.com

Gisela Hovestadt, Hebamme  
30,00 € | 4 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Mi 10.09. – 01.10.2025 | 09.30 – 10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620242**

**Mi 05.11. – 26.11.2025 | 09.30 – 10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620241**

> RUND UM DIE GEBURT

**Geburt? Das habe ich mir anders vorgestellt!**

Ein von Fachkräften moderiertes Erzählcafé



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

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

In Kooperation mit der bundesweiten Erzählcafé-Aktion und Hebammen für Deutschland e.V. sind wir für Familien da.

**Termine in der FBS**

**Di 04.11.2025 | 10.00–12.15 Uhr**

Tabea Branghofer, Psychotherapeutin  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566650068**

**Für Väter**

**Di 25.11.2025 | 10.00–12.15 Uhr**

Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter,  
Väterberater  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566650013**

**Weiterer Termin im Haus der Familie**

Friesenstraße 6 | Bad Godesberg

Mareike Gies, Hebamme

Bitte für den Termin hier anmelden:

<https://www.hdf-bonn.de>



esperanza

**Wir machen Familien stark!**

esperanza – Schwangerschafts-, Eltern- und Väterberatung

**Kinderwunsch · Schwangerschaft · Geburt · erste Lebensjahre**  
**Alleinerziehende · Solomamas · Regenbogenfamilien**  
**Elternschaft und Paarbeziehung · Trauer nach Früh- und Fehlgeburt**  
**Wochenbettdepression · Trennung...**

**Oder wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen:**

**Wir sind für Sie da!**

esperanza

Dyroffstraße 7 · 53113 Bonn

0228 108258

[esperanza@caritas-bonn.de](mailto:esperanza@caritas-bonn.de)





Foto: Elke Moorkamp

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Grenzen setzen, ohne Grenzen zu verletzen Elternworkshop

Im Rahmen der Woche der Kinderrechte lädt die FBS Bonn zu einem kostenfreien Vortrag zum Mitmachen für alle interessierten Eltern ein. Grenzen geben Sicherheit und Orientierung. Sie dürfen gespürt und gesetzt werden, zum Schutz eines wertschätzenden Miteinanders. Doch wie setzen wir als Eltern diese Grenzen, ohne die kindliche Würde, Autonomie und Rechte zu verletzen? Und wie schaffen wir es, Bedürfnisse auf beiden Seiten zu respektieren?

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit der Kunst der liebevollen Führung unter Betrachtung der kindlichen Grundrechte. Sie erhalten konkrete Impulse und alltagstaugliche Methoden. Im Fokus stehen auch der Austausch untereinander und das Erarbeiten ganz individueller Strategien, klare und gewaltfreie Grenzen zu setzen und dabei die vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken.



Foto: Konstantin Christian/Shutterstock.com

**Mi 17.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
Hanna Willhoff, Psychologin,  
Systemische Familienberaterin (KIS)  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2566610133**

**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**

## &gt; ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Rechte von Anfang an**

Einblicke in die Pikler®-Konvention und ihre Bedeutung für die frühkindliche Betreuung

Spätestens seit dem Beschluss der UN-Kinderrechtskonvention 1989 wissen wir, dass jedes Kind Rechte besitzt, die seine Würde bewahren und seine Persönlichkeit und Entwicklung stärken sollen. Wie aber können diese Rechte aktiv in unseren Einrichtungen für Kinder umgesetzt werden? Wie können Kinder von Anfang an in ihrer Würde und Selbstbestimmung geschützt werden? Wie können wir zu einer gesunden Entwicklung der Kinder beitragen?

In diesem Vortrag wird die Pikler®-Konvention für die Rechte von Kindern in U3-Einrichtungen vorgestellt. Es wird praxisnah und anhand vieler Beispiele veranschaulicht, wie die einzelnen Kinderrechte im Umgang mit den Kindern Platz finden können, sodass sie achtsam und respektvoll in ihrer Entwicklung begleitet werden können.

Der Vortrag bietet Raum für Fragen und Diskussion. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, pädagogisches Fachpersonal und alle Interessierten.

**Do 18.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sarah Lüttgen-Karimi, Diplom-Theologin,  
Pikler®-Pädagogin

15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566610157**

**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**

## &gt; ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Warum schläft mein Baby nicht durch?**

Für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Ein Workshop für Eltern, die sich mit der aktuellen Schlafsituation überfordert fühlen, denn ihr Baby schläft nicht wie erwartet. Neben Informationen über das Schlafverhalten von Babys und Kindern gibt es Tipps, um individuell und bindungsorientiert auf die Bedürfnisse des eigenen Kindes eingehen zu können. Der Workshop ermöglicht Austausch und Raum für Fragen.

**Folgende Themen sind Inhalt des Workshops**

- Was brauchen Babys, um gut zu schlafen?
- Einschlafen, Weiterschlafen, Durchschlafen
- Einschlafgewohnheiten verändern

**Do 18.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,  
Babyschlafberaterin

15,00 € | 1 x = 3 UStd. | Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566610137**



Online-  
Veranstaltung

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

**Lernmotivation durch  
»Growth Mindset« stärken**  
Elternworkshop

Eltern möchten ihre Kinder bei der Entfaltung ihrer Begabungen nach Kräften unterstützen. Aber welche Art von Kommunikation weckt in Kindern und Jugendlichen die Freude daran, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern? Die amerikanische Psychologin Carol Dweck hat eine interessante Entdeckung gemacht: Die Lernmotivation von Schüler/innen profitiert besonders stark von elterlichen Botschaften, die ein »Growth Mindset« fördern. Im Mittelpunkt stehen dabei Einsatz und Lernfortschritt des Kindes. Der Workshop bietet einen Einblick in die Hintergründe dieses neuen Ansatzes und lädt mit praktischen Übungen dazu ein, durch kleine Veränderungen in der Kommunikation mit den eigenen Kindern wirksam die Lust aufs Lernen zu fördern.

**Mi 24.09.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Dr. Christina Pfestroff, Systemischer Coach  
15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566610138**

## &gt; ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Kindliche Sexualität**

Zwischen erlebter Neugier und kindgerechter Begleitung

Die kindliche Sexualität ist ein natürlicher Bestandteil der Entwicklung eines Kindes. Doch oft sind Eltern unsicher, wie sie mit diesem Thema umgehen sollen. In diesem Vortrag nehmen wir uns Zeit, die verschiedenen Entwicklungsphasen kindlicher Sexualität einzuordnen. Wir lernen, wie Eltern Wege finden können, offen und kindgerecht mit dem Thema umzugehen. Wir entwickeln Strategien, um Kinder in ihrer Entwicklung zu stärken und sie in einem gesunden Umgang mit Nähe, Distanz und ihrem eigenen Körper zu unterstützen.

**Mi 08.10.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Hanna Willhoff, Psychologin,  
Systemische Familienberaterin (KIS)  
15,00 € | 1 x = 3 UStd. | Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566610135**



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

**Auf Wiedersehen Machtkämpfe!**

Auf Strafen und Belohnungen verzichten

Belohnungen und Bestrafungen helfen Eltern oft, zügig und effektiv aus einer aussichtslosen Situation zwischen ihnen und ihrem Kind zu gelangen. Doch langfristig geht dieser Weg mit häufigen Machtkämpfen, Schamgefühlen und Versagensängsten einher. Der Teufelskreis beginnt. Mit dem Wissen der Entwicklungspsychologie erfahren Sie, wie sich Belohnungen und Bestrafungen auf die Entwicklung und auf die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind auswirken. Gemeinsam erarbeiten wir an konkreten Beispielen neue Wege, in Verbindung zu treten und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wertzuschätzen, um ein selbstbewusstes Kind in seiner Entwicklung zu begleiten.

**Mi 05.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Hanna Willhoff, Psychologin,  
Systemische Familienberaterin (KIS)  
15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566610134**

## &gt; ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Schlafgeheimnisse für Kleinkinder**

Für Familien mit Kindern von 1. bis zum 5. Lebensjahr

Schlafen ist ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung und des Wohlbefindens Ihres Kindes, doch jede Familie steht vor individuellen Herausforderungen, wenn es um Einschlafen und Durchschlafen geht.

**In diesem interaktiven Seminar werden wir folgende Themen behandeln**

- Häufige Gründe für Einschlafschwierigkeiten und Schlafunterbrechungen.
- Alltagsstrategien und bewährte Methoden, um das Einschlafen zu erleichtern.
- Praktische Tipps, um eine beruhigende Schlafumgebung zu schaffen.
- Individuelle Lösungsansätze, die zu den Bedürfnissen Ihres Kindes und Ihrer Familie passen.

Das Seminar bietet Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Eltern. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre individuellen Fragen mitzubringen, um gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.



Foto: HQuality/shutterstock.com

**Do 13.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,  
Babyschlafberaterin  
15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566610136**



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

## &gt; ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Up to Dad – Impuls- und Austauschgruppe für Väter**  
Online-Veranstaltung

Der bekannte Vatercoach Carsten Vonnoh lädt ein zum monatlichen virtuellen Väterworkshop mit wechselndem Schwerpunktimpuls und Austauschrunde im Anschluss. Themen sind z. B. Erziehen ohne Schimpfen, Elternschaft auf Augenhöhe, Vom schlechten Gewissen zu neuer Verantwortung, Meine Wut verstehen, Unser Kind neu verstehen, u. a.

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

Carsten Vonnoh  
je 10,00 €

**Di 16.09.2025 | 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571610095**

**Di 21.10.2025 | 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571610096**

**Di 18.11.2025 | 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571610097**

**Di 16.12.2025 | 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2571610098**



Online-  
Veranstaltung

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

**Anmeldung**

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft  
Telefon 02271 4790-0  
info@bildungsforum-rhein-erft.de  
www.bildungsforum-rhein-erft.de

## &gt; ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Zu viel des Guten, zu wenig fürs Leben – Warum zu viel gute Absicht deinem Kind schadet.**

Ein Online-Abend für Eltern mit  
Familienberaterin Inke Hummel

Online-Vortrags-Premiere des neuen Buches von Inke Hummel: Die Welt, in der dein Kind groß wird, stellt hohe Anforderungen – und genau deshalb braucht es in der Zukunft mehr denn je: innere Stärke, soziale Kompetenz und das Gefühl, selbstwirksam zu sein.

Inke Hummel erklärt in Ihrem Vortrag, wie du deinem Kind diese Fähigkeiten ganz selbstverständlich im Familienalltag mit auf den Weg geben kannst. Sie zeigt dir, wie dein Kind lernt, mit Langeweile kreativ umzugehen, Stress und Krisen zu bewältigen und digitale Medien verantwortungsvoll zu nutzen. Du bekommst praktische Impulse, um deinem Kind den Rücken zu stärken – ohne es zu überfordern, zu verwöhnen oder in jeder Situation zu »retten«.

Inke Hummel ist Pädagogin, Familienberaterin und SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Mehr Infos zur Referentin finden Sie hier: [www.inkehummel.de](http://www.inkehummel.de)

**Di 16.09.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Inke Hummel, Pädagogin  
10,00 € | 1 x = 2 UStd.

Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2572610032**



Online-  
Veranstaltung

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

**Anmeldung und Info**

oder über  
Kath. Familienbildungsstätte Wipperfürth  
info@hdf-wipperfuerth.de  
Telefon 02267 87142-0

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Instagram, TikTok und Co

Elternabend zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

TikTok, Instagram und andere Soziale Netzwerke sind für unsere Kinder Alltag. Aber wie genau funktionieren diese Apps wirklich? Welche Videos werden dort verbreitet? Welcher Content ist möglicherweise gefährlich und welcher ist bedenklich?

Gemeinsam werden die beliebtesten digitalen Räume der GenZ und Gen Alpha erforscht und wichtige Fragen geklärt.

#### Themenfelder sind

- Algorithmen und Funktionen bei TikTok und Instagram
- Aktuelle Trends und Creators
- Risiken und Desinformation
- Sichere Nutzung und kostenfreie Tools
- Kompromisse und Lösungen mit den Kindern finden
- auch, wie ein eigener Account up to date bleibt.



Foto: yda Productions/shutterstock.com

**Mi 03.12.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Vincent Müller, Freier Journalist  
und Medientrainer  
gebührenfrei | 1 x  
Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566610139**



Online-  
Veranstaltung

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

*Kooperationsveranstaltung mit der  
KED Katholische Elternschaft Deutschland e. V.*

## > GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

### Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

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

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

**Di 04.11. und Do 06.11.2025  
19.30 – 21.45 Uhr**

Dr. med. Winfried Lehnen,  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
30,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566650007**

### Beikosteneinführung und Babybrei

Workshop für Eltern mit Babys

In den ersten Lebensmonaten ist Ihr Baby durch Milchmahlzeiten (Mutter- oder Fertigmilch) bestens versorgt. Im Laufe der Zeit aber steigt sein Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Milch alleine reicht nicht mehr aus. Nun muss zugefüttert werden. Die Milchmahlzeiten werden dabei schrittweise durch Breimahlzeiten ersetzt. Frühestens mit dem 5. Monat und spätestens mit Beginn des 7. Monats sollte es die ersten Löffel Brei geben.

Ob Sie den Babybrei selber kochen oder fertig kaufen, entscheiden Sie als Familie. Worauf Sie bei Zubereitung und Einkauf achten sollten, erfahren Sie an diesem Tag. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben. Sie können zusammen mit Ihrem Kind teilnehmen.

**Mo 22.09.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2566650073**

## > GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

### Vielfalt und Essregeln am Familientisch Elternworkshop

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

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

**Mo 27.10.2025 | 10.00–12.15 Uhr**

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin

15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2566610141**



Foto: gpointstudio/shutterstock.com

## > RECHT UND HILFEN

### Elterngeld und Elternzeit

Online-Informationsabend für (werdende)  
Eltern und Interessierte

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Sich darüber einen aktuellen Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen.

An diesem Abend führt die Dozentin Sie online via ZOOM verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Elterngeld und Elternzeit. Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus. Auch das System der Partnerschaftsmomente wird erläutert. Zudem zeigt die Dozentin Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten auf, was bei der Planung und Beantragung berücksichtigt werden sollte und was es im Vorfeld noch alles zu bedenken gibt.

**Mo. 24.11.2025 | 18.00–20.15 Uhr**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau

15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2564650004**



Online-  
Veranstaltung

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

*In Kooperation mit der  
Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal*

### Anmeldung



## > ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE DER CARITAS

---



### Elternveranstaltungen

in Kooperation mit der  
Erziehungsberatungsstelle der Caritas

### Ort der Veranstaltungen

Beratungsstelle für Eltern,  
Jugendliche und Kinder  
Hans-Iwand-Straße 7 | 53113 Bonn

### Anmeldung und Information

Telefon 0228 223088  
erziehungsberatung@caritas-bonn.de  
www.caritas-bonn.de

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei.

### Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung

Positive Beziehungsgestaltung zum Kind und Förderung seiner Entwicklung. Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten? Was kann ich tun, um Stress mit dem anderen Elternteil zu vermeiden oder abzubauen?

### Mo 22.09. – 01.12.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr

Kai Enters, Diplom-Sozialpädagoge  
Bettina Rosenthal, Diplom-Sozialpädagogin  
gebührenfrei | 7 x = 28 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566640051**

---

## > ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE DER CARITAS

---

### Liebevolle und angemessene Begleitung kindlicher Sexualentwicklung Ein Angebot für Eltern

Die kindliche Neugierde und das Erkunden des eigenen Körpers sowie das Interesse am Körper anderer sind natürliche Entwicklungsprozesse bei Kindern. Dies kann bei Eltern manchmal Unsicherheiten hervorrufen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Was bedeutet kindliche Sexualität und wie unterscheidet sie sich von Erwachsenensexualität? Welche psychosexuelle Entwicklung durchlaufen Kinder? Wie können wir Kinder liebevoll und angemessen in ihrer Sexualentwicklung begleiten? Und wie können wir dadurch einen Teil zur Prävention von sexualisierter Gewalt beitragen?

### Do 25.09.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr

Sonja Wierz, Erziehungswissenschaftlerin  
gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566610147**

---

### Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich. Geschwisterkinder zahlen bei Teilnahme die Hälfte der Gebühr.



Foto: Elke Moorkamp

## > UNSERE ELTERN-KIND-KURSE IM ÜBERBLICK

**Das erste Lebensjahr**  
In Orientierung an Emmi Pikler



**Bilinguale Eltern-Kind Kurse**

**Das zweite  
und dritte Lebensjahr**  
In Orientierung an Emmi Pikler

**Musikalische Eltern-Kind Kurse**

**Babynest –  
Leichter Start mit Kind**  
In Orientierung an Emmi Pikler

**Kreative Eltern-Kind Kurse**

**Kidix®**



**Familie und Religion**

**Natur und Umwelt**

**Eltern-Kind Bewegungskurse**

**Elternstart NRW**

**Ernährung in der Familie**

## > DAS ERSTE LEBENSJAHR



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

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

#### Pikler® heißt

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

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

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

#### Hinweis zu Eltern-Kind-Kursen in Orientierung an Emmi Pikler

Auf unserer Homepage finden Sie alle Kurse mit entsprechenden Eingrenzungen zur Altersangabe. Wir bieten die Kurse von 4 bis 36 Monaten an. Sie können sich direkt zu einem Kurs anmelden. Wenn das Alter Ihres Kindes nicht angeboten wird, dürfen Sie sich gerne für die Vormerkliste anmelden oder uns persönlich ansprechen.

## > DAS ERSTE LEBENSJAHR

**Di 02.09. –16.12.2025 | 09.00–10.30 Uhr**

Rebecca Reimer,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566620297**

**Di 02.09. –16.12.2025 | 11.00–12.30 Uhr**

Rebecca Reimer,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566620298**

**Di 02.09. –16.12.2025 | 16.30–18.00 Uhr**

Olga Schimmang, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler in Ausbildung  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620289**

**Do 04.09. –11.12.2025 | 09.00–10.30 Uhr**

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin  
96,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566620262**

**Do 04.09. –18.12.2025 | 14.30–16.00 Uhr**

Swetlana Sonnberg,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566620256**

**Fr 05.09. –19.12.2025 | 09.00–10.30 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
104,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620301**

**Fr 05.09. –12.12.2025 | 09.00–10.30 Uhr**

Ewelina Mamrot,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
96,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566620313**

**Fr 05.09. –19.12.2025 | 10.45–12.15 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
104,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620296**

## &gt; DAS ERSTE LEBENSJAHR

**Fr 05.09. – 12.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Ewelina Mamrot,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
96,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566620314**

**Mi 10.09. – 03.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620288**

**Mi 10.09. – 03.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620285**

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620286**

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620287**

**Sa 13.09. – 13.12.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Katja Ryll, Kursleiterin in Orientierung  
an Emmi Pikler in Ausbildung  
56,00 € | 7 x = 14 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566620276**

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

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

**Do 04.09. – 04.12.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Virginia Castillo Cavieres,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
80,00 € | 10 x = 20 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620265**

## &gt; WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI 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. Der Kurs »Babynest –  
Leichter Start mit Kind« nach der Pädagogik der  
Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der  
Woche für die Dauer von 1,5 Stunden statt.

**Für Mütter gibt es Tipps und Informationen**

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

**Für Kinder gibt es**

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

**Anmeldung**

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

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin in Orientierung  
an Emmi Pikler  
gebührenfrei | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620258**

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 11.45 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620257**

Kooperationspartner:  
Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
esperanza Bonn



## > WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

### Sei, wie Du bist – ein Geborgen-wachsen-Kurs

Eltern-Kind-Kurs für Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben – Für Mütter/Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahre

Suchen Sie einen Ort, an dem Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen und gemeinsam eine schöne Zeit haben? Möchten Sie mit anderen Eltern sprechen, die ähnliche Situationen erleben? Haben Sie viele Fragen zu den besonderen Bedürfnissen und der Entwicklung Ihres Kindes? Dann sind Sie in unserer Gruppe genau richtig!

Wenn ein Kind beeinträchtigt auf die Welt kommt, hat jede Familie eigene Herausforderungen und besondere Entwicklungsaufgaben. Es entwickeln sich Fragen rund um die Themen: Wie Sorge ich bestmöglich für mein Kind? Welche besondere Förderung braucht mein Kind? Wie gestalte ich ein schönes Umfeld für unsere Familie? Wie gehe ich mit Anforderungen von außen an mich um? Und nicht zuletzt: Wie finde ich Zeit für mich?

Für diese und viele andere Fragen ist in unserer Gruppe Raum für Austausch und ein schönes Miteinander.



Foto: Halfpoint/shutterstock.com

## > WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

### Unsere Gruppe bietet

- Ein sicheres und einfühlsames Umfeld für Kinder mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen wie zum Beispiel: ehemalige Frühgeborene, Kinder mit Trisomie 21 und angeborenen Fehlbildungen.\*
- Zeit zum Spielen
- Entwicklungsgerechtes Bewegungsmaterial
- Soziale Interaktion und spielerisches Lernen in Orientierung an der Pädagogik von Emmi Pikler
- Austausch mit anderen Eltern und Unterstützung durch erfahrene Fachkräfte
- Die Möglichkeit, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Gruppe willkommen zu heißen!

Die Gruppe findet im Rahmen der »Neu im Leben«-Angebote statt und ist eine Kooperation der Koordinierungsstelle »Frühe Hilfen – das Netzwerk für Vater, Mutter, Kind« und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn.

### \*Bitte beachten Sie

Wenn Sie unsicher sind bzgl. Ihrer Teilnahme, melden Sie sich bei Tanja Baumeister, Telefon 01573 378 77 65 baumeister@familienkreis-bonn.de

**Do 04.09. – 11.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Kein Kurs am 09.10.2025  
Eva Linke, Pikler®-Pädagogin  
Tanja Baumeister, Kinderkrankenschwester, Sozialpädagogin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620292**



## &gt; WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER



### Draußenspiel – Eltern-Kind-Kurs im Garten

Für Mütter/Väter mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Die Natur ist eine Schule der Sinne. Durch die Nähe zu Pflanzen und Tieren werden die emotionale Bindungsfähigkeit, Empathie, Fantasie, 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!



Foto: Martina Deutsch

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

**Do 04.09. – 11.12.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
kein Kurs am 09.10.2025  
Eva Linke, Pikler®-Pädagogin  
96,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620293**

## &gt; WEITERE ELTERN-KIND-KURSE



### Kidix®

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

#### Kinderzeit

- Spielen, entdecken und erforschen
- Freunde finden

#### Elternzeit

- Sich informieren und austauschen
- beobachten

#### Gemeinsame Zeit

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

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 der in der Kursgebühr enthalten ist.



Foto: Barbara Bechtloff

**Di 02.09. – 25.11.2025 | 14.00 – 15.30 Uhr**  
Alketa Dürbaum, Kidix®-Kursleiterin  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620264**

**Di 02.09. – 25.11.2025 | 15.45 – 17.15 Uhr**  
Alketa Dürbaum, Kidix®-Kursleiterin  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620263**

## > WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

### Eltern-Kind-Kurs mit sensorischer Förderung

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

Wir starten mit einem Morgenkreis, mit ersten Fingerspielen oder Liedern.

- Die Kinder haben in der Spielgruppe die Möglichkeit, erste Kontakte mit Gleichaltrigen zu knüpfen.
- Es gibt für die Kinder Bewegungsangebote in Orientierung an Emmi Pikler, je nach Entwicklungsstand.
- Zusätzlich gibt es ein wechselndes Angebot zur Sinnesanregung.

Das kleine Kind reagiert unmittelbar körperlich und gefühlsmäßig auf alle Sinneseindrücke, nicht über den Verstand. Sensorische Sinneseindrücke führen zu einer differenzierten Vernetzung im Gehirn, wobei auch die Gefühle beteiligt sind. Dies ist für die späteren kognitiven und sozialen Fähigkeiten von großer Bedeutung.

Wir werden zum Beobachter, um die Kinder mit ihren eigenen Themen sehen zu können.



Foto: Barbara Bechtloff

Außerdem möchte ich den Raum für alltägliche Themen öffnen, wie Geschwisterstreit, Wutanfälle, allgemein starke Gefühle, Ängste, Aggression oder Frustration in der kindlichen Entwicklung.

**Mo 01.09. – 15.12.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Carina Belsner, Kindheitspädagogin

112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566620270**

## > BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

### Eltern-Kind-Kurs auf Portugiesisch

Für Mütter/Väter mit Kindern (1 bis 8 Jahren)

Kindern aus binationalen Familien bietet sich ein einmaliger Ort, um die portugiesische Sprache spielerisch zu lernen und zu erleben und um die Kulturen dieses Sprachraums zu vertiefen. In einer vertrauten Umgebung sollen Eltern und Kindern die brasilianische/portugiesische Kultur und Lebensarten durch kreative Aktivitäten, wie Musik hören und singen, Kreistänze und vielfältige Spiele nähergebracht werden. Die Treffen bieten die Möglichkeit eines ständigen Kontaktes zur portugiesischen Sprache, sowie motorische Übungen, sportliche Aktivität sowie einen Austausch über Erziehung und das Leben in verschiedenen Kulturen. Der Kurs ist dem Alter entsprechend in zwei Gruppen unterteilt. Die Einteilung wird vor Ort vorgenommen.

**Fr 05.09. – 19.12.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Jaqueline Schnoor dos Passos,

Kidix®-Kursleiterin

Sebastian Jenal, Comiczeichner

104,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566620277**

### Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 4 bis 8 Jahren

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!

**Fr 05.09. – 05.12.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Kein Kurs am 10.10.25

Virginia Castillo Cavieres,

Pikler®-Pädagogin in Ausbildung

80,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566620266**

## > VOR DER SCHULE

### Starker Start für die Schule Mutter-Kind-Kurs für (muslimische) Frauen mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

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

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



Foto: Maglala/shutterstock.com

Anmeldungen nimmt die Kursleiterin entgegen  
selmaduran.de@gmail.com  
Kursleiterin: Selma Duran  
Projektkoordination: Hülya Dogan

**Sa 06.09. – 13.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr**  
Selma Duran, Psychologische Beraterin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620255**

Ein Projekt von FiBER e.V.



## > KREATIVE ELTERN-KIND-KURSE

### Nature-Journaling mit Comiczeichner Özi

Nature-Journaling, auf Deutsch in etwa »Natur-Tagebuch schreiben«, ist ein spannendes Hobby, das uns ein Leben lang begleiten kann. Wir gehen raus in die Natur und dokumentieren, was wir entdecken. Wie ist das Wetter heute? Welche Farbe haben die Blätter? Ist diese Baumrinde anders als jene? Wie viele Beine hat dieser Käfer?

Wir schulen dadurch unsere Beobachtungsgabe, fördern Auge-Hand-Koordination und lernen, unsere Umwelt viel bewusster wahrzunehmen.

