

# PROGRAMM 02/2024

August bis Dezember  
Begegnen | Gestalten | Lernen



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Wuppertal



# VORWORT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

## **Veränderungen ...**

... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne .... (Hermann Hesse)

Zum 31.7.2024 werde ich, Annette Welter, die Familienbildungsstätte verlassen, ich gehe in den Ruhestand.

Ich habe viele Pläne, was ich noch beginnen möchte, wofür vorher immer keine Zeit war, nach dem Motto:

»Das kann ich ja machen, wenn ich im Ruhestand bin.«

In unserem Programm haben Sie die Möglichkeit, schon jetzt etwas Neues zu beginnen. Sorgen Sie für Ihre Entspannung und Bewegung, gönnen Sie sich unsere Kochkurse mit einer tollen Auswahl an Themen, gestalten Sie Ihre eigene Kleidung, lassen Sie sich von unseren Eltern-Kind Kursen inspirieren.

Erweitern Sie Ihr Wissen in den Qualifizierungsangeboten.

In den 23 Jahren habe ich viel erlebt: spannende Begegnungen, Freude, schwierige Herausforderungen, neues Wissen, Konflikte, gute Zusammenarbeit. Ich blicke auf ein erfülltes Berufsleben zurück.

Ich sage danke für die schönen Jahre und wünsche dem Team der FBS und Ihnen Gottes Segen.

Annette Welter

# WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal



Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal 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 2009 zertifiziert.

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.

## > ANMELDUNG UND ÖFFNUNGSZEITEN

---

### Wichtige Informationen für Sie

#### Kursanmeldungen schriftlich an

Katholische Familienbildungsstätte  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8  
42275 Wuppertal

**E-Mail:** anmeldung@fbs-wuppertal.de

**Internet:** www.fbs-wuppertal.de

 @katholischefamilienbildungsstaette

 familienbildung\_wuppertal

Die Veranstaltungen stehen allen Personen offen.  
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Bitte beachten Sie, dass Veranstaltungen auch  
außerhalb der Familienbildungsstätte stattfinden.

### Bürozeiten | Beratung | Anmeldung

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
09:00 – 11:00 Uhr  
15:00 – 18:00 Uhr

Telefon: 0202 255058-0  
Telefax: 0202 255058-58

Innerhalb der Schulferien ist das Büro von Montag  
bis Donnerstag von 9:00 – 11:00 Uhr besetzt. Bitte  
beachten Sie die Zeiten, in denen unser Haus ganz  
geschlossen ist.

### Das Haus ist geschlossen

Sommerferien	15.07.2024 – 02.08.2024
Tag der Dt. Einheit	03.10.2024
Herbstferien	14.10.2024 – 25.10.2024
Weihnachtsferien	18.12.2024 – 06.01.2025

### Schulferien NRW 2024/25

Sommerferien	08.07.2024 – 20.08.2024
Herbstferien	14.10.2024 – 25.10.2024
Weihnachtsferien	23.12.2024 – 06.01.2025

### Hinweise

Anmeldedat für das Programm erstes Halbjahr  
2025 ist am 25. November 2024.



## > WIR ÜBER UNS

---

### Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal



#### **Leitung**

##### **Dr. Katja Schettler**

E-Mail [schettler@fbs-wuppertal.de](mailto:schettler@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-14

#### **Pädagogische Mitarbeiterin**

##### **Stellvertretende Leitung**

##### **Eva Bäumer**

E-Mail [baeumer@fbs-wuppertal.de](mailto:baeumer@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-12



#### **Pädagogische Mitarbeiterin**

##### **Nicole Fischer**

E-Mail [fischer@fbs-wuppertal.de](mailto:fischer@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-13



#### **Pädagogischer Mitarbeiter**

##### **Dr. Moritz Baumstark**

E-Mail [baumstark@bildungswerk-wuppertal.de](mailto:baumstark@bildungswerk-wuppertal.de)

Telefon 0202 49583-50

#### **Verwaltung**

##### **Annette Heinemann**

E-Mail [heinemann@fbs-wuppertal.de](mailto:heinemann@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0 oder -15

##### **Aileen Hoff**

E-Mail [hoff@fbs-wuppertal.de](mailto:hoff@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0 oder -16

##### **Thi Bich Phuong Nguyen**

E-Mail [nguyen@bildungswerk-wuppertal.de](mailto:nguyen@bildungswerk-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0

##### **Özgür Eryasar Eisen** (Guter Start mit Baby)

E-Mail [eisen@fbs-wuppertal.de](mailto:eisen@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0

#### **Das Team ist vollständig mit**

##### **Kornelia Hadroscheck**

##### **Muhammad Riad Shaker**

##### **Marzena Szabat**

# INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Seite 10

Leben mit Kindern

Seite 88

Ehe und  
Partnerschaft

Seite 76

Persönliche  
Entwicklung

Seite 44

Angebote in  
Familienzentren

Seite 68

Glaube - Sinn - Werte

Seite 104

Haushalt

Seite 92

Gesundheit

Seite 126

Quali-  
fizierung

Seite 136

Sonstiges

## > INHALTSVERZEICHNIS

---

### Leben mit Kindern

Rund um die Geburt	12
Für Eltern mit ihren Babys	21
Das zweite und dritte Lebensjahr	29
Angebote für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren	31
Erziehungsthemen	32

### Angebote in Familienzentren

Angebote in Familienzentren	46
-----------------------------	----

### Glaube – Sinn – Werte

Religion und Spiritualität	70
Religion und Glaube in der Familie	73

### Persönliche Entwicklung

Das Leben gestalten	78
Literatur und Sprache	81
Meditatives Tanzen	83
(Un)behindert Lernen	86

### Ehe und Partnerschaft

Ehe und Partnerschaft	90
-----------------------	----

## > INHALTSVERZEICHNIS

---

### Gesundheit

Entspannung	94
Bewegung	101

### Haushalt

Kochen und Backen	106
Nähen	120

### QuiF – Qualifizierung in der Familienbildungsstätte

Schultag – Qualifizierung für den Offenen Ganzttag	128
Qualifizierung für Beruf und Ehrenamt	132

### Sonstiges

Ermäßigungen	138
Bildnachweis	141
Online-Angebote	142
Allgemeine Geschäftsbedingungen	144
Datenschutzerklärung	148
Impressum	151
Qualitätsmanagement	152



# LEBEN MIT KINDERN

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Elterngeld, Elternzeit und Co.

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

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

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

**Mo 09.09.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650093**

**Mo 02.12.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650094**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau, JobCoach  
Teilnahme-Gebühr 10,00 €  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Digital



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

### Rundum fit durch die Schwangerschaft Schwangerschaftsfitness und Entspannung am Vormittag

In diesem Kurs für Schwangere werden Workout und Entspannung vereint.

Das sanfte Training zu Beginn besteht aus einer Herz-Kreislaufbelastung auf Balance Pads zu schwungvoller Musik und schwangerschaftsspezifischer Gymnastik. So werden die Beweglichkeit trainiert und verschiedene Muskelgruppen gezielt aktiviert, sodass der Körper kontinuierlich auf die Geburt vorbereitet wird. Zudem werden durch die Übungen Schwangerschaftsbeschwerden wie Kreuz- und Rückenschmerzen, Symphyseprobleme oder Verspannungen gelindert oder gänzlich vorgebeugt.

## > RUND UM DIE GEBURT

---

Anschließend ist Zeit für bewusste Entspannung. Durch gezielte Atemtechnik wird dabei die Körperwahrnehmung geschult, um diese im Geburtsverlauf bewusst einsetzen zu können.

Für den Austausch der Schwangeren untereinander ist ebenfalls Zeit eingeplant. Außerdem beantwortet die kursorientierte Hebamme Leonie Marie Cordier fachkundig alle Fragen rund um die Schwangerschaft, die die Teilnehmerinnen beschäftigen.

Der Kurs ist eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Geburtsvorbereitung für Erstgebärende oder eine Alternative für Mehrgebärende. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich.

**Mo 23.09. – 28.10.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650112**

**Mo 04.11. – 09.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650113**

Leonie Marie Cordier, Hebamme  
 Teilnahme-Gebühr 36,00 €  
 Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
 Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
 42283 Wuppertal

---

## Yoga für Schwangere

freitags

Schwangerschaftsyoga erhält die körperliche Fitness, um eine möglichst beschwerdefreie Schwangerschaft und damit auch eine rasche Rückbildung zu erreichen. Schwangere können sich durch die erlernten Atemtechniken und Entspannungsübungen emotional und mental auf die Geburt und die kommenden Herausforderungen besser vorbereiten.

Der Einstieg ist jederzeit zwischen der 13. und 28. SSW möglich.

**Fr 23.08. – 13.12.2024 | 18.45 – 19.45 Uhr**

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin  
 Teilnahme-Gebühr 60,00 €  
 Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
 Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650118**

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Hallo Baby!

#### Säuglingspflege-Kurse

In diesen Kursen lernen werdende Eltern alles, was man für die ersten Wochen mit Baby wissen muss. Es geht um Wickeln, Baden, Hautpflege und Ernährung. Auch sind praktische Übungen zum Halten und Tragen und Empfehlungen zur Erstausrüstung Bestandteil des Kurses. Zudem gibt die Dozentin Tipps, wenn erste Wehwehchen auftreten, z.B. Hautprobleme, Blähungen oder Schnupfen.

Für Fragen und Austausch der Teilnehmenden untereinander ist ebenfalls Zeit eingeplant. So bekommen die werdenden Eltern die nötige Sicherheit im Umgang mit dem Baby, damit sie sich in der ersten Zeit mit Baby sicher und entspannt fühlen und diese besondere Zeit genießen können.