#### Bitte mitbringen

Bitte Stifte (Bleistifte, Buntstifte, Wachsmalstifte etc.), Papier und Zeichenunterlage (Klemmbrett, festes Buch) mitbringen. Geeignet, aber nicht notwendig, ist ein Skizzenbuch mit unlinierten Seiten, DIN-A5 oder DIN-A4. Außerdem benötigen wir eine Sitzunterlage (Thermokissen, Kniekissen oder Ähnliches). Ebenfalls nützlich, aber nicht notwendig, sind Lupe, Kompass, Lineal, Fernglas, Taschenlampe etc. – alles, was sich zur detaillierteren Betrachtung eignet.

Sebastian Jenal, Comiczeichner  
8,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Garten

**Für Mütter/Väter mit Kindern  
von 6 bis 8 Jahren**

**Mi 17.09.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620312**

**Für Mütter/Väter mit Kindern  
von 8 bis 10 Jahren**

**Mi 24.09.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620311**

**Mi 01.10.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620310**

## &gt; KREATIVE ELTERN-KIND-KURSE

**Zeichnen mit Comiczeichner Özi**

Bilder, Zeichen und Symbole überall um uns herum! Aber was genau sind das, Bilder? Und am wichtigsten: Wie kann ich selbst eine bessere Zeichnerin werden, ein besserer Zeichner? Unter Anleitung des Bonner Comiczeichners Özi erlernen wir Grundlagen des Zeichnens, unabhängig von Stil, Material und Geschmack. Wir suchen nach wiederkehrenden Grundformen und Mustern und lernen, diese ausdrucksstark zu Papier zu bringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen**

Bitte Stifte (Bleistifte, Buntstifte, Wachsmalstifte etc.) und Papier mitbringen. Einfaches DIN-A4-Druckerpapier (gerne: Recycling) reicht. Schön, aber nicht notwendig, ist eine Mappe zum Sammeln der Bilder.

Sebastian Jenal, Comiczeichner  
8,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Für Mütter/Väter mit Kindern von 6 bis 8 Jahren**

**Mi 29.10.2025 | 16.00–17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620309**

**Für Mütter/Väter mit Kindern von 8 bis 10 Jahren**

**Mi 05.11.2025 | 16.00–17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620308**

**Mi 12.11.2025 | 16.00–17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620307**

## &gt; KREATIVE ELTERN-KIND-KURSE

**Workshop Steinzeitmalerei mit Comiczeichner Özi**  
**Für Mütter/Väter mit Kindern von 6 bis 10 Jahren**

Begeben wir uns auf eine Zeitreise zu den tiefen Wurzeln der Menschheit und besuchen die ältesten Zeichnungen der Welt. Wir fragen uns: Wie wurde wohl das Zeichnen erfunden? Wie funktionieren Zeichnungen? Sind Zeichnungen eine Sprache? Wer versteht sie? Mit natürlichen Farben und Materialien gehen wir mit Spaß und matschigen Händen dem Herz der menschlichen Schöpfungskraft auf die Spur und versuchen uns selbst an zeitlosen Bildern. Welche Nachricht wollen wir der Nachwelt vermitteln?

Ein Workshop mit spannenden Einblicken in unsere Frühgeschichte, und was wir heute davon noch in uns tragen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, die Materialien werden gestellt.

**Bitte mitbringen**

Bitte Malkittel oder alte Kleidung mitbringen.



Foto: Sebastian Jenal

**Mi 26.11.2025 | 16.00–17.30 Uhr**  
Sebastian Jenal, Comiczeichner  
8,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620306**

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Musik für Babys

Für Mütter/Väter mit ihren Kindern  
von 5 bis 15 Monaten

Eltern und Babys entdecken gemeinsam die Welt der Musik: Wir singen, spielen und tanzen gemeinsam zu traditionellen und aktuellen Kinderliedern und probieren Klänge mit einfachen Musikinstrumenten aus. Auch Materialien aus dem Alltag erforschen wir. Welche Geräusche macht ein Luftballon? Wie rascheln die Blätter? Mit allen Sinnen erleben wir eine bunte Mischung an Kniereitern, Reimen, Fingerspielen, Schaukelliedern, Tänzchen und Spielen mit Tüchern.

**Mo 01.09. – 15.12.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr**

Sina Miranda, Musikgarten-Lehrkraft

70,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620278**

---

### 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 05.09. – 28.11.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

50,00 € | 10 x = 10 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620275**

---

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Wenn kleine Kinder Musik entdecken

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.

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

50,00 € | 10 x = 10 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

#### I. Für Mütter/Väter mit Kindern

von 12 bis 20 Monaten

**Fr 05.09. – 28.11.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566620273**

---

#### II: Für Mütter/Väter mit Kindern

von 1,5 bis 3 Jahren

**Fr 05.09. – 28.11.2025 | 11.30 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566620274**

---



Foto: Barbara Bechtloff

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Singfröschelein

im Alter von 9 bis 18 Monaten

Bei den Singfröschelein singen schon die ganz Kleinen begleitet von ihren Eltern oder Großeltern mit. Hier stehen Knireiter und Streichellieder, Bewegungslieder und Fingerspiele auf dem Programm. Viele der Lieder und Verse können im Alltag gut aufgegriffen werden, um uns bei verschiedenen Aktivitäten in der Familie zu begleiten. Wir probieren unsere Stimme aus: Wie klingt meine Stimme leise, wie klingt sie laut? Wie kann ich Tierstimmen nachmachen? Außerdem entdecken wir die Musik mit Alltagsgegenständen und einfachen Orff-Instrumenten – ein erstes gemeinsames Musizieren ergibt sich. Frosch Bubbel ist immer mit dabei und hat lustige Einfälle. Er bringt uns seine Froschlieder bei, die wir mit ihm immer wieder gerne singen.

**Mi 03.09. – 10.12.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr**

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin  
65,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620295**

### Singfrösche

ab 18 Monate

Die Singfrösche und ihre Eltern oder Großeltern treffen sich zum gemeinsamen Singen von alten und neuen Kinderliedern. Da ist Frosch Bubbel natürlich mit dabei, mit ihm singen und spielen wir immer wieder gern unsere Fröschelieder. Er stellt uns auch seine Freunde vor, die uns neue spannende Lieder mitbringen. Mit viel Spaß können wir mit einfachen Klanginstrumenten neue Klänge erzeugen und musizieren zu unseren Liedern. Dem Jahreskreis folgend gibt es sowohl Fingerspiele und Verse als auch Bewegungslieder im Kreis und einfachste kleine Tänzchen, die wir hier kennenlernen. Mit verschiedenen Materialien werden immer wieder neue Akzente gesetzt und auch die Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen.

**Mi 03.09. – 10.12.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr**

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin  
65,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620294**

## > OFFENES MUSIKALISCHES ANGEBOT

### Der Herbst ist da ...

Für Mütter/Väter mit Kindern von 2 bis 5 Jahren

In diesem Jahr freuen wir uns besonders über ein neues Angebot: Angepasst an die Jahreszeiten bieten wir ein buntes Programm bestehend aus Singen, Tanzen und Basteln an. Es bleibt aber auch Zeit zum freien Spiel und Austausch. Das kostenfreie Angebot ist offen für alle Familien.

Bitte schreiben Sie uns, mit wie vielen Erwachsenen und Kindern Sie teilnehmen möchten: [fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de)

Wir behalten uns aus Gründen der Raumkapazität vor, die Teilnehmerzahl zu beschränken.

**Mi 29.10.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620291**

### Es weihnachtet sehr ...

Für Mütter/Väter mit Kindern von 2 bis 5 Jahren

In diesem Jahr freuen wir uns besonders über ein neues Angebot: Angepasst an die Jahreszeiten bieten wir ein buntes Programm bestehend aus Singen, Tanzen und Basteln an. Es bleibt aber auch Zeit zum freien Spiel und Austausch. Das kostenfreie Angebot ist offen für alle Familien.

Bitte schreiben Sie uns, mit wie vielen Erwachsenen und Kindern Sie teilnehmen möchten: [fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de)

Wir behalten uns aus Gründen der Raumkapazität vor, die Teilnehmerzahl zu beschränken.

**Mi 03.12.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566620290**



## &gt; FERIENANGEBOTE



### Sommertreff für das Babynest nur für Teilnehmer des Babynestes

Das Babynest trifft sich in den Sommerferien zum Spielen, Quatschen, Frühstück in einer entspannten vorbereiteten Umgebung. Am ersten Tag werden wir gemeinsam in der FBS besprechen, was an den kommenden Tagen unternommen wird.

Seien Sie herzlich willkommen!

**Di 15.07. – 25.07.2025 | 10.00–13.00 Uhr**

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin  
in Orientierung an Emmi Pikler  
gebührenfrei | 6 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566620268**

### Herbsttreff für das Babynest nur für Teilnehmer des Babynestes

Das Babynest trifft sich in den Herbstferien zum Spielen, Quatschen, Frühstück in einer entspannten vorbereiteten Umgebung. Am ersten Tag werden wir gemeinsam in der FBS besprechen, was an den drei Tagen unternommen wird. Ein Ausflug in die Waldau wird dabei sein.

Seien Sie herzlich willkommen!

**Di 14.10. – 17.10.2025 | 10.00–13.00 Uhr**

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin  
in Orientierung an Emmi Pikler  
gebührenfrei | 3 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566620269**

## &gt; FERIENANGEBOTE



### Sandküche Für Mütter/Väter mit Kindern im Alter von 1 bis 5 Jahren

Für die Kinder ist der Garten mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind Arbeitstische 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. Kinder benötigen keine weiteren Vorgaben oder Erklärungen, nur die Lust am Tun und Experimentieren. Eltern bleiben als sicherer Hafen für ihr Kind dabei, können über die lange Konzentrationsdauer und das kreative Spiel ihres Kindes staunen und Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

Die Sandküche findet an vier Terminen statt Sie können sich für jeden Termin einzeln anmelden.



Foto: Lada Dalbeck

Claudia Rösger, Kursleiterin in Orientierung  
an Emmi Pikler  
12,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Garten, Raum 0.2

**Mo 25.08.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620302**

**Di 26.08.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620303**

**Mi 27.08.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620304**

**Do 28.08.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620305**

**> NATUR UND UMWELT****Waldzwerge im Herbstwald**

Für Eltern mit ihren Kindern  
von 2 bis 4 Jahren

Wir treffen uns in der Waldau. Der Wald hat sich verändert. Die Blätter verfärben sich – was nehmen wir im Herbst wahr? Was können wir diesmal hören, sehen und sammeln? Wer mag, kommt am Ende mit auf den Spielplatz.

**Sa 27.09.2025 | 10.15–12.30 Uhr**

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin  
12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Haus der Natur

An der Waldau 50 | 53127 Bonn

Treffpunkt: Waldau, Bushaltestelle

**Veranstaltungs-Nr. 2566620280**

**Waldzwerge im Herbstwald**

Für Eltern mit ihren Kindern  
von 2 bis 4 Jahren

Wir treffen uns wieder in der Waldau. Der Wald hat sich nun noch mehr verändert. Die Blätter haben sich verfärbt und fallen von den Bäumen. Was nehmen wir im Wald wahr? Was können wir diesmal hören, sehen und sammeln? Wer mag, kommt am Ende mit auf den Spielplatz.

**Sa 08.11.2025 | 10.30–12.45 Uhr**

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin  
12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Haus der Natur

An der Waldau 50 | 53127 Bonn

Treffpunkt: Waldau, Bushaltestelle

**Veranstaltungs-Nr. 2566620279**

**> NATUR UND UMWELT****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.

**Bitte mitbringen**

wetterfeste Kleidung und einen kleinen Imbiss

**Sa 15.11.2025 | 10.00–12.15 Uhr**

Elisabeth Reining, Naturpädagogin  
12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: neben dem Haus der Natur

An der Waldau 50 | 53127 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2566620284**



Foto: S.Borisov/shutterstock.com

## &gt; FAMILIE UND RELIGION



### Die große Klais Orgel im Bonner Münster

Eine Führung für Familien, Mütter, Väter  
mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Wolltet ihr schon immer einmal wissen, wie eine Orgel funktioniert? Warum sie so viele verschiedene Klänge hervorbringen kann? Und wieso es mehrere Klaviaturen übereinander gibt? Und dann spielt ein Organist auch noch mit den Füßen und nicht nur – wie beim Klavier – mit den Händen! Wisst ihr eigentlich wie viele Pfeifen eine Orgel hat? Natürlich hat eine große Orgel mehr Pfeifen als ein kleines Örgelchen! Bei vielen Orgeln gibt es, wie im Bonner Münster, auch sehr schöne Schnitzereien zu bestaunen ... Zum Abschluss der Erklärungen wird der Bonner Regional- und Münsterkantor noch ein kleines Orgelkonzert spielen.

**Sa 20.09.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Markus Karas, Bonner Regional-  
und Münsterkantor  
5,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Bonner Münster  
Münsterplatz | 53113 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2566670011**

Foto: Stadtdiakonat\_Bonn/Westhoff

## &gt; FAMILIE UND RELIGION

### Ich gehe mit meiner Laterne Laternenumzug mit Familien zu St. Martin

Unser Laternenumzug führt uns wieder durch den nahe 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. Treffpunkt ist der Schulhof der Münsterschule im Maarflach



Foto: Martina Deutsch

**Fr 07.11.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr**

Fritz Deutsch, pensionierter Lehrer  
Farsin Chahidi, Musiklehrer  
Erhard Schwartz, Dirigent  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Schulhof Münsterschule  
Im Maarflach 7–13 | 53113 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2566670005**

## > ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

### Bewegung und Spiel

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

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

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



Foto: Barbara Bechtloff

#### Bitte mitbringen

bequeme Kleidung und rutschhemmende Socken

#### Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich.

Geschwisterkinder zahlen bei Teilnahme die Hälfte der Gebühr.

## > ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

**Psychomotorik und Bewegung –  
Für Mütter/Väter und ihren Kindern  
von 12 bis 18 Monaten**

**Mo 27.10. –15.12.2025 | 10.00–11.30 Uhr**

Lena Arenz, Übungsleiterin Psychomotorik  
64,00 € | 8 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566620054**

**Krabbeln – Laufen – Klettern –  
Für Mütter/Väter und ihren Kindern  
von 10 bis 24 Monaten**

**Mi 03.09. –17.12.2025 | 10.00–11.30 Uhr**

Handan Keskin, Übungsleiterin  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566620223**

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

**Mo 01.09. –15.12.2025 | 16.00–17.30 Uhr**

Katerina Bulícková, Übungsleiterin  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566620224**

**Do 04.09. –18.12.2025 | 15.30–17.00 Uhr**

Barbara Kracht, Übungsleiterin,  
Entspannungspädagogin,  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566620069**

**Di 02.09. –16.12.2025 | 16.00–17.30 Uhr**

Petra, Dahmen, Übungsleiterin  
104,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566620068**

## > ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

### Zirkus mit Groß und Klein

Für Mütter/Väter und ihren Kindern  
von 5 bis 7 Jahren

Balance, Gleichgewicht, Körpergefühl, Koordination, Fein- und Grobmotorik. Damit beschäftigen wir uns spielerisch in diesem Zirkus-Workshop!

Seiltanzen, Kugellaufen, Rola Bola, Jonglieren, Flowersticks, Diabolo, Poi. Es heißt ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren für Groß und Klein!

Zusammen lernen wir miteinander und voneinander, Tricks und wichtige Hilfestellungen, die uns das Lernen leicht machen.

#### Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- und wenn ihr habt Turnschlappchen, bewegliche Turnschuhe oder Stoppersocken



Foto: Andrei Kobylko/shutterstock.com

Lea Bancken, Zirkuspädagogin  
27,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Sa 27.09.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620196**

**Sa 08.11.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620220**

**Sa 15.11.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620221**

**Sa 29.11.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620222**

## > ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

### Weckmännchen backen

Für Mütter/Väter und ihren Kindern ab 3 Jahren

Die lustigen Weckmännchen zu St. Martin backen wir jedes Jahr, denn die selbst gemachten 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 Weckmann-Familie, die es so in keiner Bäckerei zu kaufen gibt. Nach dem Backen wird gemeinsam genascht.

#### Bitte mitbringen

Schürze und Papiertüten für die Weckmänner

**So 02.11.2025 | 09.30–13.15 Uhr**

Margarete Jost, Bäckerin  
28,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2566620227**

### Weihnachtsbäckerei

Für Mütter/Väter und ihren Kindern ab 3 Jahren

»In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Kleckerei« heißt es in einem bekannten Winterlied. Den Teig kneten und Tiere, Sterne, Herzen, Tannenbäume und vieles mehr ausstechen und backen.

Beim Verzieren mit Zuckerstreuseln, Marshmallows, Gummibärchen, Schokolade und Smarties ist Kreativität angesagt. Und was gibt es Schöneres, als die köstlichen Leckereien zu bestaunen und zu naschen.

#### Bitte mitbringen

Schürze und Behälter für Kostproben und evtl. Reste

**So 14.12.2025 | 09.30–13.15 Uhr**

Margarete Jost, Bäckerin  
29,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2566620226**

## &gt; ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

**Brötchen und Butter selber machen**

Ein Workshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit erwachsener Begleitperson

Hast Du selber schon mal Brötchen gebacken oder aus Sahne Butter hergestellt? In diesem Workshop probieren wir das aus und stellen salzige Kräuterbutter oder einen süßen Schokoaufstrich her und backen leckere Brötchen dazu. Du kannst eine erwachsene Begleitperson (bspw. Opa, Tante ...) mitbringen, die auch mitmachen möchte. Am Ende verkosten wir alles gemeinsam in einem Brunch. Ich freue mich auf Dich!

**Bitte mitbringen**

ein mittelgroßes Schraubglas (z. B. von einem Joghurt), Schürze, Haargummis oder Buff/ Kopftuch, gerne noch einen kulinarischen Beitrag zum Brunch.

**So 14.09.2025 | 10.00–13.45 Uhr**

Ute Harres, Genussbotschafterin  
Sarah Wiener Stiftung  
28,00 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2566620316**

**Jugendliche kochen rund um die Welt**

Nudeln aller Herrenländer –  
Kurs für Jugendliche von 11 bis 14 Jahren mit erwachsener Begleitperson

An diesem Spätnachmittag füllen wir Nudeln, was das Zeug hält! Ob russische Pelmeni, italienische Ravioli oder chinesische Wantans, hier in der Pfanne gebraten als Jiaozi. Dabei formen wir per Hand, arbeiten mit der Nudelmaschine und dem Raviolibrett oder schneiden mit dem Messer. Ein bisschen bunt geht's dabei zu, denn wir färben den Teig ein. Und natürlich gibt es zu den Nudeln immer die passende Beilage.

**Menü**

- Jiaozi in der Pfanne gebraten
- Ricotta-Tortellini in Tomatensugo
- Russische Pelmini
- süße Wareniki mit Kirschfüllung

**Fr 14.11.2025 | 16.00–19.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
36,00 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2566620315**

## &gt; ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

**Durch dick und dünn**

Ambulantes Adipositas Projekt mit der Uni-Kinderklinik Bonn-für Eltern mit ihren Kindern

Das Zentrum für Kinderheilkunde an der Universität Bonn bietet zusammen mit dem Kinderneurologischen Zentrum Bonn, dem Verein für Psychomotorik und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn ein Programm zur Behandlung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen an.

Ziel der Behandlung ist es, durch eine Kombination aus Bewegungs- und Sporttherapie, Ernährungslehre sowie medizinischer und psychologischer Betreuung die Lebensgewohnheiten, die zu Übergewicht führen, zu verändern und dadurch eine dauerhafte Gewichtsstabilisierung zu erreichen. Mitmachen können alle Jungen und Mädchen zwischen 8 und 16 Jahren, bei denen ein deutliches Übergewicht vorliegt und deren Eltern/Erziehungsberechtigte.

**Weitere Informationen**

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

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
gebührenfrei | 14 x = 14 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Mi 03.09.–17.12.2025 | 16.00–17.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566620172**

**Mi 03.09.–17.12.2025 | 17.00–18.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566620225**

universitäts  
klinikumbonn



Foto: Katerina Bulickova

## > BONN-NORD

**Familienzentrum NRW**  
**Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«**  
Helsinkistraße 2 | 53117 Bonn

**Bewegung und Spiel**  
Für Mütter/Väter mit Kindern  
von 1,5 bis 3 Jahren

Eine Eltern-Kind-Gruppe, in der wir gemeinsam singen, spielen und vielfältige Spiel- und Bewegungslandschaften entdecken. Die Kinder können hier ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben. Der Kurs wird im Zuge einer Kooperation mit der Kita Auerburg angeboten und richtet sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden.

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 14.15 – 15.45 Uhr**  
Michèle Schulte, Familienbegleiterin und  
FABEL®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«  
Helsinkistraße 2 | 53117 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620243**

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

**Baby-Café International**  
Kostenfreier Frühstückstreff für Mütter/Väter  
mit Kindern im ersten Lebensjahr

Unsere gemütliche Krabbelgruppe bietet Müttern und Vätern aus Auerberg die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee auszutauschen. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet die Gespräche und steht für Fragen rund um den Familienalltag zur Verfügung. Währenddessen können die Kleinen in entspannter Atmosphäre spielen.

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
Siham Ayad, Kidix®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Ev. Gemeindeforum Auerberg  
Helsinkistraße 4 | 53117 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620244**

> BONN-NORD

**Jugendzentrum Uns Huus**  
Mackestraße 24 | 53119 Bonn

**Eltern-Kind-Gruppe im Uns Huus**  
Für Mütter/Väter mit Kindern  
von 1 bis 3 Jahren

In dieser kostenfreien Krabbelgruppe gibt es nicht nur Tee und Kaffee, sondern auch Anregungen für den Familienalltag. Die Kinder haben hier die Möglichkeit, im sozialen Umgang mit Gleichaltrigen verschiedene Spiel- und Bewegungsformen kennenzulernen und auszuprobieren. Es stehen verschiedene Spielsachen zur Verfügung. Der Kurs wird im Zuge einer Kooperation mit dem Jugendzentrum Uns Huus angeboten und richtet sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden.

**Mi 10.09. – 10.12.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
Alexander Thomas, Lehrer  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Uns Huus  
Mackestraße 24 | 53119 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620245**

**Stadtteiltreff Bonn-Castell**  
Graurheindorfer Str. 29 | 53117 Bonn

**Krabbelgruppe**  
Offener Treff für Mütter/Väter mit Kindern  
bis 3 Jahren

Unsere gemütliche Krabbelgruppe bietet Müttern und Vätern aus Castell die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee auszutauschen. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet die Gespräche und steht für Fragen rund um den Familienalltag zur Verfügung. Währenddessen können die Kleinen in entspannter Atmosphäre spielen. Die Krabbelgruppe wird in Kooperation mit dem Stadtteiltreff Bonn-Castell e.V. angeboten und richtet sich an Familien aus Castell. Zur Deckung der Frühstücks- und Raumkosten freuen wir uns über eine kleine Spende von 3 € pro Termin.

**Di 09.09. – 09.12.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
Siham Ayad, Kidix®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Stadtteiltreff Bonn-Castell e.V.  
Graurheindorfer Str. 29 | 53117 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620261**

> BONN-NORD

**SKM-Aufbruch gGmbH**  
Kölnstraße 367 | 53117 Bonn

**Schatzinsel –  
Musikalische Früherziehung**

In diesem Kurs können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Freude am Singen und Musizieren erleben. Ihr Kind taucht spielerisch in die Welt der Klänge, Rhythmen und Melodien ein. Neben einfachen Klanginstrumenten werden auch größere Instrumente wie Gitarre, Klavier und Akkordeon vorgestellt und ausprobiert. Die Kursstunden sind didaktisch als Musikunterricht aufgebaut, sodass Ihr Kind gezielt und aktiv musikalische Erfahrungen sammeln kann. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei nicht um eine Kontaktgruppe handelt. Der Kurs richtet sich an Familien aus den Stadtteilen des Bonner Nordens. Familien in besonderen Belastungssituationen können auf individuelle Anfrage eine Ermäßigung von 30 € pro Kurs erhalten.

Svitlana Tretyak, Musiklehrerin  
SKM-Aufbruch gGmbH  
Kölnstraße 367 | 53117 Bonn

**Schnupperstunde –  
für Mütter/Väter mit Kindern ab 2 Jahren**

**Mi 09.07.2025 | 16.00 – 16.45 Uhr**  
5,00 € | 1 x = 1 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620246**

**KiTa-Kids – für Mütter/Väter mit Kindern  
ab 4 Jahren**

**Fr 05.09. – 12.12.2025 | 16.20 – 17.05 Uhr**  
60,00 € | 12 x = 12 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620253**

**Kids – für Mütter/Väter mit Kindern  
von 2 bis 4 Jahren**

**Fr 05.09. – 12.12.2025 | 17.05 – 17.50 Uhr**  
60,00 € | 12 x = 12 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620252**

> BONN-NORD

**Familienzentrum Maria im Walde**

Ort der Veranstaltungen  
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

**Neu im Leben**

Für Mütter/Väter mit Kindern im zweiten Lebensjahr

Der Kurs fördert die Elternkompetenz und unterstützt frühe Lernprozesse der Kinder. Im Kurs werden die Bewegungs-, Spiel- und Sozialerfahrungen Ihres Kindes erweitert. Der Kurs wird in einer Zusammenarbeit mit folgenden Kooperationspartnern angeboten: Familienkreis, Frühe Hilfen und Familienzentrum Maria im Walde. Der Kurs richtet sich an die Eltern aus dem Bonner Norden.

**Di 23.09. – 02.12.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Regina Spitzer-Gruenhagen, Erzieherin,  
Pikler®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620247**

**Mein »Starkes Baby«**

Für Mütter/Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Der Kurs fördert die Elternkompetenz und unterstützt frühe Lernprozesse der Kinder. Im Kurs werden die Bewegungs-, Spiel- und Sozialerfahrungen Ihres Kindes erweitert. Der Kurs wird in einer Kooperation mit dem Familienzentrum Maria im Walde angeboten und richtet sich an die Eltern aus dem Bonner Norden.

**Di 23.09. – 02.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Regina Spitzer-Gruenhagen, Erzieherin,  
Pikler®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620248**



> BONN-NORD

**Spiel- und Bewegungslandschaft**

Eine Eltern-Kind-Gruppe, in der wir gemeinsam vielfältige Spiel- und Bewegungslandschaften entdecken. Die Kinder können hier ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben. Der Kurs ist für Familien mit geringen Deutschkenntnissen gut geeignet. Kleinere Geschwisterkinder sind willkommen.