### Säuglingspflege

#### Für Schwangere am Vormittag

**Fr 15.11.2024 | 09.30 – 13.30 Uhr**

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleitung

Teilnahme-Gebühr 12,50 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650109**

---

### Säuglingspflege

#### Für Paare am Samstag

**Sa 07.09.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650110**

**Sa 09.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650111**

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleitung

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

Bei dem »Geschwisterführerschein« können sich die zukünftigen großen Schwestern und Brüder auf die Ankunft ihres Geschwisterchens vorbereiten! Wir üben Wickeln und Baden und lernen, was beachtet werden muss, wenn man ein Baby auf dem Arm hat. Gemeinsam überlegen wir, was Babys essen, warum sie vielleicht auch mal weinen müssen und wie und was auch mit einem ganz kleinen Baby schon spielen kann. Das und weitere Fragen klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

**Sa 12.10.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620016**

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Eltern in diesen Geburtsvorbereitungskursen gemeinsam auf die Geburt ihres Babys vor. Die Kurse beinhalten Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf und veranschaulichen mögliche Gebärhaltungen. Entspannungs- und Atemübungen sind ebenso wie Bewegung, Körperarbeit und Massage Teil des Kurses. So können Erleichterung und ein besserer Umgang mit Schmerzen eingeübt werden. Abschließend geht es um die ersten Tage nach der Entbindung, da die Zeit im Wochenbett mit zahlreichen Veränderungen verbunden ist. Dazu sprechen wir über die Versorgung des Neugeborenen, das Stillen und die körperlichen Empfindungen der Mutter in dieser besonderen Zeit. Genügend Zeit für Fragen der Teilnehmer/innen ist jeweils eingeplant!

**Die Kursgebühr für die Frauen wird mit der Krankenkasse abgerechnet. Bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit.**

**Die Kursgebühr für den Partner beträgt 110,00 Euro. Evtl. ist eine Gebührenerstattung über die Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.**

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

dienstags

Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. **Der wöchentliche Paarkurs beginnt ab der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.**

#### Anmeldung und weitere Infos bei

Cornelia Kraft-Hecker, Hebamme  
connykraft@t-online.de  
Tel. 0202 303887

**Di 17.09. – 29.10.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650101**

**Di 05.11. – 17.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650102**

Cornelia Kraft-Hecker, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 7 x = 21 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

mittwochs

Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. **Der wöchentliche Paarkurs beginnt ab der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.**

#### Anmeldung und weitere Infos bei

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
hebamme\_miriam\_schroeder@gmx.de  
Tel. 0170 7492126

**Mi 07.08. – 04.09.2024 | 18.00 – 20.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650103**

**Mi 30.10. – 27.11.2024 | 18.00 – 20.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650104**

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 5 x = 16 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

Intensiv-Wochenendkurs

**Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum 32. bis 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.**

#### Anmeldung und weitere Infos bei

Cornelia Kraft-Hecker, Hebamme  
connykraft@t-online.de  
Tel. 0202 303887

**Sa 13.07. – So 14.07.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650038**

**Sa 10.08. – So 11.08.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650096**

**Sa 21.09. – So 22.09.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650097**

**Sa 12.10. – So 13.10.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650098**

**Sa 23.11. – So 24.11.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650099**

**Sa 14.12. – So 15.12.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650100**

Cornelia Kraft-Hecker, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

Intensiv-Wochenendkurs

#### Anmeldung und weitere Infos bei

Nathalie Gutschmidt, Hebamme  
kurse@deine-hebamme-nathalie.de  
Tel. 0176 24319578

**Fr 29.11.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr**  
**Sa 30.11.2024 | 10.00 – 18.00 Uhr**

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 2 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650092**

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Yoga und Rückbildung

freitags

Yoga ist ideal geeignet, um den ganzen Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen! Gezielte Spür- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden sowie ein angepasstes Bauchmuskeltraining werden neben der Entspannung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und dem allgemeinen Zur-Ruhe-Kommen Inhalt der Kurseinheiten sein. Mit dem Rückbildungsyoga kann ca. 8 - 12 Wochen nach der Geburt begonnen werden.

**Fr 23.08. – 13.12.2024 | 20.00 – 21.00 Uhr**

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusenerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650119**

---

### Rückbildungskurs (mit oder ohne Baby)

Diese besondere Gymnastik für Frauen nach der Geburt soll die Rückbildung der gedehnten Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur anregen und unterstützen.

Der Einstieg ist 6 Wochen nach spontaner und 13 Wochen nach einer Kaiserschnitt-Entbindung empfehlenswert. Die Rückbildungsgymnastik ist auch 3 bis 4 Monate nach der Entbindung noch sinnvoll und wirkt vorbeugend und stärkend auf die Muskulatur des Beckenbodens und des Unterleibes ein.

Sie können Ihr Baby zu diesem Kurs mitbringen.

**Die Gebühr wird über die Versicherungskarte abgerechnet. Bitte Versicherungskarte mitbringen.**

## > RUND UM DIE GEBURT

---

**Rückbildungskurs (mit oder ohne Baby)**  
montags

**Anmeldung und weitere Infos bei**

Leonie Marie Cordier, Hebamme  
hebamme.leonie@gmx.de  
Tel. 0174 3667325

**Mo 23.09. – 11.11.2024 | 11.00 – 12.15 Uhr**

Leonie Marie Cordier, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 8 x = 8 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650114**

---

**Rückbildungskurs (mit oder ohne Baby)**  
mittwochs

**Anmeldung und weitere Infos bei**

Nathalie Gutschmidt, Hebamme  
kurse@deine-hebamme-nathalie.de  
Tel. 0176 24319578

**Mi 11.09. – 06.11.2024 | 10.00 – 11.15 Uhr**

Nathalie Gutschmidt, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 8 x = 8 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464650095**

---

## NEWSLETTER

Aktuelle Informationen zu freien Plätzen,  
Tipps und Berichte aus unserer  
Familienbildungsstätte senden wir Ihnen  
gern auch monatlich per Newsletter!  
Einfach anmelden unter  
[www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### **Rückbildungskurs (ohne Baby)** Beckenbodentraining mit Balance Step

Dieser Kurs für Frauen nach der Geburt soll die Rückbildung der gedehnten Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur anregen und unterstützen. Nach aerobischer Aufwärmung mit schwungvoller Musik wird durch gezielte Kräftigungsübungen die Muskulatur von Beckenboden, Bauch, Beinen, Po und Rücken wieder schrittweise gestärkt. Ein wohltuendes Stretching rundet die Kursstunden ab.

Der Einstieg ist 6 Wochen nach spontaner und 13 Wochen nach einer Kaiserschnitt-Entbindung empfehlenswert. Die Rückbildungsgymnastik ist auch 3-4 Monate nach der Entbindung noch sinnvoll und wirkt vorbeugend und stärkend auf die Muskulatur des Beckenbodens und des Unterleibes ein.

**Die Gebühr wird über die Versicherungskarte abgerechnet. Bitte Versicherungskarte mitbringen.**

#### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
hebamme\_miriam\_schroeder@gmx.de  
Tel. 0170 7492126

**Mo 12.08. – 30.09.2024 | 17.30 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650107**

**Mo 28.10. – 16.12.2024 | 17.30 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650108**

**Do 15.08. – 10.10.2024 | 17.30 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650116**

**Do 31.10. – 19.12.2024 | 17.30 – 18.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650106**

**Do 15.08. – 10.10.2024 | 19.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650105**

**Do 31.10. – 19.12.2024 | 19.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464650117**

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 8 x = 8 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Liebevolle Berührungen durch die Eltern sind wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Sanfte Berührungen heißen das Baby willkommen auf der Welt und geben ihm Gewissheit, akzeptiert und geliebt zu werden. Der Babymassagekurs ist für alle Babys im Alter von 5 bis 16 Wochen (bei Beginn) geeignet, besonders aber auch bei Blähungen und Dreimonatskoliken, Schlafstörungen und Unruhezuständen sowie nach längerer Trennung von den Eltern (Klinikaufenthalt). Schritt für Schritt erlernen Mütter/Väter die traditionelle Kunst der indischen Babymassage. Außerdem werden spezielle Griffe für die Massage bei Koliken gezeigt. Erste Lieder sowie spielerische Babygymnastik fördern die motorische und geistige Entwicklung der kleinen Teilnehmer. Ein Babymassagekurs gibt Raum, über den Alltag mit dem Kind zu sprechen, und für Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander.

Bitte Handtuch, eine Wickelunterlage, Babypflegeöl und warme Socken mitbringen.

**Di 17.09. – 22.10.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620165**

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Bitte Handtuch, eine Wickelunterlage, Babypflegeöl und warme Socken mitbringen.

**Di 05.11. – 03.12.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusenerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620166**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
Februar bis März 2023 geboren sind

Wasser ist ein Element, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Wir wollen den Kindern die Möglichkeit bieten, altersgerechte Erfahrungen mit Wasser zu machen. Beim Singen, Spielen, Springen und Tauchen erleben die Kinder ihre Beweglichkeit und die Leichtigkeit ihres Körpers im Wasser und werden schnell mit diesem Element vertraut.

**Sa 31.08. – 30.11.2024 | 09.45 – 10.30 Uhr**

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 84,00 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad  
Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620091**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
Dezember 2023 bis Februar 2024 geboren sind

**Sa 31.08. – 30.11.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr**

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 84,00 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad  
Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620090**

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren

**Sa 31.08. – 30.11.2024 | 11.15 – 12.00 Uhr**

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 84,00 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620092**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum

August bis Oktober 2023 geboren sind

**Sa 31.08. – 07.12.2024 | 12.00 – 12.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 77,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620149**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum

März bis Mai 2024 geboren

**Sa 31.08. – 07.12.2024 | 13.00 – 13.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 77,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620148**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern ab 15 Monaten

**Sa 31.08. – 07.12.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 77,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620150**

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---



Die Eltern-Kind Kurse »Das erste Lebensjahr« (das zweite und 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 Spiel und Bewegung geben.
- Es ungestört aktiv sein lassen.
- Ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

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

(Emmi Pikler)

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original Pikler®-Bewegungsmaterialien. 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 Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung zur Eltern-Kind-Kursleiterin absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln in Kooperation mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V. ([www.pikler.de](http://www.pikler.de)) durchführt.

### **Prager Eltern-Kind-Programm**

PEKiP versteht sich als Entwicklungsbegleitung für Babys ab der sechsten Lebenswoche bis zum zwölften Lebensmonat. Wir wollen dem Baby Zeit geben, seine Bedürfnisse zu äußern, sich selbstständig zu bewegen und Kontakt zu anderen aufzunehmen. Wir wollen uns Zeit nehmen, das Baby zu beobachten, es zur Bewegung ermuntern, mit ihm spielen und so die natürliche Entwicklung unterstützen. Auch bleibt Platz für Gespräche und Kontakte der Eltern.

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

Die Bewegungs- und Sinnesanregungen basieren auf Forschungen des Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch.



### Elternstart NRW

#### Was ist »Elternstart NRW«?

»Elternstart NRW« ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. »Elternstart NRW« ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Die Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an »Elternstart NRW« teilnehmen.

Themen beim »Elternstart NRW« sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Ziel von »Elternstart NRW« ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan. Die Kursleiter/innen greifen

vielmehr die Fragen auf, die die Mütter und Väter mitbringen. »Elternstart NRW« wird als klassischer Kurs mit festen Zeiten angeboten und auch als offener Treff. »Elternstart NRW« umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern.

#### Wer kann an »Elternstart NRW« teilnehmen?

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

Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

#### Wo können Eltern sich anmelden?

Anmeldungen zu »Elternstart NRW« nehmen nur die anerkannten Einrichtungen der Familienbildung entgegen.



## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
November bis Dezember 2023 geboren sind

**Mo 26.08. – 23.09.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620083**



### Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
Januar bis Februar 2024 geboren sind

**Di 17.09. – 29.10.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr**

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester  
Teilnahme-Gebühr 29,40 €  
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620163**

---

### Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
Januar bis Februar 2024 geboren sind

**Di 05.11. – 03.12.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr**

Patrizia Ehrenheim, Krankenschwester  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620164**



### Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
November bis Dezember 2023 geboren sind

**Mo 30.09. – 02.12.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen  
Teilnahme-Gebühr 46,20 €  
Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620084**

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
März bis April 2024 geboren sind

**Mi 28.08. – 30.10.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 29,40 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620146**

---

### Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern,  
die im Mai 2024 geboren sind

**Mo 26.08. – 28.10.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler

Teilnahme-Gebühr 33,60 €

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620155**

---

### Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
März bis April 2024 geboren sind

**Mi 06.11. – 04.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620147**



### Elternstart NRW

Für Eltern mit Kindern,  
die im Mai 2024 geboren sind

**Mo 04.11. – 02.12.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler

gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620156**



## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### PEKiP

Für Eltern mit Kindern,  
die im Juni / Juli 2024 geboren sind

**Mi 28.08. – 04.12.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 50,40 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620157**

---

### Babynest – Leichter Start mit Kind

Sie als Eltern können andere Eltern kennenlernen und Informationen über Erziehung, Bildung, Angebote im Stadtteil, Gesundheit und Ernährung erhalten. Außerdem können Sie sich über die Entwicklung von Kindern, Regeln und Rituale in der Erziehung sowie interessante erste Spiele für Kinder informieren und miteinander ins Gespräch kommen. Die Kinder haben Zeit zum Spielen, Spielzeug zum Entdecken und Lernen und Kontakt zu anderen Kindern.

*In Kooperation mit der esperanza Beratungsstelle  
des Caritasverbandes Wuppertal/Solingen e. V.*

**Mi 28.08. – 04.12.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 75,60 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620145**

---

### Eltern Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 2 Jahren

**Mi 28.08. – 09.10.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Birgit Werner-Dahlhaus, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Kursleiterin PEKiP

Teilnahme-Gebühr 25,20 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620093**

---

## > DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

---

### In der Sandküche ...

Für Eltern und Kinder ab 15 Monaten

In der Sandküche können schon kleine Kinder mit Gegenständen umgehen, die sie von den Eltern in der Küche kennen. Mit großer Hingabe und Eifer werden sie zunehmend geschickter und können eigenständig alles ausprobieren.

Es kommt zu gemeinsamen, intensiven Spielszenen, wenn Ihnen »Sandsuppe« oder »Sandkaffee« angeboten wird.

Die Tatsache, dass der Sand in der Sandküche auf den Boden rieseln darf, erhöht die Spielintensität.

Es wird also auf die schon randvollen Töpfe und Schüsseln noch mehr und mehr Sand gehäuft. In der Kaffeemühle können beim Sand durchmahlen überschüssige Kräfte abgearbeitet werden.

Die Entdeckungsfreude der Kinder wird geweckt und die Fantasie angeregt.

Ergänzend wird in einem zweiten Raum eine Bewegungsbaustelle angeboten, in der nach dem Sandspiel geturnt und getobt werden kann.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wann Sie starten möchten, um 10.00 Uhr oder 11.00 Uhr oder 12.00 Uhr.

**Sa 09.11.2024 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620167**

---



## > DAS ZWEITE UND DRITTE LEBENSJAHR

---

### Auf dem Bauernhof

Für Eltern und Kinder ab 15 Monaten

Hühner, Kühe, Gänse... viele Tiere leben auf dem Bauernhof. Den Pflanzen beim Wachsen zuschauen, im Sommer und Herbst ernten – all dies können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf dem Bauernhof erleben.

Wir treffen uns mit den Kindern im Hofcafé. Nach dem Singen und Spielen im Raum gehen Sie mit der Gruppe in die Natur, zur Sandkiste, zu den Frühbeeten und zu den Tieren.

Bitte der Witterung entsprechende Bekleidung für die Kinder mitbringen.

**Do 29.08. – 10.10.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Str. 134 | 42553 Velbert

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620153**

---

### Auf dem Bauernhof

Für Eltern und Kinder ab 15 Monaten

**Do 29.08. – 10.10.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Str. 134 | 42553 Velbert

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620154**

---



## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 4 JAHREN

---

### Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

Bei dem »Geschwisterführerschein« können sich die zukünftigen großen Schwestern und Brüder auf die Ankunft ihres Geschwisterchens vorbereiten! Wir üben Wickeln und Baden und lernen, was beachtet werden muss, wenn man ein Baby auf dem Arm hat. Gemeinsam überlegen wir, was Babys essen, warum sie vielleicht auch mal weinen müssen und wie und was auch mit einem ganz kleinen Baby schon spielen kann. Das und weitere Fragen klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

**Sa 06.07.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620014**

---

### Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

**Sa 12.10.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Nathalie Gutschmidt, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620016**

---

### Vom Krachmachen zum Trommeln

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Einfache Rhythmen und unterschiedliche Klänge entlocken wir den Trommeln. Beim gemeinsamen Trommeln entsteht durch das Hören auf den anderen ein gemeinsames Spiel. Erleben Sie einen fröhlichen musikalischen Vormittag mit viel Power.

**Sa 30.11.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620095**

---

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

### Mein wunderbares wildes Kind – Was lebhaftes Kinder und ihre Eltern brauchen

Ein Online-Abend mit SPIEGEL-Bestseller-Autorin  
Inke Hummel

Anders als andere, laut und anstrengend, aber auch mutig und leidenschaftlich: Ein Kind mit wildem Temperament kann den Familienalltag ganz schön durcheinanderbringen – egal, in welchem Alter.

Zentrale Fragestellungen im Alltag sind z.B.:

- Wie gehe ich mit Übermut, Unkonzentriertheit oder Wut um?
- Wann soll ich mein Kind bremsen und wie lerne ich, seine Wildheit zu lieben?
- Wie meistern wir Stress-Situationen und Konflikte zu Hause, in der Kita, mit Freunden oder Lehrern?

Pädagogin und Ratgeber-Autorin Inke Hummel nimmt an diesem Abend die wilden Kinder aus bindungsorientierter Sicht in den Blick. Sie zeigt, wie Eltern ihr lebendiges Kind liebevoll begleiten können, warum Strafen und Druck keine Lösungen sind und wie es gelingt, in lauten Momenten Ruhe zu bewahren.

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung »sAchtsam Hummel«. Aus ihrer Feder stammen

Familien- und ein Erwachsenenratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien sowie zahlreiche Artikel auf ihrem Blog »Hummelblick«.

Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung.

*Die Veranstaltung wird finanziell unterstützt durch die Katholischen Familienzentren St. Antonius in Wuppertal-Barmen und St. Laurentius in Wuppertal-Elberfeld.*

**Do 19.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Inke Hummel, Pädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610077**



**Online-  
Veranstaltung**



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

### AD(H)S oder nicht, ich kann nicht mehr

Eltern von Kindern, die AD(H)S -Symptome zeigen, ob diagnostiziert oder nicht, stehen im Alltag oft vor großen Herausforderungen. Diese sind so verschieden wie die Kinder selbst und sie haben eines gemeinsam: Sie sind sehr kräftezehrend und verunsichernd und voller Widersprüche.

Da ist der Wunsch, dass das Kind einen Weg findet, sich in der Gesellschaft zurecht zu finden – und die Kinder ecken ständig überall an und erfahren hauptsächlich Ablehnung und Kritik aus dem Umfeld, weil sie sich nicht wie gewünscht verhalten und beispielsweise durch ihre Unruhe »den Rahmen sprengen« oder verträumt »alles aufhalten«.