**Mit Alexander – für Mütter/Väter mit Kindern von 18 bis 36 Monaten**

**Mo 08.09. – 08.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Alexander Thomas, Lehrer  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620250**

**Mit Lidziya – für Mütter/Väter mit Kindern von 12 bis 18 Monaten**

**Mo 08.09. – 08.12.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Lidziya Lyeikin, Lehrerin, KIDIX®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620251**



Foto: Larfa Dalbeck

**Bewegung und Spiel**

Für Mütter/Väter mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

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

**Mi 10.09. – 10.12.2025 | 14.45 – 16.15 Uhr**

Katerina Bulicková, Übungsleiterin und Trainerin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620249**

> BONN-NORD

**Familienzentrum St. Petrus**

Mechthild Teriete

Bürozeiten Di und Do 09.00–12.00 Uhr

Ellerstraße 44 b

Telefon 0228 24946600

**Gitarrenkurs Teil 2 – Anfänger\*innen  
leichte Vorkenntnisse**

für Eltern, Großeltern und Pädagog\*innen

Gitarre spielen leicht gemacht. Ein Kurs für Eltern, Großeltern und Erzieher\*innen, die Spaß daran haben, gemeinsam ein neues Instrument zu lernen.



PORTRAIT IMAGES ASIA BY NONWARRIT

Henning Saebetzki, Musiker  
36,00 € | 6 x = 12 UStd.  
Gemeindsaal St. Joseph  
Kaiser-Karl-Ring 2 | 53111 Bonn

**Do 04.09. – 09.10.2025  
20.00 – 21.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566610145**

**Do 30.10. – 04.12.2025  
20.00 – 21.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566610146**

> BONN-NORD

**Expedition auf den Bauernhof**

Ein Ausflug mit Eltern und Kindern. Wir erleben die Ernte auf dem Leyenhof in Bonn-Friesdorf.

**Mo 08.09.2025 | 16.00–17.30 Uhr**

Jannika Röminger, Landwirtin

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Leyenhof | Im Bachele 1b | 53175 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2566610031**

**Besuch auf dem Alpakahof**

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Eltern und Kinder erleben die Tiere auf dem hautnah auf dem Alpakahof Sieg in Niederkassel.

**Sa 27.09.2025 | 14.00–15.30 Uhr**

Dr. Barbara Hoverath

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Alpakahof

Thelengasse 73 | 53859 Niederkassel

**Veranstaltungs-Nr. 2566610030**

**Springen – Fliegen – Fallen**

Besuch im Förderzentrum für Psychomotorik Eltern-Kinder-Aktion

**Fr 28.11.2025 | 18.00–19.30 Uhr**

Förderverein Psychomotorik e. V.

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

E. J. Kiphard-Förderzentrum für Psychomotorik

René-Schickele-Straße 2–4 | 53123 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2566660289**

## > BONN-SÜD

---

### **Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus**

Ort der Veranstaltungen  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

### **Wirbelsäulengymnastik**

Für Frauen ab 50 Jahren

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

**Mo 08.09. – 01.12.2025 | 09.45 – 11.15 Uhr**

Dorothea Schleich-Potthast,  
Entspannungspädagogin  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660237**

---

### **Bewegung und Entspannung Für Frauen ab 50 Jahren**

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

**Mo 08.09. – 01.12.2025 | 11.15 – 12.00 Uhr**

Dorothea Schleich-Potthast,  
Entspannungspädagogin  
44,00 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660236**

---



Foto: Hong Vo/shutterstock.com

## > BONN-SÜD

---



### **Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler**

Für Mütter/Väter mit Kindern  
von 4 bis 12 Monaten

Ausführliche Informationen zum  
Pikler®-Kurskonzept finden Sie auf Seite 58

**Di 16.09. – 16.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Susanne Fodor, Grundschullehrerin  
in Orientierung an Emmi Pikler  
96,00 € | 12 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620282**

---

### **Offener Treff**

Offener Treff – Für Mütter/Väter mit  
Kindern im Alter ab 1 Jahr

Unser Offener Treff für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr. Die Kinder erwartet eine dem Alter entsprechend vorbereitete Spielumgebung. Eltern können sich in einer entspannten Atmosphäre austauschen und über alles möglich miteinander ins Gespräch kommen. Der Treff wird von einer erfahrenen Kursleiterin begleitet. Sie ist eine gute Ansprechpartnerin für jegliche Erziehungsthemen.

Der Kurs ist gebührenfrei und eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wir freuen uns auf Sie!

**Di 16.09. – 16.12.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Susanne Fodor, Grundschullehrerin  
in Orientierung an Emmi Pikler  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620281**

---

> BONN-SÜD

**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 03.09. – 26.11.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin  
55,00 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620271**

**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 03.09. – 26.11.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin  
55,00 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566620272**

> BONN-SÜD

**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 Fantasie 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. Die Kurse sind nicht frei zur öffentlichen Anmeldung!

Kim Victoria Schlebusch, Yogalehrerin  
gebührenfrei | 16 x = 16 UStd.

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620299**

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 13.45 – 14.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620300**

> BONN-SÜD

**Kath. Kindertageseinrichtung Heilig Geist**

**Waldentdeckertour**

Raus aus dem Haus – rein in die Natur!

Für Kinder ist der Wald ein spannendes Abenteuer. Doch was ist das eigentlich »der Wald«? das wollen wir gemeinsam herausfinden und im Reich der Bäume auf Entdeckungsreise gehen. Wer wohnt im Wald und warum sind Bäume so groß?

Naturforscheraufgaben, Wahrnehmungsübungen, Naturerlebnisspiele und spannende Geschichten stehen auf dem Programm, um gemeinsam das Ökosystem »Wald« zu erforschen.

Die Naturtrainerin Steffi Krieg führt alle kleinen und großen Naturentdecker zu einem Familien-Erlebnistag in den Wald. Spielerisch erforschen die Kinder mit ihren Eltern die Natur und bekommen altersentsprechend Wissen über die Natur und den Wald vermittelt.

**Forscherausrüstung**

- witterungsangepasste Kleidung und Schuhe
- etwas Proviant
- kleiner Beutel zum Sammeln
- und eine große Portion Abenteuerlust

Steffi Krieg  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Treffpunkt: Familienzentrum Heilig Geist  
Kiefernweg 22 | 53127 Bonn

**Für Eltern und Kinder  
zwischen 3 und 6 Jahren**

**Sa 06.09.2025 | 09.30–11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620327**

**Für Eltern und Kindern im Grundschulalter**

**Sa 13.09.2025 | 10.00–12.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620328**

> UPDATE – FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

**Update – Fachstelle für Suchtprävention**

**Medienerziehung bei Kindern  
in der Grundschule**

Informationsabend für Eltern

Grundlegende Fragestellungen rund um die Themen Handy- und Internetnutzung bei Kindern in der Grundschule werden besprochen. Worauf sollte man achten und auf was sollte man vorbereitet sein? Wieviel ist gut, ab wann ist es zu viel. Ab welchem Alter soll mein Kind überhaupt ein Smartphone haben? Wie mache ich das Gerät möglichst kindersicher? Diese und andere Fragen werden wir gemeinsam erörtern und Lösungen entwickeln.

**Di 21.10.2025 | 18.00–19.30 Uhr**

Silke Selinger | Bea Schmeichler  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566610148**



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

**Medienerziehung bei Kindern in der  
weiterführenden Schule ab 12 Jahren**  
Informationsabend für Eltern

Vortrag über Mediennutzung von Jugendlichen, in dem es zentral um die Fragestellung geht, ab wann die Mediennutzung zu viel oder problematisch wird. Wie kann man mit Jugendlichen Regeln vereinbaren, um einen kompetenten und souveränen Umgang mit digitalen Medien zu erlernen?

**Do 23.10.2025 | 18.00–19.30 Uhr**

Silke Selinger | Bea Schmeichler  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566610149**



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

## > KURSE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN

---

### **Kurse für Geflüchtete/ Zugewanderte Familien**

#### **Interkultureller Café-Treff für Familien aus Bad Godesberg** Für Familien mit Kindern bis 5 Jahren

Dies ist ein offenes Angebot für alle Familien mit kleinen Kindern in Bad Godesberg. Hier können die Familien zusammenkommen und sich austauschen. Alle Nationalitäten sind herzlich willkommen. Je bunter desto schöner. Kinder kommen zusammen zum Spielen, sich kreativ zu beschäftigen, um Freunde kennenzulernen und Spaß zu haben. Eltern haben die Gelegenheit, sich zu entspannen, sich mit anderen auszutauschen und die Zeit mit ihrem(n) Kind(ern) zu genießen. Alle Themen der Eltern, die sie beschäftigen, sind willkommen. Die Kursleiterin vermittelt Anregungen zum Thema Erziehung, freies Spiel, und wie man Bedürfnisse der Kinder beachtet, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Spielecke für die Kinder, Kaffee, Tee oder Wasser und ein offenes Ohr stehen für Sie bereit. Am Anfang der Stunde und am Ende werden gemeinsam Lieder gesungen. In einer angenehmen Atmosphäre kommen Klein und Groß zusammen.

**Fr 05.09. – 21.11.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Alketa Dürbaum, Kidix®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 9 x = 27 UStd.  
Bad Godesberg Zentrenmanagement  
Am Fronhof 10 | 53177 Bad Godesberg  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620055**

---

#### **First Steps in Germany**

For families with toddlers and babies

A parent-child course for international families new to Bonn. This course is designed for those who do not speak German fluently and would like to make their first connections in Bonn. We communicate in both English and German while engaging in fun activities together.

**Mi 10.09. – 10.12.2025 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Michèle Schulte, FABEL®-Kursleiterin  
und Familienbegleiterin  
gebührenfrei | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2566620240**

---



Foto: Monster Ztudio/shutterstock.com

## Möchten Sie sich über unsere aktuellen Veranstaltungen informieren?

Dann abonnieren Sie unseren

## Newsletter!

Melden Sie sich hier an:





Foto: Elke Moorkamp

## 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

Foto: Lettberny/shutterstock.com



### In unseren Kochkursen achten auf Nachhaltigkeit, das bedeutet

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

### Weitere Informationen

#### Unsere Lehrküche

Alle Kochkurse finden in unserer großen, modern ausgestatteten Lehrküche statt (Raum 1.1).

Die maximale Teilnehmerzahl ist in der Regel auf 12 bis 14 Personen begrenzt.

#### Lebensmittelumlage

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

#### Bitte mitbringen

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

#### Allergien oder Unverträglichkeiten

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

## &gt; KOCHEN

### Cucina Romana – eine Vielfalt an Rezepten

Wir kombinieren traditionelle Speisen und moderne Gerichte; wir bereiten etablierte Klassiker wie Ochsenschwanzragout und geschmortes Hühnchen mit Tomaten und Paprika. Früher war Letzteres ein Hauptgericht im Sommer, heute isst man es – ohne Knochen – auf einem Sandwich. Die Küche hat sich gewandelt, aber nicht sehr radikal, sondern sie ist ihren Wurzeln treu geblieben. Insofern führt sie eine jahrhundertelange Entwicklung fort. Dazu zählt auch, dass unser Speisezettel mal eine Innerei zur wahren Köstlichkeit verarbeitet.

#### Menü

Rinderzunge mit Salsa verde | gemischter italienischer Salat | Focaccia | Ochsenschwanzragout mit Gnocchi | Hühnchen mit Tomaten und Paprika – ein altes traditionelles Rezept | doppelt gegartes Gemüse und Cassata

**Fr 05.09.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660187**

### East meets West: Ein Kochkurs der besonderen Art

Lust auf ein bisschen Abenteuer auf dem Teller? In unserem Kurs mixen wir die besten Aromen Indiens mit bekannten westlichen Gerichten und kreieren daraus völlig neue Geschmackserlebnisse. Ob Paella, Gambas oder Kürbis-Chili-con-Carne – Wir verpassen jedem Gericht einen unverwechselbaren indischen Touch. Das Ergebnis? Einfach köstlich.

Tauchen Sie ein in die exotische Welt dieser spannenden Fusion und lassen Sie sich überraschen. Diesmal freue ich mich ganz besonders, den Kurs zusammen mit einem erfahrenen Kölner Gastronomen zu leiten. Ein Überraschungsnachtisch soll auch nicht fehlen! Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die neue Geschmacksmagie!

**Sa 06.09.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin  
40,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660154**

## &gt; KOCHEN

**Sonntagsbrunch auf indische Art**

Genieße ein außergewöhnliches Brunch-Menü. Dazu gehören knusprige Aloo Parathas, ein cremiges Mango-Lassi, herzhaftes Mixed-Veg-Poha, ein würziges Tomaten-Datteln-Chutney und Rühreier auf Indische Art. Hier entsteht eine geschmackvolle Mischung aus Gewürzen und Aromen. Ein erfrischendes, ayurvedisches Verdauungs-Masala-Chai rundet das Ganze ab und steigert den Energiepegel.

Getränk: Mango Lassi – Erfrischendes Joghurtgetränk mit süßem Mangopüree | Hauptgerichte: Aloo Paratha – Gefüllte indische Fladenbrote mit gewürzten Kartoffeln, serviert mit Joghurt und Pickles | Mixed-Veg-Poha – Leichtes, herzhaftes Reisflocken-Gericht mit Gemüse und Gewürzen | Indisches Rührei – Cremige, würzige Eier mit Zwiebeln, Tomaten und frischen Kräutern | Tomaten-Dattel-Chutney | Getränk: Masala Chai

**So 07.09.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660240**

**Indische Hausmannskost – Der Geschmack der Tradition**

Tritt ein in die Atmosphäre der indischen Küche, in der jedes Gericht mit Liebe und Tradition zubereitet wird. Von knusprigen Snacks über reichhaltige Reisgerichte bis hin zu erfrischenden Beilagen – die indische Hausmannskost dreht sich um das richtige Gleichgewicht und den Geschmack. Jede Mahlzeit ist darauf ausgelegt, Körper und Seele zu nähren, und bietet eine perfekte Mischung aus Gewürzen und Texturen, die Familien rund um den Tisch vereinen.

**Menü**

Mixed Veg Bhajjiya – Gemischte Gemüse Bhajjiya | Dal Shorba – Linsensuppe | Aloo Pataka Masala – Kartoffeln in würziger Sauce | Palak Poori – Spinat-Pooris | Chicken Pulao – Hähnchen mit Reis | Kheera-Tadka Raita – Gurken-Joghurt-Salat | Vermicelli Kheer – Fadennudeln-Pudding

**Sa 13.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660228**

## &gt; KOCHEN

**The Essence of Ayurveda: Unlocking the Secrets to Holistic Wellness (Course in English)**

vege-  
tarisch

Die Essenz des Ayurveda: Die Geheimnisse für ganzheitliches Wohlbefinden entschlüsseln (Kurs auf Englisch)

Treten Sie ein in die Welt des Ayurveda und entdecken Sie die heilende Kraft der Nahrung mit unserem ayurvedischen Kochkurs. Dieser Kurs basiert auf der alten Weisheit der indischen Tradition und konzentriert sich auf die Kunst, Mahlzeiten zuzubereiten, die sowohl Körper als auch Geist nähren. Ayurveda legt großen Wert auf das Gleichgewicht in allen Aspekten des Lebens und Nahrung spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Harmonie im Inneren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie köstliche und nahrhafte Mahlzeiten zubereiten, die sich auf die drei Doshas Vata, Pitta oder Kapha konzentrieren. Sie werden ein tieferes Verständnis dafür entwickeln, wie verschiedene Lebensmittel Ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit beeinflussen und wie Sie natürliche Zutaten zur Förderung des Wohlbefindens nutzen können.



Foto: PliksoKz/shutterstock.com

**Menü**

Milk Chai | Chickpeas Flour pan cakes – Kichererbsenmehl-Pfannkuchen | Brown rice with Lentil – Brauner Reis mit Linsen | Vegetable curry with coconut milk – Gemüse-Curry mit Kokosmilch | Indian Fresh Cheese Crumble-Paneer Bhurji | Beet root roti – Rote-Bete-Roti | Vermicelli Pudding – Semiya Kheer

**Di 16.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660229**

## &gt; KOCHEN

**Ottolenghis Comfort**

Eine Auswahl aus dem neusten Kochbuch

Das neue Kochbuch von Ottolenghi beinhaltet Gerichte mit einer Mischung aus nostalgischem Genuss, behüteter Kindheit und Heimeligkeit. Etwas zuzubereiten, ohne viel nachdenken zu müssen, so steht es im Buch. Die Gerichte sind wie immer spannend und vielseitig und sorgen für großartige Gaumenüberraschungen.

**Menü**

Pochiertes Hähnchen mit Chinakohl und Erdnuss-Rayu | Knoblauchwürzige Aligot-Kartoffeln mit Lauch und Thymian | Lachsfrikadellen mit Chermouta-Remoulade | stark gerösteter Rosenkohl mit Olivenöl und Zitrone und Holländischer Apfelkuchen

**Mi 17.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660188****Die Kunst der orientalischen Küche**

Aromen, Gewürze und Genuss

Tauche ein in die Pracht der Mughlai-Küche, in der reiche Aromen, luxuriöse Gewürze und königliche Traditionen zum Leben erweckt werden. In diesem Workshop erkundest du die Kunst, cremige Saucen und köstliche Gerichte zuzubereiten. Lerne die Geheimnisse kennen, wie Gewürze kombiniert werden, um Gerichte zu kreieren, die sowohl geschmacklich als auch optisch beeindrucken. Entdecke traditionelle Techniken, die die Mughlai-Küche zu einem echten Symbol von Eleganz und Raffinesse machen.

**Menü**

Murgh Musallam – Hähnchen in einer aromatischen Sauce | Nargisi Anda – Gewürzte Eier in einer Currysauce | Mughlai Aloo – Kartoffeln in einer cremigen Sauce | Zafran Rice – Safranreis mit Nüssen | Sheer Khurma – Süßer Milchpudding

**Fr 19.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660230**

## &gt; KOCHEN

**Brötchen selber backen**

In unserem praxisorientierten Seminar tauchen Sie ein in die Kunst des Brötchenbackens. Grundlagen der Teigzubereitung und -führung sowie die Besonderheiten der Brötchensorten – luftige Weizenbrötchen und herzhaftes Kornlinge mit Saaten und Vollkornanteil.

Am Ende nehmen Sie nicht nur köstliche Brötchen, sondern auch viele neue Erkenntnisse und Inspirationen mit nach Hause. Das Probieren der Brötchen und Kornlinge gehört zum Backen einfach dazu.

**Bitte mitbringen**

Schürze  
Papiertüten für Brötchen/Kornlinge

**Sa 20.09.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr****So 21.09.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Margarete Jost, Bäckerin  
48,00 € | 2 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660123****Die Gaumenfreuden Süditaliens**

Eine kulinarische Reise durch den Süden Italiens

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine genussvolle Reise, auf eine Suche nach dem Traum vom Süden. Italienische Küche – gesundes und leichtes Essen. Die italienische Küche ist eines der wichtigsten Kulturgüter des Landes. Die italienischen Kochtechniken sind einfach, weil gute natürliche Zutaten ein wundervolles Essen ergeben. Saftige Tomaten, Meeresfrüchte, frische Kräuter und selbst gemachte Pasta verbinden sich mit anderen köstlichen Zutaten zu einem typisch italienischen Menü.

**Menü**

Apéritif: Prosecco | Antipasti: Gefüllte Reisbällchen, vegetarisch | Rucola, Mozzarella Gamberetti | Primo Piatto: Ravioli al limone – Teigtaschen mit Ricotta- Zitronenfüllung | Secondo piatto: Lamm aus dem Ofen | Dolce: Torta all'arancia

**Di 23.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
43,00 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660242**

## &gt; KOCHEN

## Levante I

Als Region Levante wird das Gebiet Türkei, Syrien, Libanon, Israel, Ägypten und Jordanien bezeichnet, also ein richtiger Schmelztiegel unterschiedlichster nationaler Kochtraditionen. 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 als feine Beilage.

**Menü**

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 | Getränke pro Teilnehmer: ein Glas Rosencocktail, Rot -oder Weißwein und Raki

**Do 25.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660189**

## Köstlichkeiten vom Dach der Welt

Wo sich Karakorum und Himalaya treffen, liegt Baltistan. Dort, im äußersten Norden Pakistans, ist die Küche bodenständig und milder als im Rest des Landes. In der Welt der Achttausender, wo Nanga Parbat und K2 thronen, muss es nicht mehr so sehr scharf sein. Freuen Sie sich auf ein typisches Balti-Gericht mit selbst gemachten Nudeln (geht einfacher, als man denkt) und Nüssen. Und auf einen Pilaw, in einer aromatisch-milden Variante, die dem europäischen Gaumen schmeichelt. Wenn Sie Mandeln und Walnüsse vertragen und aromatische »Eintöpfe« mögen, kommen Sie mit in die kulinarische Welt der Achttausender.

**Menü**

Plapu, traditionelles Nudelgericht | Pilaw mit Huhn, Gurken-Raita | Auberginen-Masala | Aprikosen-Püree

**Mo 29.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Martina Deutsch, Kochreferentin  
33,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660283**

## &gt; KOCHEN

## Quiche-Werkstatt

vege-  
tarisch

Eine Quiche kann man gut vorbereiten und eignet sich daher genauso gut für Gäste wie für ein schnelles Abendessen unter der Woche. Quiches sind praktisch als Meal Prep fürs Büro oder für Tage mit wenig Zeit und bieten eine gute Möglichkeit, verschiedene Gemüsereste lecker zu verarbeiten. Wir werden eine Art Quiche-Baukasten kennenlernen und sowohl verschiedene Grundteige (selbst gemacht oder gekauft) wie auch die Zusammensetzung eines »klassischen« und eines veganen Gusses besprechen und zubereiten.

**Menü**

Vorspeise: z. B. kleine Portwein-Zwiebel-Galettes | Hauptgericht: mehrere, meist vegetarische Quiches mit unterschiedlichen Böden und Belägen (z. B. Ratatouille-Quiche oder Orientalische Paprika-Quiche) | Bunter Blattsalat | Nachtisch | Getränkebegleitung

**Di 30.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin  
38,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660244**

## Ayurvedisches Kochen mit Yoga und Meditation

Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, ayurvedische Prinzipien in das Kocherlebnis zu integrieren, indem die Kunst der Essenzubereitung mit Praktiken zur Balance von Körper und Geist kombiniert wird. Der Kurs umfasst sowohl Kochen als auch Yoga und beinhaltet Pranayama, Asanas und verdauungsfördernde Übungen.

**Menü**

Masala Chai: ayurvedischer Gewürztee für Energie und Wohlbefinden | Kitchari: Nährstoffreicher Linsen-Reis-Eintopf, sanft für die Verdauung | Gemüse-Curry: Ayurvedisches Curry mit frischem Gemüse und Kokosmilch | Paneer Bhujija: Leicht gewürzter, angebratener Paneer für Balance und Stärke | Namak-Ajwain Paratha: Bekömmliches Fladenbrot mit verdauungsförderndem Ajwain | Kichererbsensalat: Protein-starker Salat mit ayurvedischen Gewürzen

**Sa 04.10.2025 | 10.00 – 16.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
53,00 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660241**

## &gt; KOCHEN

**Diwali-Freuden: Ein Fest des Lichts, der Kultur und der Aromen**

Diwali, das Lichterfest, ist eine freudige Gelegenheit, die Hoffnung, den Sieg und die Zusammengehörigkeit feiert. Die Luft ist erfüllt vom Glanz der funkelnden Lichter, der Schönheit von buntem Rangoli und dem verlockenden Aroma traditioneller Gerichte, das eine festliche und warme Atmosphäre schafft. Von süßen Leckereien bis hin zu herzhaften Köstlichkeiten bringen die kulinarischen Genüsse von Diwali die Liebsten in einem gemeinsamen Geist der Freude und Feier zusammen.

**Menü**

Mango Lassi | Papadam mit Apfel-Minz-Chutney | Lamb keema Samosa | Chole Bhature – Kichererbsen-Curry mit Fladenbrot aus Delhi | Aloo mit Kasuri Methi – Kartoffel mit Bockshornklee | Hähnchen Tikka Masala | Paneer-Kheer mit Safran und Nüssen

**Di 07.10.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660231**

**Dauerbrenner Küche Italiens**

Wir alle lieben einfach die italienische Küche, sie ist uns ziemlich nah und doch so anders. Sie schmeichelt den Magen und streichelt die Seele, lässt Urlaubserinnerungen aufleben. Mit unserem Menü setzen wir die letzten reifen Herbsttomaten nochmals ordentlich in Szene, bereiten eine ungewöhnliche Lasagne mit dem Herbstgemüse Kürbis zu und genießen danach Fisch in einer fruchtig leichten Orangensoße. So sagen wir dem Sommer endgültig ciao und freuen uns auf den goldenen Herbst.

**Menü**

Mozzarella-Carpaccio mit selbst gemachten Grissini | Tomaten-Cocktail | Lasagne mit Kürbis und Amaretti | Wolfsbarsch-Röllchen mit Orangensoße | Schokoladen-Whiskey-Parfait mit Brombeeren

**Mi 08.10.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660190**

## &gt; KOCHEN

**Kulinarische Erlebnisse von der Seidenstraße**

Viele Völker haben in der Küche der Seidenstraße ihre Spuren hinterlassen, so Tadschiken, Russen, Türken, Juden, Koreaner und Usbeken. Eine Küche, die stark an den Orient oder Asien erinnert und dennoch so anders ist und köstlich. Lassen Sie uns diese Einflüsse schmecken!

**Menü**

Variationen von Suzma – selbst hergestellter Frischkäse | Löffelsalat | sommerlicher Borschtsch | Fisch-Safran-Pilaw | aserbaid-schanisches Lamm mit Butterreis unter der Shah-Krone | Kräuterfladenbrot | Safran-Tee | Estragon-Soda | geröstete Äpfel mit Marzipan und Rosensirup | Pistazien Halva

**Sa 11.10.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660191**

**Herbstbrote – Nussbrot und Kürbisbrot**

Der Herbst lädt ein, mit seinen Aromen zu spielen und in der heimischen Backstube kreativ zu werden. In dem Seminar »Herbstbrote« widmen wir uns zwei saisonalen Klassikern: dem herzhaften Nussbrot und dem aromatischen Kürbisbrot.

**Es erwartet Sie**

Grundlagen der Teigführung und des Sauerteiges sowie Verarbeitung saisonaler Zutaten. Gemeinsames Backen von der Teigzubereitung bis zum fertigen Brot. Das Probieren der Brote gehört zum Seminar dazu. Zwei frisch gebackene Brote und die dazugehörigen Rezepte nehmen Sie mit nach Hause.

**Bitte mitbringen**

Schürze, Papiertüten für die Brote, Schraubglas für Sauerteig

**Sa 25.10.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr****So 26.10.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Margarete Jost, Bäckerin  
48,50 € | 2 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660201**

## &gt; KOCHEN

**Handgemachtes Brot  
und aromatische Currys**

Entdecken Sie die köstliche Welt der indischen Küche, indem Sie das Zubereiten traditioneller Brote in Kombination mit aromatischen Currys meistern! Ob fluffiges Naan, würzige Masala Pooiris oder das beliebte Butter Chicken – gemeinsam werden die Geheimnisse traditioneller Gewürze sowie Geschmackskombinationen entdeckt. Machen Sie sich bereit, ein köstliches kulinarisches Erlebnis zu genießen, das die Harmonie von Brot und Curry feiert! Farben und Aromen bereichern die Kunst des Kochens und verzaubern die Sinne.