Auch der Wunsch nach Erfahrung von Gemeinschaft gestaltet sich schwierig, das eigene Kind wird oft ausgegrenzt und abgelehnt.

Der Familienalltag ist geprägt von 1000 Regeln, Konsequenzen, Diskussionen und Konflikten.

So und ähnlich herausfordernd zeigt sich der Familienalltag für viele Eltern von Kindern mit ADS oder AD(H)S. Gemeinsam steigen wir mit diesem Seminar zum Thema AD(H)S ein, indem wir dieses Störungsbild näher beleuchten und die daraus resultierenden Schwierigkeiten und mögliche Lösungswege gemeinsam besprechen.

Im Laufe des Jahres wird es dann monatlich ein freies Treffen der betroffenen Eltern geben, bei dem wir individuelle Herausforderungen besprechen, aber auch gemeinsam Erfolge feiern und entspannen möchten. Für jeden Abend wird es dabei neben dem Austausch auch einen theoretischen Block geben, der sich ganz nach Wunsch z.B. um Ernährung, medikamentöse Behandlung, Lernpläne, Entspannung oder Elterntrainings drehen wird.

#### **Do 12.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

#### **Veranstaltungs-Nr.: 2464610072**

---

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

### Offener Treff für Eltern rund um das Thema AD(H)S

Haben Sie den Wunsch, dass ihr Kind sich in der Gesellschaft zurechtfindet und Kontakte und Freunde hat? Dass ihr Kind eine ganz normale Schulzeit erlebt?

Nach einem Familienalltag ohne 1000 Regeln möchten Sie den Selbstwert ihres Kindes stärken? Sie möchten einfach einmal eine Auszeit und Ruhe, um neue Kraft zu sammeln?

Bei diesen Treffen werden wir individuelle Herausforderungen besprechen, aber auch gemeinsam Erfolge feiern und entspannen. Für jeden Abend wird es neben dem Austausch auch einen theoretischen Block geben, der sich ganz nach Wunsch z.B. um Ernährung, medikamentöse Behandlung, Lernpläne, Entspannung oder Elterntrainings drehen wird.

**Do 29.08. – 05.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 4 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610071**

---

### AD(H)S bei Erwachsenen

AD(H)S im Erwachsenenalter ist in den vergangenen zwei Jahren zum Thema in unserer Gesellschaft geworden.

Schätzungen zufolge sind etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen, ohne die geringste Ahnung davon zu haben.

Mit beispielsweise ständigen Stimmungsschwankungen, Chaos, Jähzorn, Impulsivität, Beziehungsproblemen kämpfend, greifen die Symptome in alle Lebensbereiche der Betroffenen ein und erschweren den Alltag. Die Betroffenen haben das Gefühl, nicht richtig zu sein, sich oder das Leben nicht unter Kontrolle zu haben und /oder ständig weniger zu leisten als andere Menschen. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen.

Oft sind dann Suchterkrankungen als Kompensationsstrategie an Bord oder auch weitere psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Essstörungen und Zwänge treten auf. Diese werden als Grunderkrankung im professionellen Kontext oft wenig erfolgreich behandelt, weil die wahre Ursache in der nicht erkannten AD(H)S liegt. Dies ist besonders tragisch, weil AD(H)S relativ gut und mit großem Erfolg behandelt werden kann.

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

Wir sprechen in diesem Seminar über die Erscheinungsformen von AD(H)S im Erwachsenenalter, über die Ursachen, über Kompensationsstrategien und über Möglichkeiten der Hilfe für Betroffene.

### **Di 29.10.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610076**

---

### **Offener Treff für Eltern hochbegabter Kinder**

In diesem offenen Treff haben Eltern hochbegabter Kinder die Gelegenheit, miteinander über die Herausforderungen des Alltags ins Gespräch zu kommen.

Die Treffen finden jeweils am 1. Montag und 3. Donnerstag eines Monats statt.

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei Frau Melcher (mail@cornelia-melcher.de), die den Treff moderiert und leitet.

### **Mo 02.09. – 02.12.2024 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Cornelia Melcher, Ernährungsberaterin,  
Krankenschwester

gebührenfrei | Seminarumfang 6 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610080**

---

### **Offener Treff für Eltern von lebenslimitiert erkrankten Kindern**

In den monatlich stattfindenden Treffen haben Eltern von lebenslimitiert erkrankten Kindern die Möglichkeit, sich in vertrauensvoller Atmosphäre mit anderen Eltern auszutauschen, die vor gleichen Herausforderungen stehen. So können sie Erfahrungen teilen, über ihre Ängste sprechen und sich über die Herausforderungen im Alltag austauschen. Zudem können Kontakte zu Familien in ähnlicher Lebenssituation geknüpft werden. Die Offenen Treffs werden von einer Mitarbeiterin des ambulanten Hospizdienstes geleitet und moderiert.

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

**Mi 11.09. – 11.12.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Katharina Duisberg, Krankenschwester,  
Kordinatorin Hospizarbeit  
gebührenfrei | Seminarumfang 4 x = 12 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610065**

---

### Elterncafé im Stadtteiltreff Offenes Ohr

Fühlen Sie sich mit Ihrer Situation als Elternteil allein oder haben Sie Probleme mit Ihrem Kind? Nutzen Sie die Gelegenheit zu Gesprächen in vertrauensvoller Runde im »Offenen Ohr«. Neben den Gesprächsinhalten steht das Erlernen von Techniken der Stressbewältigung im Vordergrund.

**Di 27.08. – 10.12.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Nicole Breuer, Erzieherin  
gebührenfrei | Seminarumfang 14 x = 42 UStd.  
Ort: Stadtteiltreff Offenes Ohr  
Wichlinghauser Str. 74 | 42277 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610097**

---

### Elternstart NRW Elterntreff im Kinderland

Sie als Eltern können andere Eltern kennenlernen und Informationen über Erziehung, Bildung, Angebote im Stadtteil, Gesundheit und Ernährung erhalten. Außerdem können Sie sich über die Entwicklung von Kindern, Regeln und Rituale in der Erziehung sowie interessante erste Spiele für Kinder informieren und miteinander ins Gespräch kommen. Die Kinder haben Zeit zum Spielen, Spielzeug zum Entdecken und Kontakt zu anderen Kindern.

**Mi 28.08. – 04.12.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr**

N.N.  
gebührenfrei | Seminarumfang 13 x = 26 UStd.  
Ort: Familienzentrum Kinderland Reichsstraße  
Reichsstr. 36/36 a | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464620085**

---

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

### Schlaf Kindchen schlaf ...

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die sich mit der aktuellen Schlafsituation überfordert fühlen, denn ihr Baby schläft nicht wie erwartet. Neben grundlegenden Informationen über das Schlafverhalten von Babys, gibt es praktische Tipps, um individuell und bindungsorientiert auf die Bedürfnisse des eigenen Kindes eingehen zu können. Es gibt Raum für einen Austausch und für individuelle Fragen. Folgende Themen sind Inhalt des Workshops:

- Einschlafen, Weiterschlafen, Durchschlafen
- Kann ich mein Baby verwöhnen?
- Einschlafgewohnheiten verändern
- Wie gehe ich mit Schlafmangel um?
- Kindliche Schlafentwicklung
- Was brauchen Babys, um gut zu schlafen?

**Di 08.10.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,  
Babyschlafberaterin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610079**



### Online- Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

### Das Selbstwertgefühl, eine gute Basis für das Leben

Selbstwertgefühl ist der Begriff, der beschreibt, welche Meinung ein Mensch von sich selbst hat. Ob er sich mag und akzeptiert oder sich selbst als unzulänglich und falsch empfindet. Nur wenn ein Mensch sich als wertvoll wahrnimmt und sich selber liebt, kann er Selbstvertrauen entwickeln und sich den Herausforderungen seines Alltags souverän stellen.

Doch wie gelingt es uns als Eltern und Erzieher/innen, dieses Selbstwertgefühl zu stärken? Was können wir aktiv tun, um unseren Kindern zu vermitteln, dass sie großartig sind, auch und gerade dann, wenn sie nicht perfekt sind, wenn sie an eigene Grenzen stoßen und unzufrieden mit sich sind, wenn auch wir mal unzufrieden sind?

Wir reden in diesem Seminar über optimale Grundeinstellungen, wie den sicheren Hafen und kleine alltägliche Hilfsmittel, an denen die Kinder ihren gesellschaftlichen Wert selbst erleben.

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

Wir sprechen aber auch über Kommunikationsmöglichkeiten auf dem Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl und die Möglichkeit des Selbstmitgefühls an Stelle eines radikalen inneren Kritikers.

**Do 21.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610073**

---

### Komm in meine Medienwelt

Der digitale Alltag von Klein- und Vorschulkindern

Bildschirme sind unsere täglichen Begleiter. Wir tragen sie in der Hosentasche, sie hängen in der Bahn und im Wartezimmer beim Arzt. Die Familie ist dabei zumeist der Ort, an dem Kinder erste Erfahrungen mit Medien machen. Ist es da noch möglich, unsere Kinder vor diesen Screens zu schützen? Müssen wir das denn überhaupt?

An diesem Abend schauen wir uns an, was Medienkompetenz eigentlich ist und wie wir als Familie mit Medien umgehen können. Mit einem Blick auf

das eigene Mediennutzungsverhalten werden Lösungsansätze und Handlungsstrategien aufgezeigt, wie wir Kinder durch den digitalen Dschungel von Anfang an begleiten können. Folgende Themen werden an diesem Abend betrachtet:

- Was können Kinder in welchem Alter schon wahrnehmen und verarbeiten?
- Was sind altersgerechte Formate?
- Was sind die Herausforderungen bzgl. Medien im Familienalltag?
- Wo finden Eltern gute Informationsplattformen?

Neben ganz vielen spannenden Informationen ist auch Platz für Fragen, Sorgen und Austausch.