**Menü**

Vorspeise: Zwiebel-Bhaji – Knusprige, gewürzte Zwiebel-Fritters mit Chutney mit Minz Chutney | Hauptgerichte: Naan mit Butter Chicken – Weiches, fluffiges Naan mit cremigem Butterhähnchen | Pooiri mit Methi Masala Aloo – Frittierte Brote mit würzigen Kartoffeln und Bockshornklee | Kulcha mit Channa – Gefülltes indisches Brot mit aromatischem Kichererbsen-Curry | Dessert: Dubai Pudding – Ein köstliches, von der arabischen Küche inspiriertes Dessert

**Di 28.10.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660233**

Foto: FriendlyStudios/shutterstock.com

## &gt; KOCHEN

**Fingerfood Party: Let's dig in**

Auf der Suche nach einer entspannten und unterhaltsamen Party-Idee? Eine Fingerfood-Party ist die perfekte Wahl! Serviere kleine Snacks, die die Gäste ohne Besteck genießen können. Biete eine Vielzahl an herzhaften und süßen Optionen an, zusammen mit leckeren Dips, um jeden Geschmack zu treffen.

Mit einer Mischung aus köstlichen Leckereien wird deine Fingerfood-Party ein voller Erfolg und bietet eine lockere Atmosphäre für Gespräche und Genießen. Ideal für zwanglose Treffen, Geburtstagsfeiern oder Familienfeiern!

**Menü**

Alkoholfreier Minz Mojito | Frühlingsrollen (Vietnam) | Bruschetta (Italien) | Hähnchen Empanadas (Argentinien/Spanien) | Kartoffel Samosas (Indien) | Mini Burger (USA) | Arancini (Italien) | Handgefertigte Schokoladen-Lollipops

**Di 04.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660232****Buntes Sonntagsbrunchbuffet –  
Die Mischung macht's!**

Eine kulinarische Verbindung zwischen Breakfast und Lunch, also Frühstück und Mittagessen.

Ob herzhaft, süß, warm oder kalt. Mit einer vielseitigen Auswahl der Speisen macht der Brunch Spaß und steckt voller guten Zutaten!

**Menü**

Flower-Power Eier | Overnight Haferbrötchen | Herzhafte Kürbis-Muffins | Spaghetti-Muffins | Gelber Quinoa-Gewürzbrei mit Beeren | Bombige Bohnen | Frischkäse mit frischen Kräutern | Mandel-Kakao-Creme | Fruchtige Cranberry-Orangenmarmelade | Frischkäse mit frischen Kräutern | Gemüse Frittata (mit und ohne Fleisch) | Dazu werden Kaffee und Tee (Schwarz- oder Kräutertee) gereicht.

**So 09.11.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Viola Becker, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660226**

## &gt; KOCHEN

## Auf die grüne Insel

Viele von uns erinnern sich an die Zeiten, in denen wir Mädels mit wallenden Kleidern und die Jungs mit langen Haaren und rauschenden Bärten in die Kneipen zogen, um irische Musik zu hören und Guinness zu trinken. Ein wenig dieser Stimmung lassen wir heute Abend aufleben. Zu Irish Folk und Guinness kochen wir heute irische Traditionsgerichte und feiern die Insel kulinarisch.

**Menü**

Blutwurst und Ziegenkäse im Blätterteig | Cheese-Onions-Chips-Sandwich | Irish Stew | Whisky-Honig-Lachs mit karamellisiertem Wurzelgemüse | Mince Pies mit selbst gemachten Mincemeat | Dazu: Guinness, irischer Apfelwein und zum Abschluss ein Schlückchen irischen Whisky

**Di 11.11.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660192**

## Venetien – Julisch – Friaul

Italienische Küche

Genuss pur. Die Küche Venetiens ist so vielseitig wie die Region. Eher deftig im Norden, leichte Meeresküche an der Küste, Gemüse und Reis in der Poebene. Der Weinbau gehört in Venetien selbstverständlich ebenfalls mit dazu. Lassen Sie sich verführen von der wunderbaren traditionellen Küche dieser Region.

**Menü**

Antipasti: Gegrillte Polenta | Linsen mit Burrata und Basilikumöl | Primi Piatti: Linguine alle Vongole | Secondi Piatti: Saltimbocca nach Friuler Art | Gnocchi mit Cavolo Nero und Pecorino | Dolce Walnuss-Honig-Semifreddo mit frisch gebackenen Eiswaffeln | Getränke: Apéritif | Rot- und Weißwein aus der Region | Wasser | Saftschote, Kaffee

**Di 18.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
42,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660243**

## &gt; KOCHEN

## Ottolenghis Sonntagsbraten

vege-  
tarisch

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

**Menü**

Kürbis-Orangen-Galette mit Salbei | Lauch mit Miso-Schnittlauch-Salsa | Selleriesteaks mit Café-de-Paris Sauce | Gurkensalat mit Zatar und gehackten Zitronen und Ofenkartoffeln | Kirschdessert mit Käsecreme und Sesam-Mandel-Brösel | mit Aperitif und Weinbegleitung

**Mi 19.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660193**

## Schnelle Menüs II

Angelehnt an die 30-Minuten-Menüs von Jamie Oliver

Wir werden drei verschiedene mehrteilige Menüs zubereiten, die zwar etwas länger dauern, als das Versprechen von Jamie Oliver vermuten lässt, aber dennoch schnell, unkompliziert und lecker sind. Die Menüs eignen sich sowohl für das Familien-Essen als auch für Gäste.

**Menü 1**

Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf | Bunter Chicoréesalat mit grünem Dressing | Gebackene Portwein-Pflaumen mit Vanilleeis

**Menü 2**

Cremiges Pilzrisotto | Spinatsalat | Käsekuchen im Glas

**Menü 3**

Hackfleischpfanne | Ofenkartoffeln | Mediterrane weiße Bohnen | Blattsalat mit Avocadodressing

**Fr 21.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin  
38,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660245**

## &gt; KOCHEN

**Wir backen für Weihnachten und Neujahr**

Tauchen Sie ein in die weihnachtliche Backwelt! Gemeinsam backen wir festlichen Weihnachtsstuten und den traditionellen Neujahrskranz – perfekt für die Feiertage und den Jahreswechsel. Unter Anleitung lernen Sie die traditionellen Rezepte und hilfreiche Tipps und Tricks für ein gelungenes Ergebnis. Bringen Sie Ihre Backfreude mit und nehmen Sie duftende, selbst gebackene Leckereien mit nach Hause.

Das Probieren vom Stuten und Hefekranz gehört zum Backen einfach dazu.

**Bitte mitbringen:**

- Schürze
- Papiertüten für Stuten/Neujahrskranz

**Sa 22.11.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr****So 23.11.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Margarete Jost, Bäckerin

49,00 € | 2 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660124****Schokoladentraum und Marzipan!**

Ein Workshop für Schokoladen- und Marzipanliebhaber!

Mit erlesenen Zutaten stellen wir unsere persönliche Schokolade her und kreieren unterschiedlich umhüllte Marzipan-Kartoffeln.

Ein Erlebnis voller Genuss und ideal für alle, die Lust haben, kreativ zu werden.

Bitte für zwei oder drei Schokoladentafeln einen viereckigen Behälter oder Dose mitbringen.

**Di 25.11.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Viola Becker, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660227**

## &gt; KOCHEN

**Bali – Essen der Götter**

Balis Küche und Kultur werden geprägt durch Einflüsse aus Indien, China, Malaysia, Europa und dem Vorderen Orient. Das liegt – man mag es kaum glauben – an den Winden, die zu früheren Zeiten Segelboote oft unvermittelt nach Indonesien brachten. Die Chinesen lieben das Pfannenrühren, die Europäer brachten Süßspeisen, die Spanier Chilischoten und Erdnüsse. Ohne diese Einflüsse wäre die Küche Indonesiens und Balis heute undenkbar. Alles wird fein und liebevoll kombiniert! Diese Küche ist eine der buntesten der Welt

**Menü**

Hühnersaté – Knuspertaschen | Martabak – blanchiertes Gemüse mit Erdnussdressing | Gado-gado – Lammkorma mit Pfannkuchennetzen | Schweineschmorfleisch mit Ketjap Manis – fix eingelegtes Gemüse | Acar – süßliches Tomatensambal | Frittierte Bananen mit Vanilleeis

**Mi 26.11.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660194****Eine Reise durch reichhaltige Aromen**

Vom Meer bis zum Land von Fisch bis Fleisch

Indische Fisch- und Fleischgerichte bieten eine reichhaltige Auswahl an kräftigen Aromen aus verschiedenen Regionen Indiens. Diese Gerichte enthalten eine Mischung aus Gewürzen, Kräutern und Kochtechniken, die köstliche, herzhaft-mahlzeiten schaffen. Erlebe einige beliebte Fisch- und Fleischgerichte im indischen Stil!

**Menü**

Hausgemachter Gewürztee | Goanisches Fischcurry | Fisch Amritsari aus Punjab | Chicken Tikka aus New Delhi | Hackfleisch-Lamm in Filoteig | Gedämpfter Reis mit Zafran | Semiya – Milchpudding

**Do 27.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660234**

## &gt; KOCHEN

**Pralinenwerkstatt op Kölsch**

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!

**Wir fertigen**

Dom aus Pistazientrüffel | Rut-Wiess mit Schuss | Rheinische Trüffe | Kölsch-Praline | Haselnuss-Blätterkrokant | Pistazien-Cranberry-Trüffel | Dunkle Schoko-Trüffel | Whiskey-Carrés | Ingwer-Orangen-Pralinen etc.

**Do 04.12.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
42,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660195**

**Weihnachten mit einem indischen Twist**

Lass uns etwas Masala ausprobieren – schließlich gibt es nichts Besseres als »Santa's special masala«. Probiere einen gewürzten Chai, der dich »Ho ho ho« auf Hindi sagen lässt. Mit Partyessen, das heiß, würzig und voller Geschmack ist, wird dein Weihnachten unvergesslich.

**Menü**

Kashmiri Kahwa mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom, Safran und Mandel | Tandoori Chicken quesadilla – Tandoori-Hähnchen-Quesadilla | Aloo, matar Bread roll – Kartoffeln und Erbsen Roll | Mint chutney | Tangy Mango salad | Paneer sandwich – indischer Frischkäse | Kolkata Deviled Eggs – Gefüllte Eier mit einem würzigen Bengali-Twist | knusprige Nudeln, honigglasiert mit Nüssen

**Fr 05.12.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin  
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660235**

## &gt; KOCHEN

**Französisches Festmenü**

Die Franzosen gelten als Feinschmecker! Ihr Land hat eine Genusstadition und bietet teils Lebensmittel von einer Qualität, von der wir nur träumen können, und eine Unmenge an Rezepten, die fantastisch sind. Die Rezepte, die wir ausprobieren, sind durch ihre Art der Zubereitung relativ einfach und dennoch ein Gaumenschmaus. Zudem lassen sie sich größtenteils für die Festtage wunderbar vorbereiten.

**Menü**

Landbrot mit Tomaten-Rillettes zum Aperitif | Endiviensalat mit Forellentartar | Französische Zwiebelsuppe | sanft geschmortes Rindfleisch »Sankt Michel« mit Karotten-Kartoffelstampf | Mousse au Chocolat mit marinierten Beeren | dazu französischer Weiß- und Rotwein

**Sa 06.12.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660196**

**Köstliche Weihnachtsbäckerei**

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

Wir backen Klassiker wie Vanille-Kipferl, Spitzbuben, Elisen-Lebkuchen, Rum-Trüffel, und Stollenkonfekt. Für unser leibliches Wohl gibt es eine leckere Suppe.

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit warmen und kalten Getränken.

**Do 11.12.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin  
38,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660246**

## > KOCHEN MIT DEM ÖKOREFARAT

### Auf die Plätzchen fertig los!

Veganes Backen  
für Studierende der Uni Bonn

vegan



Foto: Julia\_Marbyniuk/shutterstock.com

Passend zur Weihnachtszeit wird unter der Anleitung einer Kochreferentin vegan gebacken. Zudem erfährt ihr Wissenswertes rund um die besonderen Herausforderungen der veganen Bäckerei und bekommt Tipps, wie viele bekannte Rezepte einfach veganisiert werden können.

#### Verbindliche Anmeldung

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

Der Abend wird vom  
Bio-Markt Momo unterstützt.

Eine Zusammenarbeit mit dem Referat  
für Ökologie des AStA der Universität Bonn

**Mi 03.12.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin  
gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660239**



## > KOCHEN MIT STATTREISEN

### Kochen auf Rheinisch

In Kooperation mit StattReisen

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 Teilnehmer 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.

#### Anmeldung

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



#### Menü-Vorschlag

- Maronensuppe  
(saisonale Suppe wechselweise)  
Buchweizenpfannkuchen  
mit Schnittlauchsoße
- Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl
- Kartoffelklößen und Apfelkompott
- Quarkspeise mit Kirschen im Glas  
(Rheinisches Dessert wechselweise)

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
Gebühr: 69,00 € | 1 x = 5 UStd.

**Sa 27.09.2025 | 16.00 – 19.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566660223**

**Sa 08.11.2025 | 16.00 – 19.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566660224**

**Sa 13.12.2025 | 16.00 – 19.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566660225**

## > SARAH WIENER STIFTUNG

### Ich kann kochen!

Fortbildung zur Genussbotschafterin

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

#### Weitere Informationen und Anmeldung

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



Foto: Evgeny Alamanenko/shutterstock.com

#### Einstiegsfortbildung

Start-Workshop:

30.10.2025 | 09.00 – 13.00 Uhr

Abschluss-Webinar:

06.11.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

**Do 30.10.2025 | 08.00 – 14.00 Uhr**

Stefan Brandel, Kochreferent

gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660002**

## > 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](mailto:regina.heuser@ukb.uni-bonn.de)

[carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de](mailto:carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de)



## &gt; NÄHEN

**Patchwork**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sterne sind Thema unseres Workshops. Sie werden zunächst auf Papier genäht und dann zu einem Quilt, Tischläufer oder Set zusammengefügt.

Beispiele: q-quilter.de

**Di 02.09. – 02.12.2025 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin

72,00 € | 6 x = 18 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566660041****Nähworkshop**

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

**Bitte bringen Sie folgende Materialien mit**

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

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice

40,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Fr 01.08.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2566660222****Fr 24.10.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2566660221**

Foto: NikMerkulov/shutterstock.com



## &gt; NÄHEN

**Nähen**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

**Bitte bringen Sie folgende Materialien mit**

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

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice

97,00 € | 6 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Mo 01.09. – 01.12.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2566660218****Di 09.09. – 09.12.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2566660219****Nähen**

Für Anfänger und Teilnehmende mit Grundkenntnissen

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

**Bitte bringen Sie folgende Materialien mit**

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

Annette Georg, Diplom-Pädagogin

49,00 € | 4 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Do 04.09. – 09.10.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2566660271****Do 30.10. – 11.12.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2566660272**

## &gt; NÄHEN

**Einfach Nähen lernen**

Dein Einstieg ins kreative Handwerk

Hier lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und ihre Funktionen kennen. Mit einfachen Einsteigerprojekten lernen Sie die Grundlagen des Nähens und erfahren, wie Sie sich Schritt für Schritt an eigene Projekte herantrauen können.

**Bitte bringen Sie folgende Materialien mit**  
Stoffschere | Papierschere | Stecknadeln | Näh-  
nadeln | Maßband | Schneiderkreide

**Mi 03.09. – 24.09.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr**  
Svetlana Akinsina, Damenmaßschneiderin  
63,00 € | 4 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.3  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660278**

**Gemeinsam kreativ –  
beim Handwerkstreff**Ein Workshop für Anfänger  
und Fortgeschrittene

Ob Stricken oder Häkeln: Bringen Sie Ihr Projekt mit und genießen Sie den Austausch in netter Runde!

Die Dozentin leitet das Treffen und unterstützt Sie gern bei Fragen oder neuen Techniken. Alle sind willkommen!

**Bitte bringen Sie alle notwendigen  
Materialien mit**  
Wolle | Nadeln | Stopfnadeln | Fadenschere etc.

Svetlana Akinsina, Damenmaßschneiderin  
5,00 € | 5 x = 10 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Fr 12.09. – 31.10.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660279**

**Fr 07.11. – 12.12.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660280**

## &gt; NÄHEN

**Von der Faser zum Stoff**

Grundlagen der Textilkunde

In diesem Kurs schauen wir uns an, welche Stoffe es gibt, woran wir die Materialzusammensetzung erkennen und welche Schnittführung passend ist. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit, aber keine Nähprojekte.

**Bitte mitbringen**  
Stoffschere | Papierschere | doppelseitiges  
Klebeband oder Tacker | Stifte | Papier |  
Feuerzeug | evtl. außergewöhnliche Stoffe

**Sa 27.09.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr**  
Svetlana Akinsina, Damenmaßschneiderin  
17,00 € | 1 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660281**



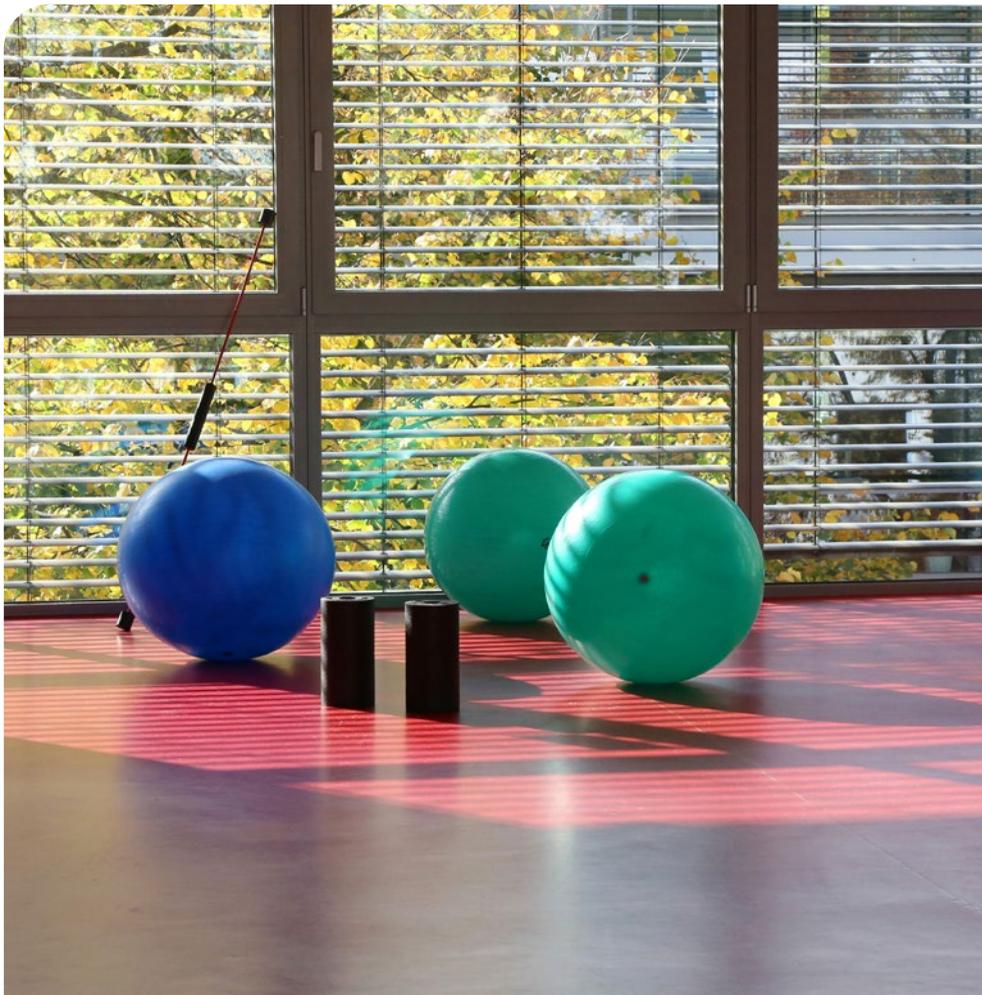


Foto: Elke Moorkamp

## GESUNDHEIT BEWEGUNG

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

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

## &gt; ENTSPANNUNG

## Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

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

Moshé Feldenkrais

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



Foto: Robert Kneschke/shutterstock.com

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Marianne Risch, Feldenkrais-Pädagogin

168,00 € | 14 x = 42 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566660217**

## &gt; ENTSPANNUNG

## Qigong Yangsheng

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

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

Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin  
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

**Mi 03.09. – 03.12.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

96,00 € | 11 x = 22 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660025**

**Do 04.09. – 04.12.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

96,00 € | 12 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660026**

Mariele Platiel, Qigong-Lehrerin  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2566660216**

## &gt; ENTSPANNUNG

## Yoga – Zeit der Entspannung

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

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

Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden.

## Yoga zur Mittagszeit

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

Raimund Haas, Yoga-Lehrer  
48,00 € | 12 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 11.30 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660210**

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 12.30 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660211**

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 13.30 – 14.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660212**

## &gt; ENTSPANNUNG

## Dynamisches Yoga am Abend

Hierbei praktizieren wir dynamische, anspruchsvollere Asanas mit vitalisierenden Übungsfolgen, bei denen die Atmung und das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischen Austausch der Übungen gibt es Phasen der Entspannung sowie vielfältige Meditationen. Yoga kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

**Do 11.09. – 11.12.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr**  
Raimund Haas, Yoga-Lehrer  
96,00 € | 12 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660213**

## Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und passive Art des Yogas. Beim Yin Yoga gehen wir behutsam, langsam und tief in die Haltungen (Asanas) hinein und erfahren bei den Übungen eine wohlthuende Wirkung der längeren und intensiven Dehnpositionen.

Das Yin Yoga wirkt besonders auf das Bindegewebe und die Faszien. Der Bewegungsspielraum wird in den größeren Gelenken erhöht und die Sehnen und Bänder gestärkt sowie das vegetative Nervensystem entspannt. Wir erleben wohlthuende und energetisierende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

**Mo 15.09. – 15.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
Daniela Brohlburg, Yoga-Lehrerin, Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
88,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660209**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Rücken-Yoga mit Elementen aus der Atemgymnastik**

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

Mit gezielten Übungen werden wir allmählich den Rücken stärken, beweglicher machen und Verspannungen vorbeugen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns dabei, Anspannungen zu lösen und unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Gleichzeitig erhalten Sie Hinweise für rückenfreundliches Bewegen im Alltag.

**Di 28.10. – 16.12.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Viola Becker, Yoga-Lehrerin

48,00 € | 6 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566660204**

**Mit Yoga den Rücken stärken**

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

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

**Mo 01.09. – 15.12.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin

112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566660207**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Ganzheitliches Yoga**

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

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

**Mo 01.09. – 15.12.2025 | 18.40 – 20.10 Uhr**

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin

112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566660206**

**Ganzheitlich-energetisierendes Yoga**

Dieser Yogakurs ist darauf ausgelegt, dynamische, fließende Bewegungen mit der Atmung zu verbinden, um ganzheitlich Körper und Geist zu stärken. So wird sowohl die körpereigene Flexibilität gesteigert und als auch die Kräftigung der Muskulatur erzielt. Basierend auf dem Grundprinzip des Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung werden Elemente aus dem Sonnengruß, verbunden mit ausgewählten Asanas zu einer harmonischen Abfolge kombiniert. Restorative Elemente sind ebenfalls Teil der Stunden und sorgen darüber hinaus für innere Ruhe und den Entspannungseffekt. Der perfekte Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Level sind in dem Kurs herzlich willkommen.

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566660208**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Hatha-Yoga**

Atmung, Entspannung und Meditationsübungen werden bewusst miteinander verknüpft. Beim Sitzen in Stille und bei der Beobachtung des Atems kommen wir in tiefen Kontakt mit uns Selbst. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, den Körper in Balance zu bringen. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer  
110,00 € | 11 x = 22 UStd.  
Pfarrheim Maria Königin | Am Herrengarten 21  
53229 Bonn/Vilich-Müldorf

**Fr 05.09. – 19.12.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660205**

**Fr 05.09. – 19.12.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660074**

**Mi 03.09. – 17.12.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr**

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566660070**

**Gong-Meditation**

Zunächst bereiten wir uns mit Yogaübungen auf die Gong-Meditation vor. Sein Klang, seine Vibration und seine Schwingungen werden über die Ohren, aber auch die Haut wahrgenommen. Der Klang des Gongs, erzeugt eine tiefe Entspannung, löst Blockaden, verringert Spannungen und stärkt den Kreislauf. Das große Thema des Gongs ist das Loslassen. Sie spüren Wohlbefinden und innere Ruhe. Sie fühlen sich entspannter und gestärkt im familiären und beruflichen Alltag. Auch für Kursteilnehmer ohne Yogaerfahrung geeignet.

**Sa 29.11.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer  
22,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660214**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Klangreise**

In der Mitte allen Klangs liegt die Stille. Mit einer Klangreise wird die Einladung ausgesprochen, innezuhalten und sich durch klingende Impulse in die eigene innere Wirklichkeit zu begeben. Verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Gong, Monochord, Ocean-Drum und andere Klangspiele aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper.

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

**Sa 27.09.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer  
17,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660215**



Foto: Mama mia/shutterstock.com

**Yoga-Tasting**

Workshop am Wochenende –  
Verschiedene Yogastile kennenlernen

In diesem Workshop lernen Sie die faszinierende Welt des Yogas kennen. Egal, ob Sie Anfänger/ in oder fortgeschritten sind – dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga aus einer neuen Perspektive zu erleben. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Yogastile kennenzulernen, auszuprobieren und herauszufinden, welcher Stil sich für Sie am besten anfühlt. Von dynamischem Vinyasa über kraftvolles Hatha bis hin zu sanftem Yin Yoga – Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die unterschiedlichen Facetten der Yogapraxis. Ein Tag voller Yoga zur Verbesserung der Flexibilität, zur Kräftigung und zur Entspannung, sodass Sie mit einem guten Gefühl und voller Energie zurück in den Alltag starten können.

**Sa 15.11.2025 | 11.00 – 15.30 Uhr**

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin  
26,00 € | 1 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566660269**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Self-Care-Yoga**

Entspannt durch die dunkle Jahreszeit

Die Wintermonate laden uns ein, nach innen zu schauen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Workshop erwartet Sie eine wohltuende Mischung aus aktivierendem Vinyasa Yoga und abschließend sanfterm Yin- & Restorative (lang haltende Asanas) Yoga, die Körper und Geist entspannen und regenerieren. Mit Yoga Nidra, einer geführten Tiefenentspannung, sowie Achtsamkeitsübungen und kleinen Selbstfürsorge-Ritualen lernen Sie, bewusst loszulassen und neue Energie zu tanken. Dieser Workshop ist ideal für alle, die sich eine liebevolle Pause vom Alltag gönnen und mit mehr Gelassenheit durch die dunkle Jahreszeit gehen möchten. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust auf Entspannung und Selbstfürsorge.



Foto: fizkes/shutterstock.com

**Bitte mitbringen**

Wasser, bequeme Kleidung und eventuell eine Decke, ein Handtuch und einen gesunden Snack für die Pause.

**Sa 22.11.2025 | 11.00–15.30 Uhr**

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

26,00 € | 1 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660270**

## &gt; BEWEGUNG

**Fit und gesund in die Woche**

Ziel des Kurses ist es, aktiv in die neue Woche zu starten. Mit Übungen für eine gute Körperhaltung mobilisieren und kräftigen wir die Muskelgruppen des Rumpfes, der Beine und Arme zu motivierender Musik. Es werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt. Abgerundet wird jede Kursstunde durch Dehn- und Entspannungsübungen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist für alle Fitnesslevel geeignet.

**Mo 01.09. – 01.12.2025 | 08.45 – 09.30 Uhr**

Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660256****Fitnessgymnastik**

Zeit für dich – Zeit für deinen Körper

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.

**Mo 01.09. – 15.12.2025 | 18.30 – 19.15 Uhr**

Anja Monschau, Aerobic- und Rückentrainerin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660248**

## &gt; BEWEGUNG

**Bewegt und entspannt  
durch den Tag/durch den Abend**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Sie werden angeleitet, die Übungen selbstständig in Ihren Familien- und Berufsalltag zu integrieren. Hinzu kommen Gespräche untereinander, die helfen der Alltagsbelastung besser standzuhalten.

Silke Baumeister, Übungsleiterin  
60,00 € | 12 x = 12 UStd.  
Gemeinderaum der Thomaskirche  
Herzogsfreudenweg 44 | 53125 Bonn-Röttgen

**Di 02.09. – 09.12.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660254**

**Di 02.09. – 09.12.2025 | 09.50 – 10.35 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660255**

Yasemin Erdinc, Übungsleiterin  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Fr 05.09. – 19.12.2025 | 09.50 – 10.35 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660250**

Brigitte Berschel, Übungsleiterin  
70,00 € | 14 x = 14 UStd.  
Hedwig Schule

**Mo 01.09. – 15.12.2025 | 20.00 – 20.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660260**

## &gt; BEWEGUNG

**Zirkeltraining**

Beim Zirkeltraining werden verschiedene Stationen durchlaufen, an denen unterschiedliche Übungen durchgeführt werden. Jede Übung wird für eine bestimmte Zeit oder Anzahl von Wiederholungen durchgeführt, bevor man zur nächsten Übung wechselt. So werden im Wechsel Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Jede Übung zielt auf eine bestimmte Muskelgruppe oder Fähigkeit ab, sodass man den ganzen Körper trainiert.

Zirkeltraining ist eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung. Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die inmitten des oft hektischen Familien- und Berufsalltags einen Ausgleich suchen. Hier finden Sie Motivation und Freude daran, Ihre Akkus für die Woche wieder aufzuladen.

**Mo 01.09. – 15.12.2025 | 19.15 – 20.00 Uhr**  
Anja Monschau, Aerobic- und Rückentrainerin  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660247**

**Stretch und Relax**

Aus Anspannung wird schnell Verspannung, aus nicht gedehnten Muskeln entstehen Verhärtungen und Schmerzen. Legen Sie Ihre Verspannungen aus dem Alltag ab und tauchen Sie ein in eine Kursstunde voller Stretching, lockerungs-sanfte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen und einen angenehmen Entspannungsteil am Ende der Stunde. Gezielte Schulter-Nacken-Übungen wirken Schmerzen im Bereich von Nacken, Kiefer, Schultern und des Rückens, die in den allermeisten Fällen Ursache muskulärer Verspannungen sind. Sehr effektiv kann man diese mit meditativen Entspannungstechniken lösen. Durch Atmung und Vorstellungskraft und kleinen sanften Bewegungen erreichen Sie eine vertiefte, zielgerichtete Entspannung. Blockaden werden gelöst und der Schmerz löst sich auf und erleichtert den Einstieg in ein »bewegteres Leben«.

**Fr 05.09. – 19.12.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr**  
Yasemin Erdinc, Übungsleiterin  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660249**

## &gt; BEWEGUNG

**Rückenfit –  
Alles, was dem Rücken guttut**

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

Regina Müller-Jakubik,  
staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Di 02.09. –16.12.2025 | 08.05 –08.50 Uhr**  
56,00 € | 14 x = 14 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660257**

**Di 02.09. –16.12.2025 | 09.00 –09.45 Uhr**  
56,00 € | 14 x = 14 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660258**

**Di 02.09. –16.12.2025 | 09.55 –11.25 Uhr**  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566660259**

Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
104,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Fr 05.09. –19.12.2025 | 09.15 –10.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660264**

## &gt; BEWEGUNG

Hiltrud Kalf, exam. Sportlehrerin  
112,00 € | 14 x = 28 UStd.

**Di 02.09. –16.12.2025 | 16.00 –17.30 Uhr**  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566660261**

**Di 02.09. –16.12.2025 | 17.45 –19.15 Uhr**  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660262**

**Di 02.09. –16.12.2025 | 19.15 –20.45 Uhr**  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660263**

**Wirbelsäulengymnastik**

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

Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
52,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Fr 05.09. –19.12.2025 | 10.55 –11.40 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660265**

**Fr 05.09. –19.12.2025 | 11.50 –12.35 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660266**



Foto:Elke Moorkamp

## &gt; BEWEGUNG

**Bewegt älter werden**

Ab 70 Jahren

Dieser Kurs bietet ein Bewegungstraining zur Erhaltung und Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel.

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Mit das Wichtigste im Alter ist die Bewegung!

**Do 04.09. – 18.12.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr**Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin

112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660251****Faszien-Yoga-Pilates-Mix**

Das FaYoPi ist eine Mischung aus Faszien-, Yoga- und Pilates-Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe schaffen. Es sind in erster Linie Gelenk- und Wirbelsäulen optimierte Übungen. Sie helfen, schmerzfrei zu bleiben und sich die Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten.

Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen werden kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Bewegungseinschränkungen werden dadurch ausgeglichen, sorgt für eine entspannte, gedehnte und gut durchtrainierte Muskulatur.

**Mo 15.09. – 15.12.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr**Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin

88,00 € | 11 x = 22 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566660252**

## &gt; BEWEGUNG

**Pilates am Abend**

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

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

**Mi 03.09. – 17.12.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr**

Helena Schmidt, Pilates-Trainerin

112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2566660253****Gymnastik von Kopf bis Fuß**

In diesem Kurs mobilisieren wir sanft alle Gelenke und kräftigen die Muskulatur von Rumpf und Extremitäten, teils mit Geräten. Durch gezielte Übungen lösen wir Verspannungen. Die TeilnehmerInnen bekommen Anleitung zur Durchführung von Eigenübungen. Jede Stunde endet mit einer Entspannungseinheit.

Ursula Klauen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
18,00 € | 4 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Sa 08.11. – 29.11.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr  
Veranstaltungs-Nr. 2566660267****Sa 08.11. – 29.11.2025 | 10.25 – 11.55 Uhr  
Veranstaltungs-Nr. 2566660268****Wassergymnastik-Kurse**

Wir stehen mit der Stadt Bonn in Kontakt. Sobald das Schwimmbad (Schule auf dem Hügel) wieder zur Verfügung steht, finden Sie unsere Kurse zu den gewohnten Zeiten auf unserer Homepage zur Anmeldung.



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.

## > GLAUBEN HEUTE

»Ich kann mich an nichts erinnern, worin Du nicht immer schon gewesen bist«

Zur Autobiografie »Hoffe!« von Papst Franziskus

Kurz vor Papst Franziskus' Tod am 21.04.2025 erschien seine Autobiografie in mehreren Sprachen. Sie trägt den Titel »Hoffe!« und Franziskus sieht in ihr sein menschliches und spirituelles »Vermächtnis«.

Als Dialog angelegt, richtet sie sich an ein »Du« und somit an jeden, der sich mit seinen Lebenserinnerungen beschäftigen will. Jenseits seines schwierigen Amtes teilt sich der Mensch Franziskus aufrichtig und vorbehaltlos mit – Ausdruck unserer ambivalenten Existenz, aber auch eines »ganzheitlichen Vertrauens«.

Wir laden ein zu einer Vorstellung des Textes und zum Austausch darüber!

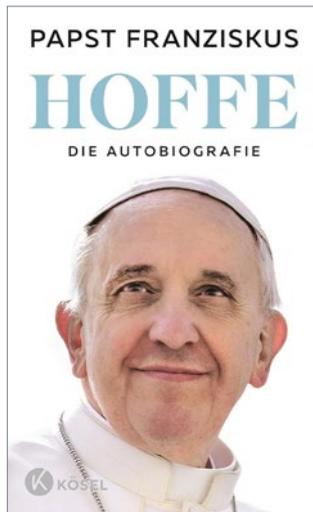
**Di 09.09.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566760024**



**Papst Franziskus**

**»Hoffe«**

Kösel Verlag

384 Seiten | Hardcover

978-3-466-37353-6

## > GLAUBEN HEUTE

**Der Sinn für das Tatsächliche**

Philosophische Gedanken über die Wahrheit

Die Idee der Wahrheit steckt aktuell in ernsthaften Schwierigkeiten: Im Internet kursieren Fake News und Verschwörungstheorien, in den Wissenschaften wird die Wirklichkeit zu einer Konstruktion erklärt und in Politik und Gesellschaft wird der Begriff der Wahrheit häufig für bloße Machtfragen instrumentalisiert. Im Ergebnis prallen vielerorts Meinungen und Narrative unversöhnlich aufeinander, ganz nach dem Motto: »Meine Wahrheit versus Deine Wahrheit«. Die Korridore sachlichen Denkens verengen sich und eine Verständigung über Tatsachen sowie über den konstruktiven Umgang mit ihnen gerät außer Sicht. In dieser Situation ist es sinnvoll, sich dem Phänomen der Wahrheit einmal etwas grundsätzlicher zuzuwenden. Der Vortrag stellt zu diesem Zweck verschiedene philosophische Wahrheitstheorien in anschaulicher Form vor und bestimmt ihr Verhältnis zur gegenwärtigen Wahrheitsskepsis. Dabei soll deutlich werden, wie es zur gegenwärtigen Krise der Wahrheit kommen konnte und wie man die Idee der Wahrheit vor ihrer Auflösung in Relativität und irrationale Beliebigkeit schützen kann.

**Dr. habil. Thomas Rolf** (\*1967) studierte von 1986–1993 Philosophie und Germanistik an der Universität Münster. Von 1993–2009 war er wissenschaftlicher Assistent im Fachbereich Philosophie der TU Chemnitz, wo er 1999 promovierte und 2004 habilitierte. 2009–2010 vertrat er an der Chemnitzer Universität den Lehrstuhl für Philosophie und Wissenschaftstheorie. Seit 2011 ist er als freiberuflicher Dozent für Philosophie an Universitäten, Akademien sowie in Einrichtungen der Erwachsenenbildung tätig. Zu den philosophischen Arbeitsschwerpunkten von Thomas Rolf zählen Phänomenologie, Lebensphilosophie und Philosophische Anthropologie. Eine Buchpublikation zum Vortragsthema trägt den Titel: »Über die Wahrheit. Philosophieren mit Nicolai Hartmann« (Books on Demand, 2024).

**Sa 15.11.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dr. habil. Thomas Rolf

Es wird um eine Spende von € 5,00 gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740055**



## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### via integralis – Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen

Kontemplation im Alltag

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

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

#### Kontakt und weitere Informationen

Winfried Semmler-Koddenbrock  
Kontemplationslehrer via integralis  
Pastoralreferent i.R.  
Telefon 0228 9639588  
w.semmler-k@t-online.de  
www.viaintegralis-bonn.de

### Vertiefungstag Kontemplation für Geübte

- Vorerfahrung in Kontemplation oder Zen nötig
- Kurs im Schweigen
- 3,5 Stunden Meditation
- Körperübungen
- Vortrag und kleiner Gottesdienst
- Begleitgespräch möglich

Anmeldung bis 18.08.2025:  
fbs@bildungsforum-bonn.de

#### Sa 23.08.2025 | 09.30 – 17.30 Uhr

Winfried Semmler-Koddenbrock, Kontemplationslehrer via integralis, Pastoralreferent i.R.  
29,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

#### Veranstaltungs-Nr. 2566730017

## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### Offenes wöchentliches Angebot

Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditationseinheiten. Der Kurs ist für Geübte.

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

#### Mo 01.09. – 15.12.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

3,00 € Unkostenbeitrag vor Ort als Richtwert.  
gebührenfrei | 16 x = 32 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

#### Veranstaltungs-Nr. 2566730021



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

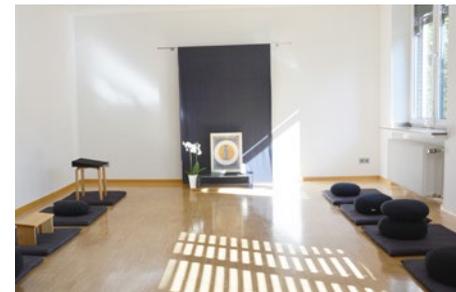


Foto: Martina Deutsch

#### Ein Einführungsabend für neu Interessierte

Einführung zur Kontemplation im Alltag mit inhaltlicher und praktischer Hinführung (Sitzhaltung, Atem etc.) und Zeit zum Üben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Mo 08.09.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

#### Veranstaltungs-Nr. 2566730020

## &gt; KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**Gemeinsam schweigend unterwegs**

Spirituelle Tageswanderung im Siebengebirge

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

Wir wandern in einer kleinen Gruppe (6 bis 10 Personen) durch das Siebengebirge und wollen das bewusst schweigend tun, um achtsamer sein zu können – mit uns selbst, mit den Mitpilgernden und für das, was uns umgibt und begegnet. Kurze (Text-) Impulse unterbrechen das Schweigen und wollen »Nahrung« geben für den Weg an diesem Tag und darüber hinaus. Zwischendurch und zum Abschluss wird Gelegenheit für einen kurzen Austausch sein.

**Bitte mitbringen**

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

**Anmeldung**

bis 13.07.2025

**Sa 20.09.2025 | 10.00–16.00 Uhr**

Michael Steiner,  
Coach für Persönlichkeitsentwicklung  
10,00 € | 1 x = 8 UStd.

Start und Ziel: Kloster Heisterbach  
(Treffpunkt am Barocken Torhaus)

**Veranstaltungs-Nr. 2566730012**



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

## &gt; KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**Meditative MalZeit  
mit spirituellen Texten**

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag

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

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

**Bitte mitbringen**

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

**Sa 25.10.2025 | 10.00–17.00 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
48,00 € | 1 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566740023**



## &gt; KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**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 einstellen. Frau Büsch ist Atem- und Entspannungspädagogin.

**Bitte mitbringen**

- Decke
- 2 kleine Kissen
- bequeme Kleidung
- warme Socken



Foto: Michael Bednarek/shutterstock.com

**Sa 29.11.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr**

Christel Büsch, Heilpädagogin,  
Atem- und Entspannungspädagogin  
gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2566730010**

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

## &gt; KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**Kerzenworkshop für Erwachsene**

Ein kreativ-spirituelleres Angebot

Kreativität ist eine Gabe Gottes – und die kommt bei unserem Workshop zum Einsatz! Sie lernen Ihre eigene Stumpenkerze (180/60) und eine Haushaltskerze mit vielen bunten Wachsplatten zu verzieren. Ein Handwerk, bei dem man zur Ruhe kommt und gleichzeitig sich oder anderen ein einzigartiges Geschenk macht. Dabei steht Ihnen Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, zur Verfügung.

Das benötigte Material ist in der Gebühr enthalten und wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

**Di 30.09.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

17,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566730018****Adventskranzworkshop für Erwachsene**

Ein kreativ-spirituelleres Angebot

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erspüren, was uns der Advent heute bedeutet. In diesem Workshop wollen wir die christliche Tradition des Adventskranzes aktualisieren. Lernen Sie das Binden mit verschiedenem Tannengrün und gestalten Sie die 4 Haushaltskerzen mit Wachsplatten ganz individuell nach Ihrem Geschmack.

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, wird Ihnen dabei gekonnt zur Seite stehen und Ihnen Impulse zur Bedeutung der christlichen Symbole geben. Bei einem warmen Tee erleben Sie die Einstimmung auf diese besinnliche Zeit in besonderer Weise! Das benötigte Material ist in der Gebühr enthalten und wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

**Mi 12.11.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

27,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566730019**



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.

## &gt; KUNST

Foto: Lalis Stock/shutterstock.com



### Highlights im »Gesprächskreis Kunstgeschichte«

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

Stefanie Bornheim-Prang,  
Kunsthistorikerin

### Der Weg zur gegenstandslosen Kunst – Willi Baumeister

Highlights der Kunstgeschichte

Im frühen Werk Willi Baumeisters zeigen sich zunächst die klassischen Einflüsse der modernen Kunst, insbesondere des Kubismus. Inspiriert von der Höhlenmalerei wendet er sich in den späten Zwanzigerjahren der gegenstandslosen Malerei mit organischen Formen und symbolischen Zeichen zu.

**Mi 03.09.2025 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
10,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566770014**



Online-  
Veranstaltung

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

## &gt; KUNST

### Kleine feine Museen in Paris mit großen Schätzen

Highlights der Kunstgeschichte

Wir beginnen mit einer Betrachtung von Monets berühmten Bildern im Musée Marmotton. Weiter geht es mit einem Blick auf ausgewählte Werke Rodins im Musée Rodin. Außerdem schauen wir in den Salon du Bois 1900 im Musée des Arts Décoratifs. Wir überqueren die Seine und besuchen das Musée Orsay mit seinen Kunstschatzen. Im Musée Picasso betrachten wir eine Auswahl seiner Werke.

**Mi 10.09. –17.09.2025 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566770015**



Online-  
Veranstaltung

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

### Achenbachs Reise nach Norwegen

Highlights der Kunstgeschichte

... und auch in andere Länder zeigt seine ausgeprägte Vorliebe für eine bewegte Natur. Hier entdeckt er die Liebe zum Meer, malt Seestücke, in denen der Mensch häufig der Naturgewalt gegenübersteht. Aber auch stille Buchten und Landschaften werden von Andreas Achenbach auf seinen Reisen gemalt und erzeugen bei dem Bildbetrachter eine eigentümliche Stimmung.

**Mi 24.09.2025 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
10,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2566770016**



Online-  
Veranstaltung

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

## &gt; KUNST

**Orte der Sehnsucht – Konstantinopel**

Highlights der Kunstgeschichte

Die Stadt Konstantinopel am »Goldenen Horn« erblühte seit dem 4. Jahrhundert zu einem orthodoxen Machtzentrum des Ostens und wurde für mehr als 1000 Jahre eine Hochburg der christlich geprägten Künste. Neue Ikonendarstellungen wurden geschaffen und zugelassen. Unzählige Kirchen wurden errichtet und geschmückt mit kostbaren Mosaiken, Fresken und Ikonen.

**Mi 01.10.2025 | 09.30–11.45 Uhr**Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
10,00 € | 1 x = 3 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2566770017****Online-  
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB**Irdisch entrückt –  
Die Marienverehrung in der Ostkirche**

Highlights der Kunstgeschichte

Mit der Anerkennung des Christentums durch Konstantin des Großen und der Entstehung des Oströmischen Reiches findet die Marienverehrung in der Ikonenmalerei eine große Vielfalt. In einer neu entwickelten Maltechnik zeigen Tafelgemälde die Verehrung der Muttergottes als »Hodigitria« oder auch als »Eleousa« u. a. in einem differenzierten Bildverständnis.

**Mi 08.10.2025 | 09.30–11.45 Uhr**Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
10,00 € | 1 x = 3 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2566770018****Online-  
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; KUNST

**Farbe und Töne**

Highlights der Kunstgeschichte

Schon Claude Debussy sprach bei seinen Kompositionen von der »Lautmalerei«. Die Verbindung der Künste, von der Musik zur Malerei und von der Malerei zur Musik ist bis in die heutige Zeit für die Maler von besonderem Interesse gewesen. Von Wassily Kandinsky über Paul Klee ist es ein spannender Weg, bei der die Töne in Farbe erklingen dürfen.

**Mi 29.10. – 05.11.2025 | 09.30–11.45 Uhr**Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
20,00 € | 2 x = 6 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2566770019****Online-  
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB**Jaume Plensa – Von der Stille,  
Kontemplation und Spiritualität**

Highlights der Kunstgeschichte

Mit seinen spektakulären und zugleich meditativen Skulpturen zählt Jaume Plensa zu den bedeutendsten zeitgenössischen Bildhauern unserer Zeit, dessen Werke weltweit im öffentlichen Raum präsent sind. Wir werfen einen Blick auf sein Werk.

**Mi 12.11.2025 | 09.30–11.45 Uhr**Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
10,00 € | 1 x = 3 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2566770020****Online-  
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; KUNST

**Bauen für das Ansehen einer Stadt**

Highlights der Kunstgeschichte

Seit dem Bau des Guggenheim-Museums in Bilbao spricht man vom sogenannten Bilbao-Effekt: Orte werden aufgrund ihrer spektakulären Architekturen zum besonderen Publikumsmagnet, tragen zur städtischen Entwicklung bei und bereiten einen neuen Aufschwung für die Stadt. So wird auch The Shard in London, ein hoch aufragender Wolkenkratzer aus Glas, entworfen von Renzo Piano, zu einem ikonischen Symbol der Skyline der Stadt und ist eines von vielen weiteren Beispielen für die Aufwertung einer Metropole.

**Mi 19.11. – 26.11.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr**Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
20,00 € | 2 x = 6 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2566770021****Online-  
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB**In Bewegung – Skulpturen von Veit Stoß, Adam Kraft und Erasmus Grasser**

Highlights der Kunstgeschichte

Anmutig scheint uns die aus Lindenholz gefertigte Figurengruppe von Veit Stoß mit dem Erzengel Raphael und Tobias entgegen zu kommen. Auch Erasmus Grassers Moriskentänzer zeigen die vielen Möglichkeiten der »Bewegung«.

**Mi 03.12. – 10.12.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr**Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
20,00 € | 2 x = 6 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2566770022****Online-  
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; LESUNGEN

**»Ein Freund wie kein anderer«**

Lesung mit Oliver Scherz, ab 6 Jahren

**Auch in diesem Jahr sind wir beim großen  
Käpt'n Book Lesefest dabei und freuen uns  
auf Oliver Scherz!**



© Angela Meyer/O. Scherz

Erleben Sie eine außergewöhnliche Freundschaftsgeschichte zwischen einem Erdhörnchen und einem Wolf mit wunderschönen Illustrationen von Barbara Scholz.

Erdhörnchen Habbi ist mit einem Wolf zusammengeprallt, dem größten Feind der Erdhörnchen! Doch statt sich auf ihn zu stürzen, blinzelt der Wolf ihn nur kraftlos an. Er scheint schwer verletzt zu sein. Wie könnte Habbi ihn da einfach allein lassen? Täglich versorgt er ihn mit Futter und nach und nach freunden die beiden sich an. Bis ihre Freundschaft auf eine harte Probe gestellt wird ...

**Um Anmeldung wird gebeten.**

**Käpt'n Book**  
Rheinisches Lesefest  
für Kinder und junge Erwachsene

**Do 13.11.2025 | 14.30 – 15.15 Uhr**Oliver Scherz, Autor  
gebührenfrei | 1 x = 1 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566620331**

**»Ein Freund  
wie kein anderer«  
Oliver Scherz und  
Barbara Scholz**

Thienemann Verlag  
ISBN: 978-3-522-18457-1

## &gt; LESUNGEN

**Ocean Vuongs »Der Kaiser der Freude«**

Lesung und Fachgespräch zum  
Welt-Suizid-Präventionstag

Schauspieler und Sprecher Thomas Krause liest  
aus dem gefeierten Roman »Der Kaiser der  
Freude« von Ocean Vuong.



**Ocean Vuong**  
**»Der Kaiser der Freude«**

Hanser Verlag  
528 Seiten | Hardcover  
ISBN 978-3-446-28274-2

Ocean Vuongs Roman beginnt dort, wo andere  
Autoren aufhören würden. In einem herunter-  
gekommen kleinen Ort in New England steht  
Hai, Sohn einer vietnamesischen Mutter, auf  
einer Brücke. Er ist kurz davor zu springen, als  
er von einer Grazina zurückgepfiffen wird. Sie ist  
eine Überlebende des zweiten Weltkrieges aus  
Litauen.

Diese Rettung könnte der Höhepunkt am Ende  
eines Romans sein, doch Ocean Vuong beginnt  
hier und beschäftigt sich mit der Frage, wie das  
Leben nach einem Selbstmordversuch weiter  
kann. In einem Gespräch mit dem Bayrischen  
Rundfunk erklärt Vuong: »Denn worüber wir  
nicht so oft sprechen, ist doch, dass sich Suizid –  
auf gewisse Art – einer Hoffnung verdankt. [. . .]  
Da hofft jemand, dass das Leid aufhört.«

**Mi 10.09.2025 | 18.30–20.00 Uhr**

Moderation Dagmar Fox,  
Fachgespräch Theresa Franke-Prasse,  
beide TelefonSeelsorge Bonn Rhein-Sieg  
Thomas Krause, Schauspieler und Sprecher  
gebührenfrei | 1 x = 2 UE  
Lennéstraße 5 | 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740079**



*Veranstaltung in Kooperation  
mit der TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg*

<https://ts-bonn-rhein-sieg.de/>

## &gt; LITERATUR

**Dmitrij Kapitelmann:**  
**Russische Spezialitäten**

Literaturkurs

Zum dritten Mal liest Bonn ein Buch. Da zum  
Drucktermin des Programmhefts das Gewinner-  
Buch für 2025 noch nicht feststeht, haben wir  
gewürfelt und lesen von den Büchern auf der  
Short-List »Russische Spezialitäten«:  
Eine Familie aus Kyjiw verkauft russische  
Spezialitäten in Leipzig. Nach Putins Angriff auf  
die Ukraine glaubt die Mutter den russischen  
Fernsehlügen – und ihr liebender Sohn fasst  
einen aberwitzigen Plan, um ihr den Faschismus  
auszutreiben.