**Do 29.08.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nicole Fischer,  
Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610068**

---

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

### App geht's – Kreative Apps für Klein und Groß

Für Vorschulkinder und Schulanfänger mit ihren (Groß-)Eltern

An diesem Vormittag heißt es »App geht's!« für alle, die zu Hause nicht nur über Mediennutzung diskutieren wollen, sondern mit Medien gemeinsam Spaß haben wollen. Denn jetzt werden (Groß-)Eltern und Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren gemeinsam kreativ mit tollen Apps, die auch schon ab dem Vorschulalter Spaß machen. So werden Alltagsgegenstände wie von Zauberhand zum Sprechen gebracht und mit Spielmaterial kleine Animationsfilme erstellt. Zum Abschluss geht es zur Bilderrätsel-Rallye durch unsere Familienbildungsstätte. Tablets sind in ausreichender Zahl vorhanden, sodass keine eigenen technischen Geräte eingesetzt werden müssen.

**Sa 14.09.2024 | 11.00 – 13.15 Uhr**

Kerstin Freudenreich, Nicole Fischer,  
Fachkräfte für medienpädagogische Elternarbeit  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610075**

---

### Mein Kind, sein erstes Smartphone und ich

Und plötzlich sind wir alle online...

»Aber alle anderen haben auch schon eins!« Kaum etwas ist bei unseren Kindern so heiß begehrt, wie das erste eigene Handy bzw. Smartphone. Für uns Eltern ist das ein großer Schritt, der nicht selten von einem mulmigen Gefühl begleitet wird. Denn mit einem eigenen Smartphone ermöglichen wir den Kindern einen selbständigen Zugang zu einer grenzenlosen digitalen Welt mit Messenger-Apps, Social Media, Spiele-Apps und dem World Wide Web – ein ganz schön großer Ort für kleine Menschen. Wie Sie Ihr Kind in dieser spannenden Zeit sorgsam begleiten, erfahren Sie in unserem Informationsabend. Neben dem Verständnis für die Faszination des Smartphones auf Kinder und Jugendliche geht es um notwendige Absprachen, Verhaltensetikette im Netz, Möglichkeiten der Nutzungsbegleitung, Datenschutz sowie um beliebte Apps bei Kindern. So können Sie als Familie im Anschluss gemeinsam stressfrei und mit Spaß online sein und das Smartphone wird nicht zum Konfliktthema Nr. 1 im Familienalltag.

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

**Do 06.11.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Nicole Fischer,

Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610069**

---

### Kein Drama – Konflikte in der Schule lösen

Konfliktvolle Situationen gehören zum Alltag, wo Menschen aufeinandertreffen. In der Schule sind das meist Missverständnisse zwischen der Institution und dem Elternhaus, Kinder geraten in Streit und auch die Eltern, die in einer Klasse aufeinandertreffen, sind nicht immer einer Meinung. Wie geht man damit um? Wie gehen wir miteinander um?

An diesem Abend dreht sich alles um den Umgang mit eigenen Emotionen und Ärgernissen im Zusammenhang mit der Schule. Sie werden erleben, dass dies durchaus humorvoll und spielerisch sein kann. Nebenbei erhalten Sie einen Einblick in die Institution Schule »aus erster Hand«.

Mit diesem Verständnis heißt es am Ende:  
Konflikte in der Schule? Kein Drama!

**Mo 28.10.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Ulrike Sanders, Schulleiterin i. R.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610082**

---

### Eine Online-Veranstaltung unserer Partner- einrichtung »Haus der Familie« in Wipperfürth

#### Miteinander durch die Pubertät

Ein Online-Abend für Eltern mit Familienberaterin  
Inke Hummel

In der Pubertät mit unserem Heranwachsenden ein Team zu bleiben, kann am besten gelingen, wenn wir miteinander in Kontakt sind und von Anfang an in einer empathischen Beziehung leben. Die Grundpfeiler der Beziehungsorientierung wie Respekt, Kommunikation auf Augenhöhe, Straffreiheit, Mitgefühl, Regeln des Miteinanders usw. bleiben stets gleich. Sie müssen in der Pubertät nur etwas neu ausgerichtet werden und ein wenig mehr Raum für die Jugendlichen und ihre Persönlichkeit lassen. Doch auch das soziale Umfeld und die Eltern selbst dürfen nicht vergessen werden. Die Pädagogin und

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

Autorin Inke Hummel erläutert die bindungsorientierte Perspektive auf diese besondere Zeit und nimmt möglichen Ängsten vorm Jugendalter ihre Kraft.

**Mi 20.11.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Inke Hummel, Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610095**



**Online-  
Veranstaltung**



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

## HINWEIS

Siehe auch den Kurs

**Näherwerkstatt Adventskalender**

auf Seite 121

## Betül und Nele erleben Advent und Weihnachten

Erzähltheater zum Advent und Weihnachten

Betül kommt aus einer türkischen Familie. Ihre beste Freundin ist Nele. Mit ihr geht sie in die gleiche Kita-Gruppe. Gerade üben sie dort ein Krippenspiel ein und schmücken ihren Raum mit Engeln, Tannenzweigen und einem prächtigen Adventskranz. Betül kennt das alles irgendwie und freut sich an der Deko, an den Plätzchen und dem Schoko-Nikolaus. Aber warum macht das ihre Freundin Nele? Was ist Weihnachten?

Carsten Hausberg, Theologe, erzählt uns mit einem Kamishibai die Geschichte von Nele und Betül. Ein Kamishibai ist ein japanisches Papiertheater, das liebevoll ein »Kino ohne Strom« genannt wird. Gemeinsam mit Nele und Betül tauchen wir in die Geschichte über Advent und Weihnachten ein und entdecken, dass es im Koran auch eine Geschichte von Jesus und Maria gibt.

**Fr 15.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Carsten Hausberg, Theologe

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464670001**

## > ERZIEHUNGSTHEMEN

---

### Wir sagen euch an den lieben Advent ...

#### Basteln und Vorlesen im Advent

Kerzenlichter, selbstgebastelte Sterne schmücken die Fenster, bald werden die ersten Plätzchen gebacken. Am ersten Advent entzünden wir die erste Kerze und es beginnt die Vorbereitung auf Weihnachten. Immer, wenn ein besonderes Ereignis bevorsteht, können wir dieses kaum erwarten, sind aufgeregt und voller Erwartung.

Gemeinsam möchten wir uns mit Ihnen, Ihren Kindern und Enkelkindern auf die Adventszeit einstimmen. Wir werden kreativ, basteln mit Papier, Schere und Klebstoff und lauschen Geschichten rund um Weihnachten – dieser besonderen Zeit der Vorfreude auf die Geburt von Jesus.

**Sa 23.11.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Paula Olbertz, Studentin Germanistik

Silvia Munzón Lopéz, Schauspielerin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620087**

---







# ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

---

### Mein wunderbares wildes Kind – Was lebhaftes Kinder und ihre Eltern brauchen

Ein Online-Abend mit SPIEGEL-Bestseller-Autorin  
Inke Hummel

Anders als andere, laut und anstrengend, aber auch mutig und leidenschaftlich: Ein Kind mit wildem Temperament kann den Familienalltag ganz schön durcheinanderbringen – egal, in welchem Alter.

Zentrale Fragestellungen im Alltag sind z.B.:

- Wie gehe ich mit Übermut, Unkonzentriertheit oder Wut um?
- Wann soll ich mein Kind bremsen und wie lerne ich, seine Wildheit zu lieben?
- Wie meistern wir Stress-Situationen und Konflikte zu Hause, in der Kita, mit Freunden oder Lehrern?

Pädagogin und Ratgeber-Autorin Inke Hummel nimmt an diesem Abend die wilden Kinder aus bindungsorientierter Sicht in den Blick. Sie zeigt, wie Eltern ihr lebendiges Kind liebevoll begleiten können, warum Strafen und Druck keine Lösungen sind und wie es gelingt, in lauten Momenten Ruhe zu bewahren.

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung »sAchtsam Hummel«. Aus ihrer Feder stammen

Familien- und ein Erwachsenenratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien sowie zahlreiche Artikel auf ihrem Blog »Hummelblick«.

Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung.

*Die Veranstaltung wird finanziell unterstützt durch die Katholischen Familienzentren St. Antonius in Wuppertal-Barmen und St. Laurentius in Wuppertal-Elberfeld.*

**Do 19.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Inke Hummel, Pädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610077**



**Online-  
Veranstaltung**



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

---

### App geht's – Kreative Apps für Klein und Groß

Für Vorschulkinder und Schulanfänger mit ihren (Groß-)Eltern

An diesem Vormittag heißt es »App geht's!« für alle, die zu Hause nicht nur über Mediennutzung diskutieren wollen, sondern die mit Medien gemeinsam Spaß haben wollen. Denn jetzt werden (Groß-) Eltern und Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren gemeinsam kreativ mit tollen Apps, die auch schon ab dem Vorschulalter Spaß machen. So werden Alltagsgegenstände wie von Zauberhand zum Sprechen gebracht und mit Spielmaterial kleine Animationsfilme erstellt. Zum Abschluss geht es zur Bilderrätsel-Rallye durch unsere Familienbildungsstätte.

Tablets sind in ausreichender Zahl vorhanden, sodass keine eigenen technischen Geräte eingesetzt werden müssen.