Judith Merchant, Germanistin  
27,00 € | 3 x = 9 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 27.08. –10.09.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566760017**

**Do 28.08. –11.09.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566760018**

**Literarische Weihnachten**

Literaturkurs

Bei Kerzenschein und Tannenduft lesen wir  
weihnachtliche Texte. Welche? Das wird kurz  
vorher bekannt gegeben.

Judith Merchant, Germanistin  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 26.11. –03.12.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566760019**

**Do 27.11. –04.12.2025 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566760020**

## &gt; LITERATUR

## Vom Sehnsuchts-Ort zum Turbo-Kapitalismus – Literatur aus und über Indien

### Literaturkurs

Trotz Globalisierung und unbegrenzter Reise- und Begegnungsmöglichkeiten bleiben uns Zusammenhänge fremder Kulturen oft verborgen und wir greifen auf Klischees und Projektionen zurück. Unser Literaturgesprächskreis lädt wieder zu einer »Horizontenerweiterung« ein!

Wir beschäftigen uns mit modernen Texten aus und über Indien, ausgehend von europäischem Denken und Sehnsüchten eines H. Hesse über lyrische Schätze eines R. Tagore, das Zusammenspiel individueller Bedürfnisse und sozialer Zwänge (A. Roy) bis hin in die Gegenwart eines Indiens, das auf dem Weg zur Supermacht ist (A. Adiga).

Immer schimmern in diesen Texten auch die Wurzeln alter, über Jahrtausende gewachsener Kulturen/Religionen durch.



Foto: donatas1205/shutterstock.com

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
72,00 € | 8 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 17.09. – 19.11.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566760021**

**Do 18.09. – 20.11.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566760022**

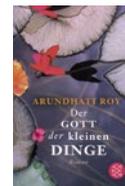
## &gt; LITERATUR



**17./18.09.2025**  
**24./25.09.2025**  
**Hermann Hesse**  
**»Sehnsucht nach Indien«**  
Erzählungen  
Suhrkamp TB 3793  
Berlin 2024



**01./02.10.2025**  
**08./09.10.2025**  
**Rabindranath Tagore**  
**»Am Ufer der Stille«**  
Gedichte  
Patmos Verlag  
Ostfildern 2016



**29./30.10.2025**  
**05./06.11.2025**  
**Arundhati Roy**  
**»Der Gott der kleinen Dinge«**  
Roman  
Fischer Taschenbuch Verlag  
München 1997



**12./13.11.2025**  
**19./20.11.2025**  
**Aravind Adiga**  
**»Der weiße Tiger«**  
Roman  
C. H. Beck  
München 2023

Mehr Infos zu den ausgewählten Texten finden Sie in der Kursbeschreibung online.

## &gt; LITERATUR

## »Ich kann mich an nichts erinnern, worin Du nicht immer schon gewesen bist«

Zur Autobiografie »Hoffe!« von Papst Franziskus

Kurz vor Papst Franziskus' Tod am 21.04.2025 erschien seine Autobiografie in mehreren Sprachen. Sie trägt den Titel »Hoffe!« und Franziskus sieht in ihr sein menschliches und spirituelles »Vermächtnis«.

Als Dialog angelegt, richtet sie sich an ein »Du« und somit an jeden, der sich mit seinen Lebenserinnerungen beschäftigen will. Jenseits seines schwierigen Amtes teilt sich der Mensch Franziskus aufrichtig und vorbehaltlos mit – Ausdruck unserer ambivalenten Existenz, aber auch eines »ganzheitlichen Vertrauens«. Wir laden ein zu einer Vorstellung des Textes und zum Austausch darüber!

**Di 09.09.2025 | 10.00–12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566760024**

## Von guten Mächten wunderbar geborgen

Nach-Denken über Dietrich Bonhoeffer

2025 jährt sich zum 80sten Mal der Todestag des weltberühmten protestantischen Theologen Dietrich Bonhoeffer. Als Mitbegründer der »Bekennenden Kirche« hatte er schließlich den Weg zum politischen Widerstand gefunden, den er mit seinem Leben bezahlte. Kurz vor Kriegsende wurde er vom damaligen NS-Regime in Flossenbürg hingerichtet. Besonders in den Texten der Sammlung »Widerstand und Ergebung«, die allesamt aus den Jahren in der Haft stammen, konzentriert sich Bonhoeffers Existenz, die Reflexion seines Weges, verbunden mit einer enormen persönlichen Entwicklung und sehr aktuellen Glaubenserfahrungen. Wir besprechen Texte (Briefe, Gedichte, Gebete, andere Zeugnisse) aus »Widerstand und Ergebung« gemeinsam lesen und uns darüber austauschen.

**Di 25.11.2025 | 10.00–12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566760023**

## &gt; KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

## Türkischer Chor in Bonn

Musik kennt keine Grenzen. Wir singen Lieder aus verschiedenen Regionen der Türkei in Begleitung türkischer Instrumente (Saz und Darbuka usw.). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle sind herzlich eingeladen mitzusingen!

**Mo 01.09. – 08.12.2025 | 19.00–22.00 Uhr**

Eda Yüksel, Chorleiterin

gebührenfrei | 13 x = 52 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566660287**

## Instrumental-Musik mit dem Türkischen Chor in Bonn

Lernen Sie verschiedene Instrumente kennen!

**So 31.08. – 14.12.2025 | 11.00–13.15 Uhr**

Gökhan Kardas

gebührenfrei | 15 x = 45 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566660288**

## Inspiration und individueller Ausdruck!

Mal- und Zeichenkurs

In diesen drei durch das Jahr gehenden Kursen werden Sie sich mit Zeichnung und Malerei beschäftigen. Ausgehend von unterschiedlichen Anregungen können Sie sich inspirieren lassen und Ihren individuellen Ausdruck entwickeln und vertiefen! Ein Blick auf Arbeiten von verschiedenen KünstlerInnen, das Kennenlernen und Üben unterschiedlicher Techniken, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen oder Museumsbesuche werden als Inspirationsquelle dienen. Sie beschäftigen sich ganz praktisch mit Fragen wie: Was interessiert mich eigentlich? Welche Farbe, welche Form oder welche Linie zeigt sich immer wieder? Ausgehend von den gesammelten Erfahrungen und Erkenntnissen können Sie Ihren individuellen Ausdruck entwickeln. Die Kursteilnehmerin begleitet und unterstützt Sie dabei.

**Mi 10.09. – 17.12.2025 | 17.00–19.15 Uhr**

Elisabeth Reichegger, Künstlerin

144,00 € | 12 x = 36 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566740035**

## &gt; KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

## Chinesische Tuschmalerei

Dieser interkulturelle Kurs bietet eine Einführung in die traditionelle chinesische Tuschmalerei mit einem besonderen Fokus auf die »Vier Edlen« – vier symbolträchtige Pflanzenmotive der chinesischen Kunst: die Orchidee (Frühling), den Bambus (Sommer), die Chrysantheme (Herbst) und die Pflaumenblüte (Winter). Seit Jahrhunderten sind diese Pflanzen nicht nur ein zentrales Thema der chinesischen Malerei, sondern tragen auch tiefgehende philosophische und kulturelle Bedeutungen. Die chinesische Malerei zeichnet sich durch eine minimalistische Ästhetik aus, die mit wenigen Pinselstrichen Formen und Stimmungen einfängt. In diesem Kurs werden Pinsel-führung, Tuschnaltechniken und Materialkunde vermittelt. Durch gezielte Übungen vertiefen die Teilnehmenden ihre Fertigkeiten im Umgang mit Tusche, sodass sie am Ende des Kurses ein eigenes Pflanzenmotiv gestalten können. Der Kurs findet in einer interkulturellen Gruppe statt. Die Kursleiterin spricht Russisch und etwas Deutsch. Unterrichtsmaterialien werden in deutscher Sprache bereitgestellt.

## Einführungsworkshop

**Fr 05.09.2025 | 16.30–19.30 Uhr**

Stella Rohn, Kunstwissenschaftlerin

20,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566740060**

## Für leicht Fortgeschrittene

Die geschätzten Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden mit der Dozentin abgerechnet. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist möglich.

**Fr 12.09. – 05.12.2025 | 16.30–18.45 Uhr**

Stella Rohn, Kunstwissenschaftlerin

120,00 € | 10 x = 30 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566740061**

## &gt; KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

## Brass am Vormittag für Anfänger

Das Einsteigerprojekt für alle  
Junggebliebenen

Das Einsteigerprojekt für alle, die als Junggebliebene musikalisch etwas für Körper und Geist tun möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie probieren unter fachmännischer Leitung ein Blechblasinstrument aus. Nach individueller Fachberatung wählen Sie ein passendes Blechblasinstrument. Sie werden begleitet bei Atemtechnik und Gehörbildung:

**Di 02.09. – 16.12.2025 | 09.45–10.30 Uhr**

Erhard Schwartz, Dirigent, Musiker,

Instrumentallehrer

161,00 € | 14 x = 14 UStd.

Jugendzentrum Auerberg JuZe

Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2566740062**

## Brass am Vormittag Plus

Mit Vorkenntnissen

Das Projekt für alle, die bereits Vorkenntnisse im Spielen eines Blechblasinstrumentes besitzen und in einer entspannten Gruppe gemeinsam üben und leichte Stücke spielen möchten. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist über Familienbildungsstätte Bonn möglich.

Anmeldung, Leitung und Kontakt:

Erhard Schwartz: Telefon 0163 4280001

erhard.schwartz@t-online.de

**Di 02.09. – 16.12.2025 | 11.00–12.30 Uhr**

Erhard Schwartz, Dirigent, Musiker,

Instrumentallehrer

182,00 € | 14 x = 28 UStd.

Jugendzentrum Auerberg JuZe

Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2566740063**

Foto: the palms/shutterstock.com



## &gt; KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

**Sing mal wieder!**

Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen

Singen tut gut! Wer Freude hat am gemeinsamen, entspannten Singen, der ist hier genau richtig.

In diesem Kurs singen wir aktuelle und zeitlose Lieder, Chansons, Kanons u. v. m., mal a cappella, mal mit Gitarrenbegleitung. Wir pflegen unsere Stimme mit einfachen Atem- und Stimmübungen. Notenkenntnisse und Chorerfahrungen sind nicht erforderlich. Hier kann jede/r mitmachen. Vorschläge und Liedwünsche sind willkommen.

Wir singen im Kurs aus dem Buch:  
»SING & SWING« Das Liederbuch von Lorenz Maierhofer und Walter Kern (Helbling Verlag). Die Anschaffung wäre wünschenswert, ist aber nicht verpflichtend.



**Fr 05.09. – 28.11.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Ursula Hoffmann-Grünes,  
Gesundheitspädagogin  
96,00 € | 9 x = 18 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566740069**

## &gt; KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

**FBS-Fototreff**

Kreativer Austausch – gemeinsames Lernen

Kreativer, freundschaftlicher Austausch – lernen, üben, können. Wir treffen uns zu Fotowalks, Exkursionen, Besprechung fotografischer Projekte, Ideen- und Praxisaustausch im weiten Feld der digitalen Fotografie.

Bringt gerne zum ersten Termin eines eurer Fotos mit, das ihr gerne präsentieren und besprechen möchtet (auf USB-Stick).

**Bitte beachten Sie**

Fototreff findet alle zwei Monate mit wechselnden Terminen/Veranstaltungsorten statt. Die genauen Termine finden Sie auf unserer Webseite.

**Sa 06.09. – 06.12.2025 | 09.00 – 12.45 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf  
15,00 € | 5 x = 25 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566740074**

**Digitales Fotografieren für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Von der Automatik zur kreativen Anwendung aller Kameramodi

Möchten Sie die Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera für professionelle, interessante Fotos ausreizen?

In zwei Kurseinheiten lernen Sie im intensiven, angeleiteten Praxistraining, gezielt ihre Ausbeute an gelungenen Fotos zu verbessern. Sie üben das Spiel von Schärfe/Unschärfe, setzen bewusst Belichtungszeit, ISO und Blende ein. Sie lernen die Grundlagen von Bildaufbau und Bildstil kennen und setzen die Inhalte kreativ in tolle Fotos um.

Konstruktives Feedback, Qualität und Freude am Fotografieren stehen im Fokus des Kurses.

**Sa 06.09. – 20.09.2025 | 14.00 – 17.00 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf  
36,00 € | 2 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566740070**

## > FOTOGRAFIEREN

### Crashkurs Handyfotografie

Für tolle Fotos das Potenzial Ihres Smartphones ausreizen

Das Smartphone und damit auch seine Kamera ist unser ständiger Begleiter im Alltag. Besondere Momente, sich zufällig Ergebendes, Alltägliches. Es gibt nichts, was nicht in den Fokus der Handykamera kommt und abgelichtet wird. In diesem Crashkurs lernen Sie neben den technischen Grundlagen, die fotografischen Möglichkeiten Ihres Smartphones auszuschöpfen. Sie üben die Regeln des Bildaufbaus und erfahren, worauf es bei der Bildbearbeitung in der Foto-App ankommt. Im Praxisteil üben wir die Kursinhalte im Umfeld der Familienbildungsstätte.

Rudolf Fey, Fotograf  
18,00 € | 1 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Sa 20.09.2025 | 09.00–13.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566740076**

**Sa 11.10.2025 | 09.00–13.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566740077**



Foto: Kaspars Grinvalds/shutterstock.com

## > FOTOGRAFIEREN

### Fotoexkursion zur Tuchfabrik Müller

Im LVR-Museum in die Tuchfertigung von 1849 bis 1961 eintauchen

Im LVR-Museum in die Tuchfertigung von 1849 bis 1961 eintauchen Die 1961 geschlossene Kuchenheimer Tuchfabrik wurde vom LVR in seinem historischen Bestand gerettet und konserviert. Erleben Sie im Rahmen einer ca. einstündigen Führung zum Leben erweckte Maschinen – mehrheitlich aus den Jahren 1849 bis 1921. Erfahren Sie die Geschichte dieser Fabrik, der Tuchweberei und der Menschen, die dort arbeiteten. Im Anschluss an die Führung stehen Ihnen 2 Stunden zur Verfügung, um die kleinen Details und großen Eindrücke fotografisch festzuhalten und Tipps und Feedback zu Ihren Bildern zu erhalten.

#### Bitte beachten Sie

- Details zur Anreise folgen im Vorfeld der Veranstaltung
- Für alle Kameratypen, vom Smartphone bis zur Systemkamera geeignet.
- Das Fotografieren ist während der Führung nur zu privaten Zwecken erlaubt. Veröffentlichungen bedürfen der Zustimmung des LVR.



Foto: Rudolf Fey

**Sa 27.09.2025 | 13.00–16.00 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf  
19,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Treffpunkt: Tuchfabrik Müller,  
Carl-Koenen-Straße 25 | 53881 Euskirchen  
**Veranstaltungs-Nr. 2566740073**

## &gt; FOTOGRAFIEREN

**StreetArt in Köln – Fotowalk**

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in den Kölner Westen

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise vom Bahnhof Ehrenfeld in den Kölner Südwesten. Fortsetzung der ersten Fotowalks (Köln Hbf bis Ehrenfeld). Mit unserer Kamera dokumentieren wir diese Kunstwerke und achten dabei auf den richtigen Aus- und Zuschnitt, auf »stürzende Linien«, die richtige Schärfe und Belichtung.

**Bitte beachten Sie**

- Für alle Kameratypen, vom Smartphone bis zur Systemkamera geeignet

**Sa 25.10.2025 | 10.00–14.30 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf

18,00 €

Treffpunkt: Bahnhof Ehrenfeld, Köln  
Ausgang Stammstraße

**Veranstaltungs-Nr. 2566740071**

**Fotoexkursion in die Welt des Orgelbaus**

Digitales Fotografieren für Einsteiger und Fortgeschrittene

Tauchen Sie im Rahmen einer Führung in die Geheimnisse des Orgelbaus ein und halten Sie diese besondere Bonner Fertigungsstätte mit ihren mannigfaltigen Details fotografisch fest. Sie erfahren die Funktion und Entstehungsgeschichte einer Orgel, vom Aussuchen des Holzes bis zum fertigen Meisterwerk. In den Werkstätten der weltbekannten Firma »Orgelbau Klais« bestaunen Sie die Bestandteile einer Orgel und halten die Exponate in der Totale oder im Detail mit Ihrer Kamera fest. Unsere fotografische Begleitung steht Ihnen mit Tipps und konstruktivem Feedback zur Seite.

Für alle Kameratypen, vom Smartphone bis zur Systemkamera geeignet

**Sa 29.11.2025 | 10.00–13.00 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf

37,00 € | 1 x = 4 UStd.

Orgelbau Klais | Kölnstraße 148 | 53111 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2566740072**

## &gt; FOTOGRAFIEREN

**Grundlagen der Bildbearbeitung**

Mit überschaubarem Zeitaufwand gut fotografierte Bilder korrigieren/optimieren

Optimieren Sie Ihre Fotos ohne großen Zeitaufwand in wenigen Schritten. Ist Ihr Foto doch etwas zu hell/zu dunkel geraten, zeigt einen schrägen Horizont, Flecken oder ungewollte Objekte?

Dann ist dieser Kurs genau das, was Sie in die Lage versetzt, Ihr Lieblingsbild »zu retten«. Anhand vorgegebener Beispielbilder üben/erfahren Sie die Wirkung der digitalen Nachbearbeitung. In einfachen, logischen Schritten setzen Sie planmäßig, effiziente Korrekturmöglichkeiten ein.

Mit überschaubarem Zeitaufwand verbessern Sie Ihre Bilder. Weniger ist oft mehr. Welche Software Sie zu Hause benutzen, spielt in diesem Kurs keine Rolle. Die Inhalte werden so erläutert, dass Sie das Erlernte mit Ihrem eigenen Programm umsetzen können.



Foto: Rudolf Fey

**Sa 13.12.2025 | 13.30–17.15 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf

15,00 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566740075**



Foto: Martina Deutsch

# GESELLSCHAFT

Als Flüchtling seinen Platz in Bonn finden, die Suche nach einem erfüllten Leben für alle, solidarisch mit der Welt sein und ein Leben mit verschiedenen Generationen – das alles sind Themen, zu denen wir Ihnen Wege aufzeigen wollen, sich zurechtzufinden und Stellung zu beziehen. Besonders die Kaffeehausgespräche bieten die Möglichkeit sich zu informieren und zu verorten.

## &gt; KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**Albert Schweitzer**

Zum 150. Geburtstag

Albert Schweitzer, dessen großes Lebenswerk meistens auf die Wahrnehmung seiner außergewöhnlichen Tätigkeit als »Urwalddoktor« im afrikanischen Lambaréné beschränkt wird, war ein Universalgenie und ein wahrhaft leuchtendes Vorbild für einen christlich-humanistischen Lebensentwurf.

Der 150. Geburtstag von Schweitzer am 14. Januar 2025 ist der Anlass, an Schweitzers unvergleichliches Lebenswerk, sein Denken und Handeln und dessen aktuelle Bedeutung zu erinnern. Der Vortrag wird Schweitzers Lebensweg von der prägenden Kindheit und Jugendzeit im Elsass bis zu seinem Tod in Lambaréné nachzeichnen und dabei auch Schweitzers Ehefrau Helene Schweitzer, geb. Breslau, in ihrer Bedeutung würdigen. Prof. Dr. Rüdiger Jung wird auch zentrale Gedanken aus Schweitzers kulturphilosophischem Werk vermitteln. Albert Schweitzers damalige Analyse der gesellschaftlichen Situation ist von frappierender Aktualität; seine »Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben« von zeitloser, universeller Gültigkeit.

**Prof. Dr. Rüdiger Heinrich Jung** (\* 25.12.1950 in Neuwied) ist Hochschullehrer für Betriebswirtschaftslehre mit den Schwerpunkten Management und Organisationsentwicklung am RheinAhrCampus Remagen der Hochschule Koblenz. Neben seiner Tätigkeit als Autor und Herausgeber wissenschaftlicher Publikationen ist er auch als Berater für Führungskräfte in der Wirtschaft tätig.

**Sa 13.09.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Prof. Dr. Rüdiger Heinrich Jung  
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.  
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740053**

## &gt; KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**Achtsamkeitsbasierte  
Stressreduktion (MBSR)  
Einführung und Wirkung**

*»Wenn Sie duschen, prüfen Sie, ob Sie wirklich unter der Dusche sind. Es kann sein, dass Sie schon bei der Arbeit sind, in einer Besprechung. Vielleicht ist sogar die ganze Besprechung bei Ihnen unter der Dusche.«*

*Jon Kabat-Zinn*

Mindfulness Based Stress Reduction ist ein erfahrungsbasiertes Verfahren, das uns hilft, mit herausfordernden Situationen in unserem Leben angemessen, stimmig und hilfreich umgehen zu können. Viele Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheit und Fremdsteuerung. Mithilfe der Achtsamkeit lernt man mit Stress, der im beruflichen, privaten und krankheitsbedingten Zusammenhang entsteht und erlebt wird, umzugehen. Die Behandlung wird von den Krankenkassen übernommen, damit das körperliche und emotionale Wohlbefinden nachhaltig gestärkt und wiederhergestellt wird. Der Vortrag wird mit praktischen Übungen begleitet, um einen ersten Überblick über die Wirkungsweise zu erhalten.

**Anja Siebertz** unterrichtet seit 10 Jahren das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn. Sie ist darüber hinaus auch qualifizierte und anerkannte Trainerin der achtsamkeitsbasierten Programme für Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion – MSC) und für Mitgefühlbasierter Umgang mit chronischen Schmerzen (Mindfulness-Based Pain Management – MBPM). Sie arbeitet zudem als Achtsamkeitstherapeutin in einer Klinik für suchterkrankte Menschen.

**Sa 04.10.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Anja Siebertz, Achtsamkeitstherapeutin  
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.  
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740054**

## &gt; KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**Der Sinn für das Tatsächliche**

Philosophische Gedanken über die Wahrheit

Die Idee der Wahrheit steckt aktuell in ernsthaften Schwierigkeiten: Im Internet kursieren Fake News und Verschwörungstheorien, in den Wissenschaften wird die Wirklichkeit zu einer Konstruktion erklärt und in Politik und Gesellschaft wird der Begriff der Wahrheit häufig für bloße Machtfragen instrumentalisiert. Im Ergebnis prallen vielerorts Meinungen und Narrative unversöhnlich aufeinander, ganz nach dem Motto: »Meine Wahrheit versus Deine Wahrheit«. Die Korridore sachlichen Denkens verengen sich und eine Verständigung über Tatsachen sowie über den konstruktiven Umgang mit ihnen gerät außer Sicht. In dieser Situation ist es sinnvoll, sich dem Phänomen der Wahrheit einmal etwas grundsätzlicher zuzuwenden. Der Vortrag stellt zu diesem Zweck verschiedene philosophische Wahrheitstheorien in anschaulicher Form vor und bestimmt ihr Verhältnis zur gegenwärtigen Wahrheitsskepsis. Dabei soll deutlich werden, wie es zur gegenwärtigen Krise der Wahrheit kommen konnte und wie man die Idee der Wahrheit vor ihrer Auflösung in Relativität und irrationale Beliebigkeit schützen kann.

**Dr. habil. Thomas Rolf** (\*1967) studierte von 1986–1993 Philosophie und Germanistik an der Universität Münster. Von 1993–2009 war er wissenschaftlicher Assistent im Fachbereich Philosophie der TU Chemnitz, wo er 1999 promovierte und 2004 habilitierte. 2009–2010 vertrat er an der Chemnitzer Universität den Lehrstuhl für Philosophie und Wissenschaftstheorie. Seit 2011 ist er als freiberuflicher Dozent für Philosophie an Universitäten, Akademien sowie in Einrichtungen der Erwachsenenbildung tätig. Zu den philosophischen Arbeitsschwerpunkten von Thomas Rolf zählen Phänomenologie, Lebensphilosophie und Philosophische Anthropologie. Eine Buchpublikation zum Vortragsthema trägt den Titel: »Über die Wahrheit. Philosophieren mit Nicolai Hartmann« (Books on Demand, 2024).

**Sa 15.11.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dr. habil. Thomas Rolf

Es wird um eine Spende von € 5,00 gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740055**

## &gt; KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**War Goethe ein Japaner?**

Porträts japanischer Dichter und Schriftsteller

Als Botschafter an der Deutschen Botschaft in Japan lernt 1986 Manfred Osten nicht nur kennen, dass in Tokyo ein privates gemeinnütziges Archiv mit 220.000 japanischen Goethetitel eröffnet wurde, sondern auch durch zahlreiche Gespräche mit japanischen Schriftstellern den Wechselstrom und die Widersprüche in der Kultur: Die japanische Sprache einerseits als Quelle nationaler Identität und Selbstexotisierung gegenüber der stetig zunehmenden Invasion fließend Japanisch sprechender Nichtjapaner und andererseits die in Japan immer wieder thematisierte Forderung der Internationalisierung und der Anerkennung des Japanischen als offizielle Sprache bei der UNO. Manfred Osten las die japanische Literatur ganz im japanischen Licht und erzählt über seine Begegnungen mit den Schriftstellern mit Porträts. Dabei kommt er zu der Feststellung ganz im wörtlichen Sinne Goethes: »Eigentlich lernen wir nur von Büchern, die wir nicht beurteilen können.«

**Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten** studierte Rechtswissenschaften, Philosophie, Musikwissenschaften und Literatur in Hamburg und München. 1969 erfolgte die Promotion »über den Naturrechtsbegriff in den Frühschriften Schellings«. 1969 Eintritt in den auswärtigen Dienst mit Stationen in Frankreich, Kamerun, Tschad, Ungarn, Australien und Japan. Zwischenzeitlich stand er im Ministerium unterschiedlichen Referaten vor (Südliches Afrika, Dritte-Welt-Politik, Osteuropa). Von 1995 bis 2004 war er Generalsekretär der Alexander-von-Humboldt-Stiftung. Herr Dr. Osten ist anerkannter Experte von Goethe und hat zahlreiche Bücher über ihn veröffentlicht. Seine Vorträge sind immer kurzweilig und mit viel Esprit versetzt.

**Sa 13.12.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dr. Manfred Osten, Botschafter, Philosoph

Es wird um eine Spende von € 5,00 gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740056**

## > MEHRGENERATIONEN

### Plenum der Wahlverwandtschaften Information und Austausch

Die Wahlverwandtschaften Bonn e.V. sind ein ehrenamtlich geführter Verein, der 2005 mit dem Ziel gegründet wurde, generationsverbindende Hausgemeinschaften zu realisieren, in denen eigenverantwortlich gewohnt, jedoch gemeinschaftlich und solidarisch nachbarschaftlich gelebt wird.



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

**So 30.11.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr**

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566640004**

## INTERKULTURELLES

### 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. Teilnahme ab 16 Jahren.

#### Nähere Informationen

facebook.com/TellerrandBonn/

#### Anmeldung

nur über bonn@ueberdentellerrand.org

Anke Krämer, Über den Tellerrand kochen Bonn  
gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**So 31.08.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660273**

**So 14.09.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660274**

**So 05.10.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660275**

**So 16.11.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660276**

**So 07.12.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566660277**





Foto: Twin Design/shutterstock.com

# MEDIEN

In unserem heutigen Alltag sind (digitale) Medien nicht mehr wegzudenken. Die Auseinandersetzung mit Medien und ihren Inhalten ist eine Schlüsselqualifikation in der heutigen Gesellschaft. Nur wer einen Einblick in die unterschiedlichen Medien bekommt und diese nutzt, kann sich kritisch damit auseinandersetzen und selbstbewusst damit umgehen.

Angebote im Bereich der Medienbildung, der Medienkompetenzvermittlung und der medienpädagogischen Projektarbeit vermitteln hierzu notwendige Fertigkeiten und geben neue Impulse.

## &gt; MEDIEN

**Medienresilienz für Eltern und Kinder**

## Ein Workshop

Der Workshop wendet sich an Eltern und Kinder, die sich einen gesunden und entspannten Umgang mit digitalen Medien (zum Beispiel Handy, Internet, Spiele) wünschen.

Die Inhalte werden sein: der digitale Wandel, KI und die gesellschaftlichen Folgen, Medienresilienz, Bindung und Kontakt sowie die Frage, was unsere Kinder ins Netz zieht und wie wir gemeinsam einen guten Weg finden können.

- Wie kann ich meinem Kind helfen, das souveräne Hin- und Herschalten zwischen On und Off zu lernen?
- Welche Rolle spielen wir selbst?
- Welche Verantwortung habe ich als Vater oder Mutter?
- Welche Wünsche und Bedürfnisse haben die Kinder?

Ziel des Kurses ist die Sensibilisierung für den richtigen Umgang mit digitalen Medien, die Vermittlung der Grundlagen von Medienresilienz und Bindungstheorie sowie die Förderung des Austauschs und der Meinungsbildung zwischen Kindern und Eltern.

Im Workshop wird ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Input, interaktiven Elementen, Gruppen- und Einzelübungen angewandt, um die Inhalte zu vertiefen und die Einbettung im Familienalltag zu unterstützen. Großeltern sind auch willkommen!

**Mi 17.09.2025 | 14.30–17.00 Uhr**

Sabria David, Digitalphilosophin, Autorin und Medienforscherin  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2565620031**

## &gt; MEDIEN

**Instagram, TikTok und Co**

## Elternabend zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

TikTok, Instagram und andere Soziale Netzwerke sind für unsere Kinder Alltag. Aber wie genau funktionieren diese Apps wirklich? Welche Videos werden dort verbreitet? Welcher Content ist möglicherweise gefährlich und welcher ist bedenklich?

Gemeinsam werden die beliebtesten digitalen Räume der GenZ und Gen Alpha erforscht und wichtige Fragen geklärt.

**Themenfelder sind**

- Algorithmen und Funktionen bei TikTok und Instagram
- Aktuelle Trends und Creators
- Risiken und Desinformation
- Sichere Nutzung und kostenfreie Tools
- Kompromisse und Lösungen mit den Kindern finden
- auch, wie ein eigener Account up to date bleibt



Foto: Syda Productions/shutterstock.com

**Mi 03.12.2025 | 19.00–20.30 Uhr**

Vincent Müller,  
Freier Journalist und Medientrainer  
gebührenfrei | 1 x  
Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566610139**
 **Online-  
Veranstaltung**

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

*Kooperationsveranstaltung mit der  
KED Katholische Elternschaft Deutschland e.V.*

## &gt; MEDIEN

**Radioworkshop KURUX**

10 bis 14-Jährige gehen auf Sendung

Bei KURUX könnt ihr erfahren, wie Radio gemacht wird! Nach einer Einführung in die verschiedenen Darstellungsformen (z. B. Reportage, Interview) sucht ihr eure Redaktions-themen und schlüpft in eure Rolle als Reporter, Moderator oder Techniker. Ihr holt O-Töne ein und bearbeitet diese digital. Die fertig produzierten Aufnahmen könnt ihr mit nach Hause nehmen. Bitte packt euch einen Snack für die Mittagspause ein.

Said Suma, Medientrainer  
gebührenfrei | 2 x = 16 UStd.  
Kath. Bildungswerk Bonn Haus A  
Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

**Sa 26./So 27.07.2025 | 10.00–16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2516220003**

**Sa 20./So 21.09.2025 | 10.00–16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2516220004**

**Sa 22./So 23.11.2025 | 10.00–16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2516220005**

**Väter und Kinder gestalten ein Hörspiel**

Kinder und ihre Väter produzieren in diesem Workshop gemeinsam ein Hörspiel. Die Geschichte denken wir uns natürlich selbst aus. Und dann arbeiten wir wie die Hörspielprofis in der Medienwerkstatt. Wenn wir uns eine Geschichte ausgedacht haben, erstellen wir das sogenannte »Storyboard«. Danach schreiben wir die Dialoge der Rollen, die im Hörspiel vorkommen. Wir verteilen die Rollen, sprechen das Hörspiel ein und produzieren passende Geräusche. Nach der Produktion schneiden wir das Hörspiel am Schnittcomputer und mischen Musik darunter. Am Ende unserer Workshop-Wochenenden haben wir eigenes selbst produziertes Hörspiel.

**Sa 06.09. – So 07.09.2025**  
**10.00–16.00 Uhr**

Said Suma, Medientrainer  
gebührenfrei | 2 x = 16 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2516310003**

## &gt; MEDIEN

**Einstieg in die Audioproduktion**

Ein Blended-Learning-Kurs in Kooperation mit der Landesanstalt für Medien NRW

Eintauchen in die Welt der Audioproduktion: Dieser Kurs bietet die perfekte Einführung für alle, die ihre ersten Schritte im Audio-Universum machen wollen. Im Wechsel zwischen begleiteten

Kursen (vor Ort oder online) und interaktiven Selbstlernmodulen der Medienbox NRW lernen die Teilnehmenden alles, was sie für ihre erste Audioproduktion benötigen.

**Fr 07.11. – So 09.11.2025 | 10.00–16.00 Uhr**

Christian Klünter, Medientrainer  
gebührenfrei | 3 x = 29 UStd.  
Kath. Bildungswerk Bonn  
Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2516220010**



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

**Einstieg in die Videoproduktion**

Mit dem Smartphone und den richtigen Tipps und Tricks kann potentiell jede und jeder gute Videos machen. Dieser Kurs ist der perfekte Startpunkt für alle, die ihre ersten Schritte im Bereich Videoproduktion machen möchten. Im Wechsel zwischen begleiteten Kursen (vor Ort oder online) und interaktiven Selbstlernmodulen der Medienbox NRW lernen die Teilnehmenden alles, was sie für ihre erste Videoproduktion benötigen.

**Fr 12.12. – So 14.12.2025 | 17.00–16.00 Uhr**

Christian Klünter, Medientrainer  
gebührenfrei | 3 x = 20 UStd.  
Kath. Bildungswerk Bonn, Haus C  
Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2516220011**



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

### Psychische Erkrankungen in der Familie

Für Angehörige/Freunde von Menschen mit psychischer Erkrankung

Psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds/eines Freundes/einer Nachbarin betreffen die ganze Familie bzw. das Umfeld des/der Erkrankten. Wie helfe ich dem Menschen mit der Erkrankung am besten? Wie helfe ich mir und anderen Angehörigen und Betroffenen?

Information und Austausch an jedem  
3. Mittwoch im Monat.  
Keine Anmeldung erforderlich.



Hilfe für psychisch Kranke e.V.  
Bonn/Rhein-Sieg

In Kooperation mit dem Verein  
»HfpK e.V. – Förderung seelischer Gesundheit  
durch Prävention, Beratung und Training«



Foto: Chanintorn.v/shutterstock.com

gebührenfrei | 4 x = 12 UStd.

**Mi 17.09. – 17.12.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Angela Böttges, Diplom-Theologin  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566740016**

**Mi 17.09. – 17.12.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Dr. Bernhard Preuss, Apotheker  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2566740017**

**Mi 17.09. – 17.12.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Dr. Carola Jandrey, Diplom-Psychologin  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566740018**

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Mental Load reduzieren – Dein Weg zu mehr Leichtigkeit Ein Workshop für Frauen

Fühlst du dich oft für alles verantwortlich? Läuft dein Kopf ständig auf Hochtouren mit To-dos, Planungen und Erwartungen? Dann ist es Zeit, den Mental Load zu reduzieren!

In diesem 4-stündigen Workshop lernst du, wie du deine Grenzen erkennst, klar kommunizierst, was du willst (und was nicht!) und wie du deine Selbstorganisation optimierst. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um deinen Alltag leichter zu gestalten – für mehr mentale Freiheit und echte Entlastung. Sei dabei und hol dir deine Power zurück!

**Do 02.10.2025 | 15.00 – 19.30 Uhr**

Kristina Meisen, zertifizierter systemischer  
Personal und Business Coach  
30,00 € | 1 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2566740067**

### Let's talk about – Finanzbildung für Frauen Ein Workshop

Finanzielle Zusammenhänge sind schwer zu durchschauen und trotzdem ist jede Frau dazu aufgerufen, die eigenen Finanzen aktiv für sich, für die Kinder oder die Familie zu gestalten. Im Tageskurs sprechen wir über die Beziehung zu Geld, über Strategien und Ziele.

Am Kursende haben Sie Klarheit gewonnen, können eine erste Strategie entwickeln und bei künftigen Beratungsgesprächen selbstbewusster auftreten. Die Seminarleiterin ist Bankfachwirtin und verfügt über umfangreiche Bankkenntnisse, die sie ausschließlich in der Finanzbildung einsetzt. Sie möchte damit Frauen praktisches Wissen und im besten Fall Freude an Finanzthemen vermitteln. (Keine Schuldenberatung!)

**Sa 08.11.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr**

Carola Huber, Bankfachwirtin  
61,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566740064**

## &gt; PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Let's talk about – Potentialanalyse: Ein Weg zu mehr Klarheit und Entwicklung

Ein Workshop für Frauen

Jede Frau bringt so viele einzigartige Fähigkeiten mit, die oft im Verborgenen bleiben – vor allem auch, weil der Alltag mit seinen vielen Pflichten diese zudecken. In diesem Kurs nehmen wir uns die Zeit und gehen systematisch und kreativ auf die Suche nach den eigenen Schätzen. Am Ende des Kurses haben Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, ein umfangreiches Bild Ihrer Potenziale vor Augen. Die selbst gewonnenen, wertvollen Erkenntnisse können Ihnen helfen, klare Entscheidungen für Ihre Zukunft zu treffen – sei es beruflich oder privat.



Foto: Liz Cooper/shutterstock.com

**Sa 15.11.2025 | 09.30–16.30 Uhr**

Carola Huber, Bankfachwirtin

61,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566740065**

## &gt; LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### Meditative MalZeit mit spirituellen Texten

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag

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

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



Foto: Billion Photos/shutterstock.com

#### Bitte mitbringen

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

**Sa 25.10.2025 | 10.00–17.00 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
48,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2566740023**

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### MalZeit – Märchen im Wandel malend entdecken

Bilder und Symbole von Märchen berühren uns. Sie lassen Raum für intuitive Bilder, die uns den Weg zeigen zu den inneren Kraftquellen. Sie berühren unser Unterbewusstes, unsere Fantasie, Wünsche und Hoffnungen. Malend können wir dies sichtbar und bewusst machen. Die eigenen Märchenbilder helfen auszudrücken, was uns bewegt und was sich verändern möchte. Entdecken Sie Ihre persönlichen Märchenbilder – spielerisch, entspannt und ohne Leistungsdruck. Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfarbigkeit der Märchen.

Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Mal-Material wird gestellt.



Foto: Sergey Spritnyuk/shutterstock.com

**Sa 15.11.2025 | 10.00–17.00 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniopädagogin  
48,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2566740078**

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### Aquarell flâneuse

Kleiner Spaziergang mit künstlerischem Blick  
mit Gabriela Macke

Ich möchte Dich einladen, an ausgewählten Plätzen zu verweilen und Dich mit künstlerischem Blick der Natur oder speziellen Szenarien unserer schönen Stadt zu widmen. In kleiner und geselliger Runde werden wir langsam flanieren, uns einen schönen Platz wählen und farbenfrohe Aquarelle malen, sowie unserem eigenen Stil Ausdruck verleihen. Das Skizzieren kleiner Milieustudien wird angeleitet und die Teilnehmenden in den Techniken des Skizzierens und des Aquarells unterstützt. Wer mag malt auch intuitiv oder schreibt eine kleine Geschichte zum »Aquarell de flâneuse et flâneur«

Schon im Jahr 1879 schrieben die Malerin Marie Bashkirtseff und auch Charles Baudelaire von der Flanterie, »sich mit der Menge zu vermählen, draußen zu sein und sich doch überall zu Hause zu fühlen, die Welt zu sehen, mitten in der Welt zu sein und doch vor der Welt verborgen bleiben. Dies war die Voraussetzung einer damals zeitgemäßen Kunst der modernen großstädtischen Welt.

### Materialien

Was Du selbst am liebsten zum Skizzieren verwendest, z. B. Skizzenbuch oder Blankopostkarten für Aquarelltechnik, kleiner Aquarellfarbkasten, Wasserfester Feinliner, Bleistift, Aquarellstifte, Wasser für die Aquarellfarben

### Details

Wir gehen ca. 5 bis 6 km und verweilen möglicherweise auf Baumstämmen oder Mauern, wer hat bringt einen kleinen Malhocker mit. Nimm nicht so viel mit, damit der Rucksack nicht zu schwer wird. Eine kleine Auswahl an Aquarellfarben, Stiften und Blankopostkarten habe ich zum Ausprobieren dabei. (Bitte denke an unempfindliche, dem Wetter angepasste Kleidung, bequeme Schuhe und Verpflegung)

**Anmeldung** online über die FBS und bei Gabriela Macke | Telefon 0157 73194112

**Sa 30.08.2025 | 10.00–13.15 Uhr**

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin,  
Gründerin kreativ-mobil | 27,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Treffpunkt: Parkplatz Rohmühle  
Rheinwerkallee 3 D | 53227 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2566740027**

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN****Intuitiv malen**

Der kreative Weg zur Bewältigung belastender Situationen

Durch intuitives Malen lässt sich ein kreativer Weg finden, um die Herausforderungen von Familie, Beruf, Freundschaften und ehrenamtlichem Engagement besser zu bewältigen. Oft geraten wir in Bedrängnis, weil wir versuchen, alles gleichzeitig unter einen Hut zu bringen. Geben wir uns die Erlaubnis zu spielen, Materialien zu erkunden und einfach nur zu sein. Intuitives Malen bietet eine Möglichkeit, den inneren Druck loszulassen und neue Perspektiven zu gewinnen. Beim Malen ohne feste Vorgaben ist es möglich, einen Zustand des Fließens zu erleben, der es ermöglicht, unbewusste Emotionen und Blockaden auszudrücken. Dadurch entsteht Raum, um Klarheit zu gewinnen und innere Balance zu finden. Regelmäßige kreative Pausen können helfen, den Kopf freizubekommen und Prioritäten klarer zu setzen. So findet man zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, auch wenn das Leben voller Verpflichtungen ist.

Foto: Rudchenko Liliia/shutterstock.com

Wir starten mit leichten Körperübungen, eine ruhige, geführte Achtsamkeitsübung leitet das intuitive Malen ein. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

Malkittel oder unempfindliche Kleidung bitte selbst mitbringen, Acrylfarbe lässt sich nicht auswaschen. Pinsel, Wassergefäße, Papier und Küchenrollen werden kostenlos gestellt. Leinwände, Papier, Farben können sowohl selbst mitgebracht werden, stehen aber auch vor Ort zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin,  
Gründerin kreativ-mobil  
27,00 €+ Umlage vor Ort in bar | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Sa 11.10.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566740024**

**Sa 22.11.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566740025**

**Sa 13.12.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2566740026**

**Weitere Informationen**

Gabriela Macke | Telefon 0157 73194112  
gmacke234@outlook.com  
www.kreativ-mobil.com

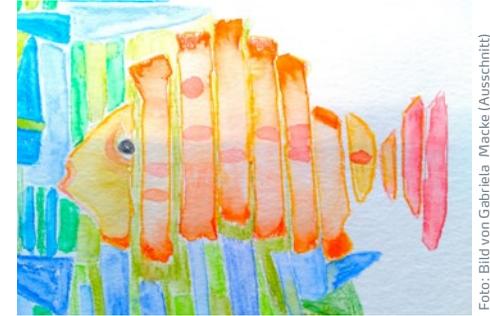


Foto: Bild von Gabriela Macke (Ausschnitt)

> **KOMMUNIKATION**

**Übungsgruppe  
Gewaltfreie Kommunikation**

Wir üben gemeinsam die Haltung und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch vorbereitete Übungen und eigene Beispiele der Teilnehmenden. Vertraulichkeit sowie eine gewisse Regelmäßigkeit sind erwünscht.

Der Abend gliedert sich in eine Runde des Ankommens: »Wie bin ich da?« und 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. Der finanzielle Ausgleich basiert auf Spenden bzw. auf Herzensökonomie, sodass möglichst die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt werden.

Wenn Sie an der Gruppe Interesse oder vorab Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Linda Crawford unter Telefon 0151 58217610.



Foto: Rosie Apples/shutterstock.com

**Mo 01.09. – 08.12.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Linda Crawford, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),  
Fachberaterin für Hochsensibilität  
gebührenfrei | 7 x = 21 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2566740057**



Foto: Sunny studio/shutterstock.com

## WIR SUCHEN KURSLEITER/INNEN

auf Honorarbasis für die Bereiche

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

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

Manuel Hetzinger | [hetzinger@bildungsforum-bonn.de](mailto:hetzinger@bildungsforum-bonn.de)  
Telefon 0228 94490-60  
[fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de) | Telefon 0228 94490-0



Foto: Martina Deutsch

## QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit engagierten Referentinnen und Referenten, ist ein ungemein befriedigender Vorgang.

Die Qualifizierungskurse der Katholischen Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Berufe vor, etwa für die Betreuung im Offenen Ganztage oder die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen.

**> U3-QUALIFIZIERUNG****Betreuung von Kleinkindern 2026**

Qualifizierung 80 Std.

**Qualifizierungsangebot von 80 UStd. für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege**

Dieser Fortbildungskurs informiert über die Bedürfnisse und die gesundheitsfördernde Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren. Er führt in die Forschungen und Erfahrungen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902-1984) ein, die als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Kinderheimes wichtige Erkenntnisse und Handlungsansätze für ein gesundes Aufwachen formuliert hat. Schon 1980 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) diesen pädagogischen Ansatz anerkannt.

Emmi Piklers Forschungen und Praxiserfahrungen zeigen, wie die frühkindliche Entwicklung kompetent unterstützt und begleitet werden kann, sodass auch Kinder, die früh außerhalb der Familie betreut werden, physisch und psychisch gesund bleiben können. Die Betreuungssituation von Kleinkindern erfordert eine gute Vorbereitung, damit sich die Kinder in sicheren, stabilen

Beziehungen geborgen fühlen und zufrieden sein können. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie lernen, sich aus eigener Initiative zu bewegen und gemäß ihren Interessen zu spielen. Die Fortbildung zielt auf eine gesundheitsfördernde pädagogische Weiterentwicklung der Betreuungsformen für Kleinkinder.

Zur Vertiefung werden zweitägige Teamfortbildungen in den Kindertageseinrichtungen, der Anschluss an eine regionale Arbeitsgruppe, einzelne Fortbildungstage und die Weiterbildung zur Pikler®-Pädagogin angeboten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Die Teilnehmer/-innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.



Foto: Barbara Bechtloff

**> U3-QUALIFIZIERUNG****Sa 24.01.2026**

Grundlagen der Pikler®-Pädagogik

**Sa 07.02. und 28.02.2026**

Selbstständige Bewegungsentwicklung.

Äußere Bedingungen, die die freie Bewegungsentwicklung ermöglichen

**Sa 07.03. und 21.03.2026**

Selbstständige Spielentwicklung. Gestaltung des Spiel- und Bewegungsraumes.

**Sa 18.04.2026**

Anforderungen an den Außenspielbereich für Kleinkinder. Zuschauen, Verstehen und Begleiten der kindlichen Aktivitäten.

**Sa 25.05. und 09.05.2026**

Beziehung und Kommunikation zwischen Erwachsenem und Kind. Gestaltung der Pflegesituationen und Mahlzeiten.

**Sa 13.06.2026**

Gestaltung der Eingewöhnungszeit. Zuschauen, Verstehen und Begleiten kindlicher Aktionen und Handlungsimpulse im Rahmen von Pflegesituationen.

**Sa 20.06.2026**

Elternbildung in Orientierung an Emmi Pikler. Raum(um)gestaltung in einer Einrichtung entsprechend der Entwicklung der Kleinkinder.

**Sa 24.01.–20.06.2026 | 09.00–16.00 Uhr**

Gabriele Martens, Pikler®-Pädagogin

565,00 € | 10 x = 80 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666250001**

*In Zusammenarbeit mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e.V. und dem Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.*

> U3-QUALIFIZIERUNG

**Pikler® in Kita- und Tagespflegealltag**

Für AbsolventInnen von Betreuung  
von Kleinkindern

Dieses Qualifizierungsangebot richtet sich an die AbsolventInnen von »Betreuung von Kleinkindern« und vertieft die Grundlagen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902–1984) im Praxisalltag mit U3-Kindern.

Emmi Piklers Forschungen und Praxiserfahrungen zeigen, wie die frühkindliche Entwicklung kompetent unterstützt und begleitet werden kann, sodass auch Kinder, die früh außerhalb der Familie betreut werden, physisch und psychisch gesund bleiben können. Die Betreuungssituation von Kleinkindern erfordert eine gute Vorbereitung, damit sich die Kinder in sicheren, stabilen Beziehungen geborgen fühlen und zufrieden sein können. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie lernen, sich aus eigener Initiative zu bewegen und gemäß ihren Interessen zu spielen. Die Fortbildung zielt auf eine gesundheitsfördernde pädagogische Weiterentwicklung der Betreuungsformen für Kleinkinder.

**Zum Kursablauf**

**Fr 26.09.2025 | 17.00–19.15 Uhr**

Kennenlernen und welche Unterstützung/Informationen brauche ich für meinen Alltag mit U3-Kindern?

**Sa 27.09.2025 | 09.00–16.00 Uhr**

Organisation des Alltags und welche Rolle spielen die Begegnungen mit dem kleinen Kind?

**Sa 08.11.2025 | 09.00–16.00 Uhr**

im Monti-Haus, Welche Rolle spielt die vorbereitete Umgebung bei der Unterstützung der Entwicklung des kleinen Kindes?

**Sa 29.11.2025 | 09.00–16.00 Uhr**

Was kleine Kinder gemeinsam alles können und ohne Konflikte geht es nicht!

Gabriele Martens, Pikler®-Pädagogin  
189,00 € | 4 x = 27 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2516250069**

Erzbistum  
Köln



Möchten Sie  
sich als  
Kursleitung  
(weiter)  
qualifizieren?

Hier finden Sie unsere Qualifizierungsangebote wie zum Beispiel Kidix®, Eltern-Kind-Kursleitung in Orientierung an Emmi Pikler, Starke Eltern – Starke Kinder® und viele weitere Veranstaltungen:



Foto: Jane Dünker

**> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS****SchulTag Grundkurs 46**

Berufliche Weiterbildung für Betreuungskräfte  
in der OGS

Sie arbeiten in einer OGS und möchten mehr Handlungssicherheit gewinnen, sich für die Tätigkeit in der OGS insgesamt besser aufstellen? Der SchulTag Grundkurs bietet Ihnen genau das, fördert darüber hinaus den Austausch untereinander und verbindet theoretische Grundlagen mit viel Praxis. In diesem Kurs bekommen Sie in 90 Unterrichtseinheiten einen umfassenden Einblick in Ihre Tätigkeit.

Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei Frau Heinen unter [schultag@bildungsforum-bonn.de](mailto:schultag@bildungsforum-bonn.de)

**Do 04.09. – 26.03.2026 | 08.00 – 11.00 Uhr**

Jörg Lindner | Ulrike Krell, Diplom-Sozialarbeiterin | Gabi Wimmer, Diplom-Sozialpädagogin | Evelyn Meyer-Lentge | Eva Westerholt, Erzieherin | Nina Braun, Erziehungswissenschaftlerin, Ethnologin M.A. | Jamina Huth | Christiane Richter-Heininger  
650,00 € | 25 x = 90 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2516250046**

**Nachhaltigkeit mit Kindern  
entdecken und erleben**

SchulTag Plus-Angebot



Von der Müllvermeidung über das Upcycling bis hin zur umweltfreundlichen Energiegewinnung – wir zeigen Ihnen, wie Nachhaltigkeit mit einfachen Mitteln und Spaß in den OGS-Alltag der Kinder integriert werden kann.

Diese SchulTag-Plus-Veranstaltung richtet sich an alle, die im offenen Ganztage tätig sind und gemeinsam mit den Kindern nachhaltige Ideen und Konzepte umsetzen möchten. Im Fokus stehen kreative Projektmöglichkeiten, die den Kindern nicht nur wichtiges Umweltbewusstsein vermitteln, sondern sie auch aktiv in die Gestaltung von nachhaltigen Lösungen einbeziehen. Der Workshop bietet viele praxisorientierte Ideen, die direkt in den OGS-Alltag übernommen und mit den Kindern umgesetzt werden können.

**Mi 08.10.2025 | 08.00 – 11.00 Uhr**

Eva Westerholt, Erzieherin  
28,00 € | 1 x = 4 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2516250162**

**> PRÄVENTION IM ERZBISTUM KÖLN****Prävention im Erzbistum Köln –  
Präventionsschulung Basis Plus**

Tagesveranstaltung

Schulung im Rahmen der »Ordnung zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen (Präventionsordnung)« vom 1. April 2011 im Erzbistum Köln.

**Personengruppen**

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen
- Honorarkräfte
- Praktikanten und Praktikantinnen
- OGS-Kräfte
- Mehraufwandsentschädigungskräfte u. ä.
- sowie Ehrenamtliche mit Kinder- und Jugendkontakt
- Freiwilligendienstleistende
- Mitglieder in Pastoralteams ohne Verantwortung für Kinder und Jugendliche
- Jugendleiter/innen in gemeindlichen oder verbandlichen Strukturen, etc.

**Anmeldung**

bitte über [www.bildungswerk-bonn.de](http://www.bildungswerk-bonn.de)  
oder per Mail an [fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de).

Bei Anmeldungen über Mail bitte unbedingt Ihre Postanschrift und ggf. abweichenden Rechnungsempfänger angeben. Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung den Zugangslink für die Teilnahme an der Schulung.