**Sa 14.09.2024 | 11.00 – 13.15 Uhr**

Kerstin Freudenreich, Nicole Fischer  
Fachkräfte für medienpädagogische Elternarbeit  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610075**

---

### Erste Hilfe am Kind – Ein Kurs für Eltern

Souverän und richtig handeln bei Alltagsunfällen

Im Alltag mit Kindern kommt es schnell zu kleineren und manchmal auch größeren Verletzungen. Im Spiel, beim Klettern oder beim Sport sind alltägliche Unfälle wie Schürf- und Schnittwunden, Platzwunden, Nasenbluten, Insektenstiche, Verschlucken, Prellungen oder Stürze auf den Kopf keine Seltenheit. Als Erwachsener sollte man hier dem Kind mit Einfühlungsvermögen, sicherem Auftreten und entsprechendem Fachwissen zur Seite stehen. Dafür machen wir Sie an diesem Abend fit bzw. frischen Ihr Wissen wieder auf. Die typischen Verletzungen des Alltags und die zu ergreifenden Maßnahmen werden an diesem Abend mit Kinderkrankenschwester Mareike Knöppel besprochen.

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

---

**Hinweis:** Dies ist kein zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs!

**Do 07.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Mareike Knöppel, Kinderkrankenschwester  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610074**

---

### Schiff ahoi!

Bastel-Werkstatt für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

In diesem Workshop werden schon die ganz Kleinen ab 3 Jahren gemeinsam mit ihren großen Begleitern kreativ. Aus Verpackungsmaterial entstehen tolle Schiffe mit Segel und Antrieb, die mit wasserfesten Farben bunt gestaltet werden. Ob Segelboot, Ausflugschiff oder Dampfer, der eigenen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. So entstehen individuelle Kunstwerke, die natürlich auch zu Wasser gelassen werden können.

Bitte zwei leere Tetra-Pak-Verpackungen und / oder eine leere PET-Flasche mitbringen.

Da mit Acrylfarbe gemalt wird, bitte einen Malkittel für die Kinder mitbringen oder alte Kleidung anziehen.

**Sa 14.09.2024 | 10.30 – 12.45 Uhr**

Petra Hamacher, Kunsttherapeutin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620158**

---

### Yoga

Für Eltern und Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

An diesem Nachmittag können Eltern sich gemeinsam mit ihren Kindern bewusst Zeit zum Entspannen nehmen. Kinder lieben die spielerischen Übungen, in denen sie Bäume, Katzen oder Löwen sein dürfen. Zudem vermitteln die Übungen den Spaß an bewusster Bewegung und wirken ausgleichend und entspannend. Zum Abschluss gibt die Dozentin Tipps, wie bewusste Entspannungsmomente im Familienalltag integriert werden können.

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

---

**Sa 16.11.2024 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620142**

---

### Yoga

Für Eltern und Kinder ab 7 Jahren

**Sa 16.11.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620077**

---

### Back-Werkstatt im Advent

für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Gemeinsam backen (Groß-)Eltern mit ihren Kindern an diesem Vormittag leckeres Adventsgebäck. Mit den passenden Rezepten können hier auch schon die Kleinen ordentlich rühren, kneten, formen und dekorieren. Das Probieren kommt natürlich auch nicht zu kurz! Am Ende nehmen alle Bäcker/innen eine Auswahl der gebackenen Plätzchen mit nach Hause. Plätzchendose nicht vergessen!

**Sa 07.12.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Umlage 5,00 € pro Eltern-Kind-Paar

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660161**

---



## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

---

### Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter  
von 6 bis 12 Monaten

Der Eltern-Kind-Kurs bietet altersgerechte Spiel-, Bewegungs- und Erfahrungsräume an, die den Erfahrungsschatz der Kinder erweitern und den Eltern konkrete Ideen und Spielanregungen für ihre Kinder geben. Thematische Angebote der Kursleitung sowie der Austausch der Eltern untereinander sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

**Mi 28.08. – 04.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleitung

Teilnahme-Gebühr 52,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620076**

---

### Über Geld spricht Frau doch!

Austausch und Information für Mütter

Die Gedanken vieler Mütter kreisen meist als erstes um ihre Familie. Dadurch stehen eigene Bedürfnisse oft hinten an und gerade »unbequem« Themen werden nicht selten fortwährend aufgeschoben.

Beim Thema Finanzen kann das für Frauen im späteren Leben fatale Folgen haben.

Denn bei vielen Müttern verändert sich nach der Geburt eines Kindes ihre finanzielle Situation. Auch wenn sich die Familienmodelle wandeln, ist es häufig weiterhin der Vater, der in Vollzeit arbeitet. Wenn die Mutter wieder arbeitet, dann häufig in Teilzeit und zusätzlich zur bisherigen Familien- und Hausarbeit. Nüchtern betrachtet sind Frauen dadurch finanziell von ihrem Partner abhängig und machen sich zu Recht Sorgen um ihre Rente. Dass das nicht so sein muss, zeigt dieser Workshop. Ganz vertrauensvoll und ehrlich geht es um Geld und um das Bewusstsein für die eigene (langfristige) finanzielle Situation. Auch wenn man als Mutter wenig bis gar nichts verdient, lohnt es sich, sich so früh wie möglich aktiv um die eigenen Finanzen zu kümmern.

**Mi 02.10.2024 | 09.00 – 11.15 Uhr**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau, JobCoach

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610093**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

---

### Geschwister – eine besondere Beziehung

Themenabend für Eltern

An einem Tag schreien sie sich an, hauen, beißen und zerstören das Spielzeug des Bruders oder der Schwester, am nächsten Tag, oder auch schon eine Stunde später, hocken sie friedlich zusammen und entwerfen große Projekte aus Bausteinen. Eltern stehen oft fassungslos daneben und fragen sich, wann und wie sie einschreiten müssen. Folgende Fragestellungen werden an diesem Abend thematisiert:

- Was sind die Ursachen für Geschwisterstreitigkeiten?
- Wo liegen die Chancen in der Beziehung?
- Was können Eltern tun, um ein gutes Geschwisterverhältnis zu fördern?

Angesprochen sind neben Familien mit mehreren Kindern auch jene Eltern, die demnächst ein zweites Kind erwarten und erfahren wollen, wie man Geschwisterrivalitäten schon im Vorfeld auffangen kann.

**Di 29.10.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Veronika Spanke, Dipl. Religionspädagogin,  
Zertifizierte Kess-erziehen®-Trainerin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde  
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610070**

---



## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

---

### Stein-Zeit

Kreativ-Werkstatt für Väter mit Kindern  
ab 4 Jahren

Specksteine sind sehr weiche und dichte Steine, die sich auch von Kinderhänden leicht und sicher bearbeiten lassen.

Gemeinsam können Väter und Kinder die Steine in diesem Workshop intensiv bearbeiten: Es wird geschliffen, gefeilt, gekratzt, gebohrt und poliert. Die Kinder erleben mit Spannung, wie der Stein nach und nach Gestalt annimmt. So entstehen individuell geformte Kunstwerke, z.B. ein schöner Anhänger oder ein Handschmeichler als Glücksbringer.

**Sa 24.08.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr**

Petra Hamacher, Kunsttherapeutin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde  
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464620160**

---

### Ton in Ton

Ton-Werkstatt für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

In diesem Workshop modellieren Klein und Groß mit lufttrocknendem Ton. Es entstehen individuell geformte Kunstwerke, die nach den eigenen Vorlieben bemalt und dekoriert werden können.

**Sa 23.11.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr**

Petra Hamacher, Kunsttherapeutin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde  
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464620159**

---

### Emotionale Entwicklung bei Kindern

Themenabend für Eltern und Interessierte

Die kindlichen Gefühle entwickeln sich durch Lernen und Erfahren im täglichen Miteinander. Den Umgang mit diesen Gefühlen muss ein Kind erst noch lernen. Anders als zum Beispiel das Gehen lernen, das in einer bestimmten Altersspanne erfolgt, zieht sich die emotionale Entwicklung durch die gesamte Kindheit. Die wesentlichen emotionalen Grundfertigkeiten entwickeln und erweitern Kinder jedoch bereits bis zum Schulalter.

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

---

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen? Was drücken Kinder mit bestimmten Verhaltensweisen aus? Und warum werden wir Großen so oft wütend, wenn Kinder wütend sind? An diesem Abend sprechen wir darüber, wie Gehirn und Emotionen sich miteinander entwickeln. Wir schauen, was eine entwicklungspsychologisch gute Begleitung gerade in der so prägenden Kleinkindzeit ist und welche Spuren Erwachsene und insbesondere Eltern als Bezugspersonen hier hinterlassen.

**Di 17.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke, Emotionscoach  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kindergarten St. Christophorus  
Schliemannweg 62 | 42287 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610096**

---

### Erste Hilfe am Kind – Ein Kurs für Eltern

Souverän und richtig handeln bei Alltagsunfällen

Im Alltag mit Kindern kommt es schnell zu kleineren und manchmal auch größeren Verletzungen. Im Spiel, beim Klettern oder beim Sport sind alltägliche Unfälle wie Schürf- und Schnittwunden, Platzwunden,

Nasenbluten, Insektenstiche, Verschlucken, Prellungen oder Stürze auf den Kopf keine Seltenheit. Als Erwachsener sollte man hier dem Kind mit Einfühlungsvermögen, sicherem Auftreten und entsprechendem Fachwissen zur Seite stehen. Dafür machen wir Sie an diesem Abend fit bzw. frischen Ihr Wissen wieder auf. Die typischen Verletzungen des Alltags und die zu ergreifenden Maßnahmen werden an diesem Abend mit Kinderkrankenschwester Mareike Knöppel besprochen.

**Hinweis:** Dies ist kein zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs!

**Do 10.10.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Mareike Knöppel, Kinderkrankenschwester  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholischer Kindergarten St. Hedwig  
Am Friedenshain 30 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610092**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

---

### Grenzen und Konsequenzen im Familienalltag

Konflikte gehören zum Alltag im Familienleben. Kinder entwickeln ihren eigenen Willen und hinterfragen zum Beispiel, warum sie aufräumen, den Tisch decken sollen oder nicht länger fernsehen dürfen.