**Sa 15.11.2025 | 09.00 – 17.00 Uhr**

Evelyn Meyer-Lentge, Systemischer Coach  
40,00 € | 1 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2516250166****Weitere Online und Präsenz-Termine**

**> BABYSITTING****Babysitting in Familien**

Ein Ausbildungskurs mit Zertifikat  
für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

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

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

- pädagogische Grundlagen und respektvoller Umgang mit Kindern
- altersgerechte Betreuung von der Säuglingszeit an in den Entwicklungsbereichen Bewegung, Spiel und Sprache
- Gesundheitsförderung: Ernährung, Pflege und Notfälle
- Betreuung gestalten und verantworten: Rechte und Pflichten beim Babysitten, die richtige Bewerbung, Kennenlernphase zwischen Babysitter, Kind und Eltern, gemeinsame Absprachen für ein gelingendes Miteinander

Neben den Modulen braucht es eine Hospitation in einer Kindertageseinrichtung – es empfiehlt sich, ein Familienzentrum im örtlichen Umfeld zu wählen, um dort ggf. direkt ins Netzwerk eingebunden zu werden

Nach Absolvierung aller Kurstermine und der Hospitation (einmalig 4 Unterrichtsstunden) wird ein Zertifikat ausgestellt. Die Chancen, als Babysitter/in zu arbeiten, lassen sich – zusammen mit einer aussagekräftigen Bewerbung – durch das Zertifikat »Babysitting in Familien« steigern.

**Bitte beachten Sie**

- Die Teilnehmer/Innen erklären sich bereit, mit eigenem Videobild sowie Ton teilzunehmen.
- Minderjährige brauchen die Einverständniserklärung der Eltern zur Anmeldung.

**Anmeldung**

online oder per Mail:  
info@bildungswerk-bonn.de

**Anmeldeschluss**

bis Montag vor dem ersten Termin

**> BABYSITTING****Di 02.09. – 30.09.2025 | 17.00 – 19.30 Uhr**

Gabriele Kaufmann,  
Eltern-Kind-Kursleiterin nach Emmi Pikler  
25,00 € | 5 x = 16 UStd.  
Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2566630018**



**Online-  
Veranstaltung**

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

**Fr 07.11. – 05.12.2025 | 16.00 – 18.30 Uhr**

Gabriele Kaufmann,  
Eltern-Kind-Kursleiterin nach Emmi Pikler  
25,00 € | 5 x = 16 UStd.  
Pfarrzentrum Heilig Geist  
Kiefernweg 22 | 53127 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2566630013**



**Hybrid-  
Veranstaltung**

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



Foto: Halfpoint/shutterstock.com

**> ANTI-GEWALT-TRAINING****Fachpädagoge/Fachberater  
für Konflikt- und Gewaltmanagement**  
Systemisches Anti-Gewalt- und  
Deeskalationstraining SysAGT® und KonSt®

In diesem systemischen Zertifizierungslehrgang werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf vorbereitet, erfolgreich mit Kindern, Jugendlichen, Heranwachsenden und Erwachsenen umzugehen, die respektlose, aggressive und gewaltbesetzte Verhaltensweisen zeigen, um mit ihnen sicher umzugehen.

Die Teilnehmenden werden befähigt, sowohl eigenverantwortlich präventive SysAGT®-Trainings in Schulen, Wohngruppen, etc. anzubieten als auch klassische SysAGT®-Trainings mit Straftätern in der JVA, JGH etc. Es handelt sich um eine berufsbegleitende einjährige Zusatzqualifizierung zum Umgang mit gewaltbereiten/gewalttroutinierten Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. Ziel des Trainings ist unter anderem das Erlernen von effektivem Konflikt- und Gewaltmanagement.

**Zielgruppe**

Fachkräfte aus den Bereichen Schule, Jugendhilfe, Bewährungshilfe, Strafvollzug, Wohnheimen, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendfreizeiteinrichtungen ...

**Bitte beachten Sie**

Die Fortbildung ist nicht für Personen geeignet, die eine unbearbeitete eigene Gewaltgeschichte haben. Stehen Sie einer konfrontativen Grundhaltung positiv gegenüber und bringen die Bereitschaft zur Selbsterfahrung mit. Für diese Veranstaltung arbeitet die Familienbildungsstätte mit Krämer-Trainings zusammen.

**Fr 26.09. – 19.04.2026**

Fr 15.00 – 20.00 Uhr

Sa 09.00 – 18.00 Uhr

So 09.00 – 16.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,

Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®

Silke von Beesten, Anti-Gewalt- und

Deeskalationstrainerin (KonSt®),

Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.

3.270,00 € | 17 x = 129 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2516250065****> ANTI-GEWALT-TRAINING****SysAGT® in Schule und Jugendhilfe**  
Systemische Anti-Gewalt-Trainer-Ausbildung –  
Eine zertifizierte Online-Ausbildung

In dieser Trainer-Ausbildung erfahren Sie, wie Gewalt entsteht und wie Sie respektloses und aggressives Verhalten auflösen können, um Streit- oder Konfliktsituationen zu deeskalieren.

Die Trainer-Ausbildung findet auf einer Online-Lernplattform zur selbstständigen Erarbeitung statt. Dort finden Sie über 150 Videos und Multiple-Choice-Tests zu allen relevanten Themen in der Arbeit mit herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen.

Sie haben wöchentlich zweimal die Chance, in einem Live-Call mit anderen Teilnehmenden alle Ihre Fragen und Themen zu besprechen. Zusätzlich nehmen Sie zum Einstieg, Intensivcoaching und Abschlusskolloquium an drei Einzel-Zoom-Terminen mit Ulrich Krämer teil.

Die Ausbildung kann nach Absprache mit Herrn Krämer zum ersten jeden Monats gestartet werden.



Foto: Ridof/shutterstock.com

**Mi 03.09. – 17.12.2025 | 17.30 – 18.30 Uhr**Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®

2.770,00 € | 14 x = 30 UStd.

Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2516250031****Online-  
Veranstaltung**

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

**Weitere Informationen und Anmeldung**

www.kraemer-trainings.de

> ANTI-GEWALT-TRAINING

**Konzeptentwicklung für 1- bis 3-tägige pädagogische Fortbildungen**

Eine Fortbilder-Qualifizierung, auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer/innen

Irgendwann kommen wir Trainer/innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmer/innen (Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte usw.) vor besondere Herausforderungen. Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerzhaft sein. Ulrich Krämer gibt seine gebündelten Erfahrungen in 2 x 3 Tagen kompakt an erfahrene Trainer/innen weiter.

**Mo 08.09. – 10.09.2025 sowie  
22.09. – 24.09.2025  
09.00 – 16.00 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®  
2.370,00 € | 6 x = 54 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2516250029**

**Fachberater/in Mobbing**

Prävention und Intervention MoPI

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Nachbetreuung von Mobbing-Fällen in der Schule, aber auch in der Arbeit mit Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich auf dem Arbeitsmarkt als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.

**Di 30.09. – 02.10.2025  
09.00 – 16.00 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®  
579,00 € | 3 x = 27 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2516250073**



**Weitere Informationen und Anmeldung**

[www.kraemer-trainings.de](http://www.kraemer-trainings.de)

> EHRENAMT

**Ausbildungskurs für die ehrenamtliche Telefonseelsorge**

Die TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg bildet Ehrenamtliche für die Seelsorge am Telefon aus. In einer Gruppe von ca. 12 Teilnehmer/innen werden verschiedene Inhalte bearbeitet. Im Wesentlichen sind das die Themen Gesprächsführung, Krisenintervention und psychische Erkrankungen sowie weitere Fachthemen. Während der gesamten Ausbildung ist die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion von zentraler Bedeutung. Zur Ausbildung gehört auch die supervisorische Fallbesprechung.

Das Bewerbungsverfahren für 2025/2026 ist bereits abgeschlossen. Anmeldungen für 2026/2027 und weitere Informationen über TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg.



Foto: Brian A Jackson/shutterstock.com

**Fr 12.09. – 20.06.2026 | 09.30 – 17.00 Uhr**

Dagmar Fox, Leiterin der Ökumenischen  
TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg  
gebührenfrei | 20 x = 160 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

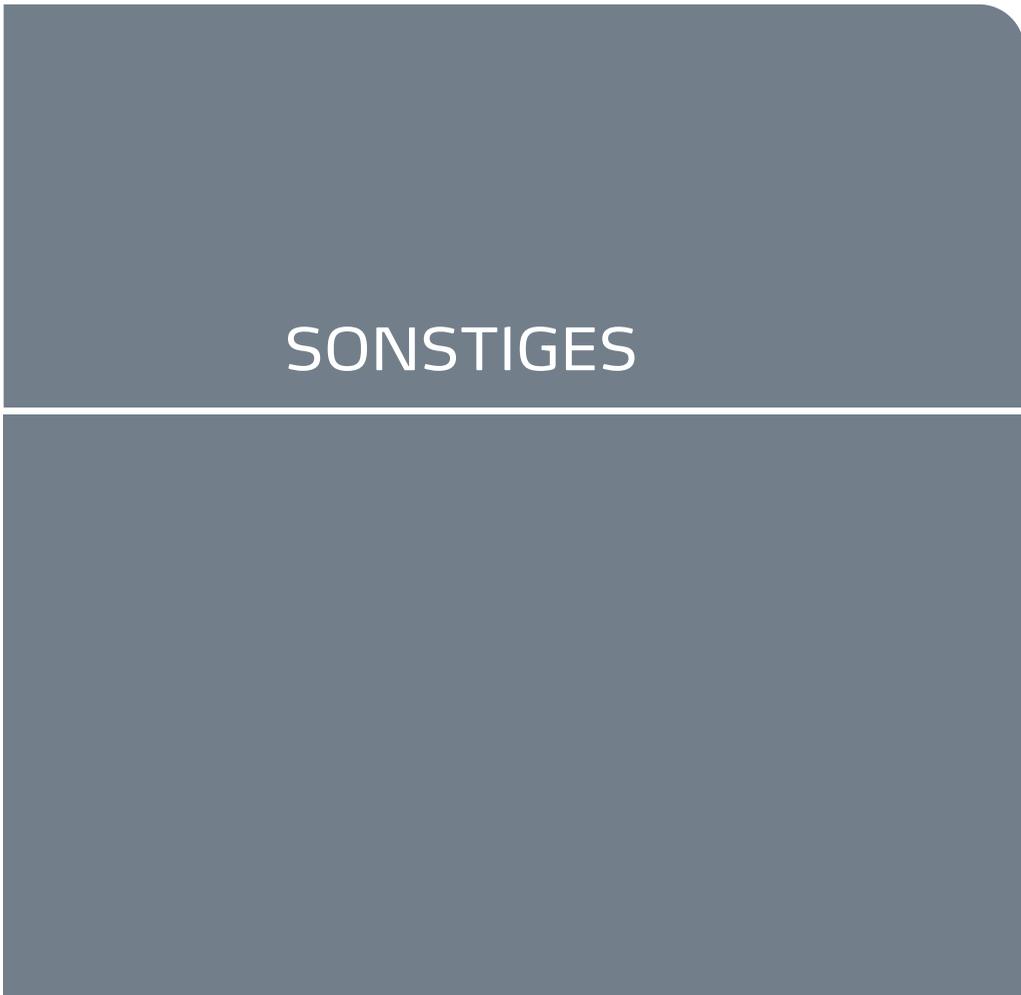
**Veranstaltungs-Nr. 2516590010**



*In Kooperation mit der  
TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg*



Foto: Elke Moorcamp



## > KOOPERATIONSPARTNER

Beethoven-Haus Bonn  
 Bildung trifft Entwicklung  
 Bioladen Momo  
 Gemeindepsychiatrie gGmbH  
 Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.  
 CIO-Projekt Centrum für Integrierte Onkologie  
 Uniklinik Bonn/Köln  
 Cookita e.V.  
 Der kleine Laden, Kinder- und Jugendbuchhandlung  
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
 Deutscher Kinderschutzbund e.V. Ortsverband Bonn  
 Erzählcafé-Aktion  
*esperanza*, Schwangerschaftsberatungsstelle des  
 Caritasverbandes für die Stadt Bonn e.V.  
 EVA, ev. Schwangerschaftsberatungsstelle  
 Ev. Familienzentrum »Der kleiner Lukas«  
 Familienkreis e.V.  
 Familienzentrum Maria im Walde  
 Familienzentrum Städt. Kindertagesstätte  
 »AUERBURG«  
 Familienzentrum St. Nikolaus  
 FFE Kölnstraße  
 FIBER e.V.,  
 Fraueninitiative für Bildung und Erziehung  
 Foodsharing Bonn  
 Goethe-Institut Bonn  
 Haus der Familie, Ev. Familienbildungsstätte,  
 Mehrgenerationenhaus  
 Hebammen für Deutschland e.V.  
 Hfpk e.V.,  
 Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg  
 Jugendamt der Stadt Bonn  
 Katholische Jugendagentur Bonn  
 Katholische Frauengemeinschaft  
 Stadtverband Bonn

Katholisches Bildungswerk Bonn  
 Krämer Trainings  
 Kunstmuseum Bonn  
 Literaturhaus Bonn  
 LVR – Rheinisches LandesMuseum  
 Netzwerk »Frühe Hilfen« Bonn  
 Quartiersmanagement Bonn Auerberg  
 Referat für Dialog und Verkündigung,  
 Generalvikariat Köln  
 Referat für Ökologie des AStA der Universität Bonn  
 Robert-Wetzlar-Berufskolleg  
 Sarah Wiener Stiftung  
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
 Sinn-Sucher e.V.  
 SKM – Katholischer Verein für  
 soziale Dienste Bonn e.V.  
 Schulamt der Stadt Bonn, OGS-Büro  
 Slow Food Deutschland e. V. Convivium Bonn  
 Sozialraumteam Bonn-Mitte-Nord  
 Sport- und Bäderamt, Stadt Bonn  
 Stabsstelle Integration der Stadt Bonn  
 StattReisen Bonn Erleben e.V.  
 Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg  
 Trägerverbund: Gemeinsam für Alle da! Kinder und  
 Jugendliche mit Fluchterfahrung in Bonn  
 Über den Tellerrand Kochen, Bonn  
 Universität Bonn  
 Universitätskinderklinik – Adipositas Projekt  
 »Durch dick und dünn«  
 Werkstatt Friedenserziehung

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

### Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich

Wir sind eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW  
 zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.



### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich nach  
 der gültigen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001  
 zertifiziert.

Mit diesem Zertifikat verpflichten wir uns,  
 kontinuierlich und sorgfältig auf die Erfüllung  
 unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre  
 Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungs-  
 veranstaltungen steht dabei an erster Stelle.  
 Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit  
 aufrechtzuerhalten und auszubauen, indem wir  
 aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen  
 genauso wie aus Ihren kritischen Rückmeldungen  
 lernen. Ihre Anregungen geben uns wichtige  
 Optimierungsimpulse!

In einem rotierenden System werten  
 wir nach und nach die Zufriedenheit unserer  
 Teilnehmer/innen in allen Kursen aus.  
 Wir bitten Sie daher, den ggf. am Ende eines  
 Kurses oder einer Veranstaltung von uns aus-  
 gegebenen Fragebogen auszufüllen und sich  
 somit an unserer Qualitätserhebung zu betei-  
 ligen. Gerne können Sie uns auch unabhängig  
 von dieser schriftlichen Befragung ein Feedback  
 geben. Was hat Ihnen gut gefallen, was ist  
 uns gut gelungen oder was kann aus Ihrer Sicht  
 verbessert werden?

### Haben Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement?

Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen  
 und Mitarbeiter unserer Familienbildungsstätte!

## > BILDUNGSSCHECK

### Förderung von berufsbezogener Weiterbildung in NRW

In der Vergangenheit förderte mit dem Programm Bildungsscheck das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die Teilnahme an berufsbezogener Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen.

Die Bildungsscheck-Förderung ist zum 30. Juni 2024 ausgelaufen und wurde seitdem eingestellt. Bis dahin ausgegebene individuelle Bildungsschecks können gemeinsam mit dem Förderantrag bis spätestens 31. März 2029 (Datum des Antragseingangs, Poststempel) bei der zuständigen Bewilligungsbehörde zur Erstattung eingereicht werden.

Im Rahmen der Fachkräfteoffensive NRW beabsichtigt die Landesregierung auch weiterhin, eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich im Laufe des Jahres zur Verfügung stehen. Um über den aktuellen Stand informiert zu bleiben, empfehlen wir die Seite des Ministeriums regelmäßig aufzurufen:

<https://www.mags.nrw/bildungsscheck>

**BILDUNGSSCHECK**

## > NACHHALTIGKEIT

### Nachhaltiges Denken und Handeln geht uns alle an!

Schon seit einigen Jahren beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen rund um fairen Handel, ökologische Materialbeschaffung und bewussten Einkauf und möchten Sie über aktuelle Entwicklungen informieren und unterschiedliche Themen beleuchten.

Zuletzt eingeführt wurden u. a.

- ein E-Lastenrad und ein zweites E-Bike für unsere Mitarbeiter
- ein Trinkwasserspender im Foyer
- seit diesem Jahr fahren wir ausschließlich Hybridfahrzeuge

Auch in der Kursplanung widmen wir uns in diesem Jahr verstärkt den Themen Nachhaltigkeit und Bewahrung der Schöpfung. Ein achtsamer Umgang mit Ressourcen und Umwelt soll durch neue Kurse und kreative Ansätze im Familienalltag lebendig werden – und das in jeder Lebensphase.

Die Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit finden Sie auf den Seiten 108 und 216. Beachten Sie auch Infos zu diesem Thema sowie weitere Veranstaltungen auf unsere Webseite.

Mehr Informationen dazu gibt und Tipps nimmt gerne entgegen:

**Doris Bremm**

**bremm@bildungsforum-bonn.de**



## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Allgemeine Geschäftsbedingungen  
für die Bildungseinrichtungen des  
Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

### Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

### Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

### Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchen gemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

### Online-Anmeldung

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons »kostenpflichtige Bestellung« geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

### Zahlungsweise

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

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### SEPA-Lastschriftzug

Das Lastschriftzugsverfahren 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 Lastschriftzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruch nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

### Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

### Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

### Rücktritt

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich beim Bildungswerk eingehen.

Weiterbildungskurse haben eine Rücktrittsfrist von bis 6 Wochen vor Kursbeginn.

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

Der Rücktritt ist zu richten an:  
Katholische Familienbildungsstätte Bonn

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Besondere Hinweise

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

### Mahnverfahren

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

### Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### Ermäßigungen/Erstattungen

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

### Teilnahmeentgelte

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (UStd.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

### Wechsel der Kursleitung

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als geschrieben 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-ew/datenschutz/>

### Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

### Fundsachen

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

## > ONLINE-ANGEBOTE

### Digitale Veranstaltungen

Hinweis für Teilnehmende



#### Online-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



#### Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.



#### Hybrid-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden gleichzeitig als Präsenz- und als Online-Veranstaltung durchgeführt.

**Für alle digital durchgeführten Veranstaltungen über den Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:**

#### Zugang zur digitalen Veranstaltung über Zoom

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Diese digitale Veranstaltung kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. In diesem Fall können Sie wunschgemäß Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

#### Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:

- Computer oder mobiles Endgerät mit Lautsprechern (alternativ: Kopfhörer)
- stabile Internetverbindung
- Mikrofon (Audio)
- Web-Kamera (Video): keine Bedingung

#### Detailliertere Systemvoraussetzungen

**erhalten Sie unter:** <https://support.zoom.us>

Bitte prüfen Sie vor Buchung eines digitalen Kursangebotes, ob Sie über die notwendigen technischen Voraussetzungen verfügen. Diese können Sie über die Internetseite <https://zoom.us/test> testen.

## > ONLINE-ANGEBOTE

### Hinweise zu Online-Angeboten

#### So geht's

Sie erhalten als Teilnehmer/-in eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

#### Datenschutz

Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 234, 236 bzw. 238.

#### Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutende 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

### Datenschutz-Informationspflichten gemäß § 15 KDG

#### Verantwortlicher

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

#### Betrieblicher Datenschutz

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln  
E-Mail: datenschutz@bildungswerk-ev.de

#### Datenkategorien

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden. Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.
- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

- Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

#### Weitergabe an Dritte

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage oder auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund des §30 Bundesmeldegesetz (BMG) sind Beherbergungsstätten wie insbesondere Hotels verpflichtet, vom Gast am Tag der Ankunft folgende Daten zu erheben und den Meldeschein vom Gast handschriftlich unterschreiben zu lassen:

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datum der Ankunft und der voraussichtlichen Abreise, Familiennamen, Vornamen, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeiten, Anschrift, Zahl der Mitreisenden und ihre Staatsangehörigkeit in den Fällen des § 29 Absatz 2 Satz 2 und 3, Seriennummer des anerkannten und gültigen Passes oder Passersatzpapiers bei ausländischen Personen und ggf. weitere Daten zur Erhebung von Fremdenverkehrs- und Kurbeiträgen.

Wir sind zur Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe dieser Daten im Rahmen des BMG verpflichtet, die Rechtsgrundlage der Verarbeitung ergibt sich aus §. 6 Abs. 1 s. 1 lit. d) KDG. Sollte die Übernachtung in einem externen Tagungshaus stattfinden, werden die oben genannten Daten dementsprechend an das jeweilige Tagungshaus weitergeleitet.

### **Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten**

Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z.B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

### **Aufbewahrungsfristen/ Regelfristen für die Löschung der Daten**

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten so lange von uns gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### **Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG**

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### **Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG**

Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

### **Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Brackeler Hellweg 144  
44291 Dortmund  
Telefon: 0231 138985-0  
E-Mail: info@kdsz.de  
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter **www.bildungswerk-ev.de** im Bereich Datenschutzerklärung.

## &gt; IMPRESSUM | BILDNACHWEIS

**Träger**

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

**Einrichtung**

Katholisches Bildungsforum Bonn  
Familienbildungsstätte

**Druckerei**

Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG  
Karlastraße 30 | 53604 Bad Honnef

**Satz**

Barbara Schwerdtfeger

**Redaktion**

Dr. Doris Bremm

**Bildnachweise**

Dr. Doris Bremm | Seite 1

Bettina Fürst-Fastré | Seite 8 | 9

Kösel Verlag | Seite 16 und 154  
Hanser-Verlag | Seiten 19 und 170  
Thienemann-Esslinger Verlag GmbH | Seite 167

Suhrkamp | Seite 171  
Fischer Taschenbuch Verlag | Seite 171  
Patmos Verlag | Seite 171  
C.H. Beck | Seite 171

## &gt; ANMELDUNG

**Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)**

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn  
IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

..... Name	..... Vorname
..... Telefon	..... E-Mail
..... Straße, Hausnummer	..... Postleitzahl, Ort
..... Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)	..... Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:**

..... Veranstaltungs-Nr.	..... Titel der Veranstaltung	..... Gebühr
..... Veranstaltungs-Nr.	..... Titel der Veranstaltung	..... Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

..... Datum	..... Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)
----------------	---

Sonstiges

## > ANMELDUNG

### Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

### Hinweis

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

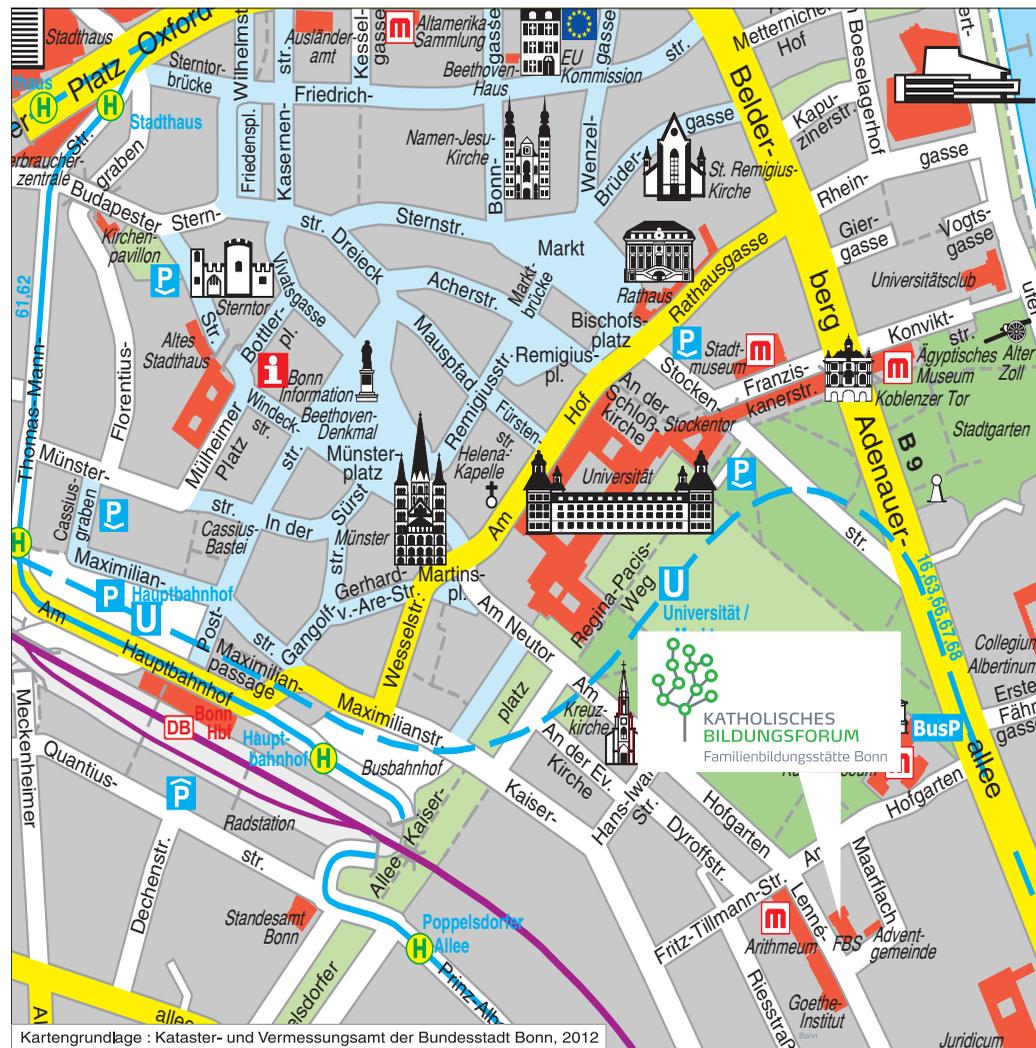
Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift



Kartengrundlage : Kataster- und Vermessungsamt der Bundesstadt Bonn, 2012



Besuchen Sie uns auch auf



**Katholisches Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte**

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn | Telefon 0228 94490-0

fbs@bildungsforum-bonn.de | [www.bildungsforum-bonn.de](http://www.bildungsforum-bonn.de)