So stellen sich Eltern nicht selten die Frage nach richtigen Grenzen und Konsequenzen, um die Entwicklung ihrer Kinder zu unterstützen und ihnen im Alltag die nötige Orientierung zu geben.

In diesem Informationsabend erklärt Eva Bäumer, welche Bedeutung Grenzen und Konsequenzen für die Entwicklung von Kindern haben und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können.

- Welche entwicklungsbedingten Bedürfnisse haben Kinder und wo brauchen sie Freiräume, um sich gut zu entwickeln?
- Wann sind Eltern gefordert, liebevoll, aber bestimmt Grenzen zu setzen?
- Was sind altersentsprechend sinnvolle Regelungen und Absprachen?
- Worin unterscheiden sich Folgen und Konsequenzen?

Genügend Zeit für Fragen ist eingeplant.

**Do 10.10.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Eva Bäumer, Dipl. Pädagogin,  
System. Beraterin (DGFSF)  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Familienzentrum am Sedansberg  
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610067**

---

### Vom Krachmachen zum Trommeln

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Einfache Rhythmen und unterschiedliche Klänge entlocken wir den Trommeln. Beim gemeinsamen Trommeln entsteht durch das Hören auf den anderen ein gemeinsames Spiel. Erleben Sie einen fröhlichen musikalischen Vormittag mit viel Power.

**Sa 21.09.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Simon Buße, Erzieher  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.  
Ort: Familienzentrum am Sedansberg  
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464620094**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

### Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 18 Monaten

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

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungs-gemäße Spielumgebung mit original Pikler-Bewegungsmaterialien. 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.

**Mo 26.08. – 02.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 52,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620152**



## VERANSTALTUNGEN ONLINE!

Eine Reihe von Angeboten führen wir jetzt auch online durch. Entweder komplett als

 **Online-Veranstaltung**

oder teilweise als

 **Blended Learning Veranstaltung**

Sie benötigen lediglich einen guten Internet-Anschluss und einen PC oder ein Tablet. Per Smartphone geht es auch, dann aber ist das Bild recht klein.

Von uns bekommen Sie die nötigen technischen Hinweise und Zugangsdaten zur Veranstaltung. Und schon steht einer bequemen Teilnahme von daheim aus nichts im Wege. Der Datenschutz ist gewährleistet, Hinweise dazu finden Sie auf Seite 148. Alle Online-Veranstaltungen finden Sie aktuell zusammengestellt auch auf unserer Homepage.

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOHANN BAPTIST

---

### Grenzen und Konsequenzen im Familienalltag

Konflikte gehören zum Alltag im Familienleben. Kinder entwickeln ihren eigenen Willen und hinterfragen zum Beispiel, warum sie aufräumen, den Tisch decken sollen oder nicht länger fernsehen dürfen.

So stellen sich Eltern nicht selten die Frage nach richtigen Grenzen und Konsequenzen, um die Entwicklung ihrer Kinder zu unterstützen und ihnen im Alltag die nötige Orientierung zu geben.

Eva Bäumeer erklärt, welche Bedeutung Grenzen und Konsequenzen für die Entwicklung von Kindern haben und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können.

- Welche entwicklungsbedingten Bedürfnisse haben Kinder und wo brauchen sie Freiräume, um sich gut zu entwickeln?
- Wann sind Eltern gefordert, liebevoll, aber bestimmt Grenzen zu setzen?
- Was sind altersentsprechend sinnvolle Regelungen und Absprachen?
- Worin unterscheiden sich Folgen und Konsequenzen?

Genügend Zeit für Fragen ist eingeplant.

**Do 12.09.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr**

Eva Bäumeer, Dipl. Pädagogin,

System. Beraterin (DGFS)

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist  
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610066**

---

### Yoga

Für Eltern, Senioren und Kinder ab 4 Jahren

Yoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Fantasiereisen helfen hierbei und fördern die Bewegung! Senioren sind herzlich willkommen, Sie können die Übungen auch im Sitzen auf dem Stuhl durchführen.

Der Kurs findet im Rahmen des Projektes

»Der Besuch und danach –  
Generationen übergreifende Begegnung« statt.

**Di 03.09. – 03.12.2024 | 10.45 – 11.45 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

gebührenfrei | Seminarumfang 9 x = 9 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist  
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620144**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. KONRAD

---

### Mitten in der Nacht ist ein Stern erwacht

Basteln für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

**Do 28.11.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr**

Paula Olbertz, Studentin Germanistik  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist  
Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620086**

---

**Do 15.08. – 05.12.2024 | 14.00 – 15.00 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Konrad  
Hatzfelder Straße 261 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660148**

---

### Yoga für Eltern – Entspannte Pause

Schnell die Kinder von der Kita abholen und weiter geht es im turbulenten Familienalltag. Gönnen Sie sich eine Pause, entspannen Sie im Yogakurs. Yoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Fantasiereisen helfen hierbei und fördern die Bewegung. Gestärkt erledigen Sie so die restlichen Aufgaben des Tages.

## HINWEIS

Die FBS ist jetzt auch bei Instagram



## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

---

### Eingewöhnung in die Kita

Jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt für Eltern und Kinder. Offene Kommunikation und ein vertrauensvoller Umgang zwischen den Eltern und dem pädagogischen Fachpersonal erleichtern dem Kind die Eingewöhnung in die Kita.

Wie können wir als Eltern unsere Kinder bei diesem Schritt unterstützen? Wie kann ich meine Sorgen und Ängste ausdrücken und in einen konstruktiven Austausch mit den Erzieher/innen kommen?

Gemeinsam ist Zeit und Raum um diese Fragen zu besprechen.

**Do 22.08.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Lisa Nowak, Erzieherin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610089**

---

### Emotionale Entwicklung bei Kindern

Themenabend für Eltern und Interessierte

Die kindlichen Gefühle entwickeln sich durch Lernen und Erfahren im täglichen Miteinander. Den Umgang mit diesen Gefühlen muss ein Kind erst noch lernen.

Anders als zum Beispiel das Gehen lernen, das in einer bestimmten Altersspanne erfolgt, zieht sich die emotionale Entwicklung durch die gesamte Kindheit. Die wesentlichen emotionalen Grundfertigkeiten entwickeln und erweitern Kinder jedoch bereits bis zum Schulalter.

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen? Was drücken Kinder mit bestimmten Verhaltensweisen aus? Und warum werden wir Großen so oft wütend, wenn Kinder wütend sind? An diesem Abend sprechen wir darüber, wie Gehirn und Emotionen sich miteinander entwickeln. Wir schauen, was eine entwicklungspsychologisch gute Begleitung gerade in der so prägenden Kleinkindzeit ist und welche Spuren Erwachsene und insbesondere Eltern als Bezugspersonen hier hinterlassen.

**Do 14.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke, Emotionscoach  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610085**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

---

### Yoga-Entspannungskurs

Das Ziel von Yoga ist der harmonische Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga ist Meditation in Bewegung. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Geist konzentriert und beruhigt, während gleichzeitig der Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt wird. Es geht darum, das richtige Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung zu finden und so Stress abzubauen.

**Di 27.08. – 08.10.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 56,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660085**

---

### Yoga-Entspannungskurs

**Di 29.10. – 10.12.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 56,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660086**

---

### Yoga-Entspannungskurs

**Do 29.08. – 10.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 48,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660087**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

---

### Yoga-Entspannungskurs

**Do 31.10. – 12.12.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 56,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660088**

---

### Den Schulranzen haben wir schon – was fehlt sonst noch?

Das letzte Jahr im Kindergarten hat begonnen, jetzt ist der Weg nicht mehr weit bis zum ersten Schultag. Die Aufregung steigt, haben Sie an alles gedacht. An diesem Nachmittag erfahren Sie, was die Schule von Ihrem Kind erwartet, und Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Kind in diesen Monaten vor der Einschulung auf den kommenden großen Entwicklungsschritt vorbereiten können.

**Di 03.09.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr**

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610020**

---

### Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum

Januar, Februar und März 2024 geboren sind

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

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

(Emmi Pikler)

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

---

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwick-  
lungsgemäße Spielumgebung mit original  
Pikler®-Bewegungsmaterialien. 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.

**Mi 28.08. – 04.12.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin  
Teilnahme-Gebühr 43,20 €  
Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph  
Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620168**

---

### Körper und Seele im Gleichgewicht

Tanz, Fitness und Ausdauertraining für Frauen

**Mo 26.08. – 09.12.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Kristina Racic, Aerobictrainerin  
Teilnahme-Gebühr 42,00 €  
Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph  
Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660176**

---

### Körper und Seele im Gleichgewicht

Tanz, Fitness und Ausdauertraining für Frauen

**Mi 28.08. – 11.12.2024 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Kristina Racic, Aerobictrainerin  
Teilnahme-Gebühr 39,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph  
Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660177**

---

## HINWEIS

Mein wunderbares wildes Kind –  
was lebhaftes Kinder  
und ihre Eltern brauchen

**Do 19.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr**

**Inke Hummel**

**online**

**siehe Seite 32**

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

---

### Eingewöhnung in die Kita

Jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt für Eltern und Kinder. Offene Kommunikation und ein vertrauensvoller Umgang zwischen den Eltern und dem pädagogischen Fachpersonal erleichtern dem Kind die Eingewöhnung in die Kita.

Wie können wir als Eltern unsere Kinder bei diesem Schritt unterstützen? Wie kann ich meine Sorgen und Ängste ausdrücken und in einen konstruktiven Austausch mit den Erzieher/innen kommen?

Gemeinsam ist Zeit und Raum um diese Fragen zu besprechen.

**Do 22.08.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Lisa Nowak, Erzieherin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Suitbertus

Weststraße 112 | 42119 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610090**

---

### Starke Eltern – starke Kinder®

Ein Kurs, der sich an Mütter und Väter richtet, die sich u.a. mit folgenden Fragen beschäftigen möchten:

- Wie muss ich sprechen, damit mir mein Kind zuhört?
- Wie höre ich zu, wenn mein Kind mit mir spricht?
- Was heißt es für uns gute Eltern zu sein?
- Wie lässt sich unser Miteinander in der Familie verbessern?
- Wie kann ich Grenzen setzen und durchhalten?

**Do 01.08. – 29.08.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Eva Gurk, Diplom Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610084**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

---

### Autonomie oder Trotz – Raus aus der Verweigerung

Wussten Sie, dass die Autonomiephase zwar die für uns Eltern forderndste Zeit, aber für das Kind die wichtigste Phase in seiner Entwicklung ist? Nein? Dann sollten wir darüber sprechen. Denn um die Reaktionen, die Verweigerungen, das dauernde Nein und das Trotzen kleiner Kinder zu verstehen, ist es wichtig, die dahinter liegende Entwicklung zu verstehen. Denn nicht der Trotz steht im Fokus, sondern die eigene ICH-Entwicklung des Kindes. Wir wünschen uns für Kinder, dass sie als Erwachsene für sich einstehen können, selbstbewusst entscheiden können und deshalb ist eine gute Begleitung in dieser Phase essenziell. Im Seminar erläutert die Dozentin Step by Step das Warum und gibt hilfreiche Tipps zu einem entspannteren Miteinander in dieser Zeit.

**Do 10.10.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke, Emotionscoach  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: FZ St. Mariä Empfängnis / St. Ludger  
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610088**

---

### Alles im Griff – eine Handvoll Tipps für den Schulstart

Kaum zu glauben, die Kindergartenzeit ist bald um. Nach den Sommerferien ist Ihr Kind ein Schulkind! Fünf Tipps – eben eine gute Hand voll – sollen Ihnen als Eltern das sichere Gefühl geben, an alles gedacht zu haben. Nach diesem Nachmittag mit viel Input und Austausch heißt es: Daumen hoch – die Schule kann kommen!

**Mi 06.11.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr**

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: FZ St. Mariä Empfängnis / St. Ludger  
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610083**

---



## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

---

### Erste Hilfe am Kind – Ein Kurs für Eltern

Souverän und richtig handeln bei Alltagsunfällen

Im Alltag mit Kindern kommt es schnell zu kleineren und manchmal auch größeren Verletzungen. Im Spiel, beim Klettern oder beim Sport sind alltägliche Unfälle wie Schürf- und Schnittwunden, Platzwunden, Nasenbluten, Insektenstiche, Verschlucken, Prellungen oder Stürze auf den Kopf keine Seltenheit. Als Erwachsener sollte man hier dem Kind mit Einfühlungsvermögen, sicherem Auftreten und entsprechendem Fachwissen zur Seite stehen. Dafür machen wir Sie an diesem Abend fit bzw. frischen Ihr Wissen wieder auf. Die typischen Verletzungen des Alltags und die zu ergreifenden Maßnahmen werden an diesem Abend mit Kinderkrankenschwester Mareike Knöppel besprochen.

**Hinweis:** Dies ist kein zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs!

**Do 14.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Mareike Knöppel, Kinderkrankenschwester  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: FZ St. Mariä Empfängnis / St. Ludger  
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464610091**

---

### Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Babys im Alter von 1 bis 12 Monate

**Mi 28.08. – 04.12.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 26,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: FZ St. Mariä Empfängnis / St. Ludger  
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620081**

---

### Eltern-Kind Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahre

**Mi 28.08. – 04.12.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 26,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: FZ St. Mariä Empfängnis / St. Ludger  
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620080**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

---

### Den kindlichen Schlaf verstehen

Seminar für pädagogische Fachkräfte

Dieser Workshop richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Kinder betreuen. Neben grundlegenden Informationen über die Schlafentwicklung von Kindern über einem Jahr gibt es praktische Tipps, um individuell und bindungsorientiert auf die Bedürfnisse der verschiedenen Kinder eingehen zu können. Der Workshop ermöglicht einen Austausch und Raum für individuelle Fragen.

Folgende Themen sind Inhalt des Workshops:

- Mittagsschlaf / kein Mittagsschlaf
- Alleine (Ein-) Schlafen
- Kindliche Schlafentwicklung
- Was brauchen Kleinkinder, um gut zu schlafen?
- Einflussfaktoren auf den Schlaf von Kleinkindern



**Di 05.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,  
Babyschlafberaterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464690015**

---

### Let's dance

Tanzen für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Bewegung fördert die gesunde motorische, geistige und emotionale Entwicklung des Kindes.

Durch Musik werden das Rhythmusgefühl, der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit geschult. Eltern und Kinder genießen gemeinsam die Bewegungslust beim Tanzen.

**Do 29.08. – 19.09.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Stefania Marzano-Lofcati,

Tanz- und Bewegungspädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620161**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

---

### Let's dance

Tanzen für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

**Do 07.11. – 05.12.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Stefania Marzano-Lofcati,

Tanz- und Bewegungspädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620162**

---

### Backen zum Erntedank

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Wir bedanken uns symbolisch bei Gott für die reiche Ernte, dass wir Menschen genug zu essen haben.

Zum Dank backen wir einen großen Hefezopf für alle.

Gemeinsam können Eltern und Kinder rühren, kneten und backen. Kleines Gebäck kann jede Familie mit nach Hause nehmen.

**Di 01.10.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620169**

---

### Mitten in der Nacht ist ein Stern erwacht

Basteln für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

**Fr 29.11.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr**

Paula Olbertz, Studentin Germanistik

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620173**

---

# GUTER START

Kleine Hilfen für Familien mit Säugling oder Kleinkind

- Das Baby ist unruhig und hält Sie auf Trab?
- Ein Kind ist krank?
- Kaum Zeit zum Duschen?



## Es gibt Unterstützung!

Nicht immer sind Großeltern, Freunde oder Nachbarn in der Nähe, um Familien schnell mal zu unterstützen. Deshalb vermitteln wir ehrenamtliche »Nachbarn«. Sie helfen kurzfristig nach Absprache, kommen einmal oder mehrmals. Sie hören zu, begleiten die Mutter z.B. zum Kinderarzt, spielen mit Geschwisterkindern, gehen eine Runde mit dem Neugeborenen spazieren oder organisieren im Notfall weitere Hilfen.

## Interesse mitzumachen?

Wir freuen uns, wenn Sie als Ehrenamtliche mitmachen! Sie werden umfassend auf den Einsatz vorbereitet, betreut und geschult, z.B. in Erster Hilfe.

## Kontakt:

**Frau Özgür Eryasar-Eisen**, Kath. Familienbildungsstätte, Bernhard-Letterhaus-Str. 8  
Telefon: 0173 4976910, E-Mail: eisen@fbs-wuppertal.de

## Weitere Kontaktstellen:

»**Servicestelle Engagement**« in Barmen, Unterdörnen 137, (an St. Antonius)

»**Die LauBe**« in Elberfeld, Laurentiusstr. 7, Mi 14:00 – 16:00 Uhr, (an St. Laurentius)



gefördert von:



STADT WUPPERTAL / KINDER, JUGEND UND FAMILIE



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



GLAUBE –  
SINN – WERTE

## > RELIGION UND SPIRITUALITÄT

---

### REIHE GESUND AN LEIB UND SEELE

#### »Das Geheimnis des Pilgerns – Anleitung zum christlichen Unterwegs- sein« (© Echter Verlag, 2023)

Lesung und Gespräch mit den beiden Autorinnen

Wie geht »richtiges Pilgern«? Was unterscheidet Pilgern vom Wandern? Wie bete ich auf dem Weg? Wie gehe ich mit meinen Grenzen um? Mit dieser Anleitung zum christlichen Unterwegssein antworten zwei Pilgerspezialistinnen auf viele Fragen, die sich Pilger/innen stellen. In Verbundenheit mit der christlichen Tradition bieten sie ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen an. Das Buch ist ein Ratgeber für alle, die sich auf Pilgerwegen mit ihren christlichen Wurzeln verbinden möchten und eine alltagstaugliche Spiritualität suchen. Kommen Sie ins Gespräch mit den Autorinnen Hildegard Huwe und Miriam Penkhues.

**Do 19.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Hildegard Huwe, Pastoralreferentin

Miriam Penkhues, Politikwissenschaftlerin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464730009**

---

### Vom Umgang mit Ängsten und Perspektiven der Hoffnung

In Zeiten der Krisenhaftigkeit ist Angst ein Gefühl, das uns allen vertraut ist. Dabei können unterschiedliche Ängste auftreten. Wir kennen Ängste bei uns selbst und im privaten Umfeld (z.B. die Angst vor Krankheit, vor den Jobverlust usw.). Angst kann aber auch ausgehend von gesellschafts- bzw. weltpolitischen Entwicklungen auftreten (z.B. Angst vor Krieg oder Ängste, die mit dem Klimawandel verbunden sind). Wie lässt sich Angst allgemein beschreiben und welche Symptome gehen mit Ängsten einher? Welche Bewältigungsstrategien gibt es, damit wir nicht von Angst bestimmt werden? Was kann uns Hoffnung schenken? Welche Perspektiven der Zuversicht finden wir im Glauben? Diesen Fragen wollen wir in der Veranstaltung nachgehen.

**Do 28.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dr. Klaus C. Harms, Theologe und Seelsorger  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464750008**

---

## > RELIGION UND SPIRITUALITÄT

---

### Das Geheimnis der Himmelscheibe von Nebra

#### Wissenschaftskrimi und Menschheitsrätsel

Die vor 25 Jahren entdeckte »Himmelscheibe von Nebra« gilt als die älteste bisher gefundene konkrete Himmelsdarstellung der Menschheit und als einer der wichtigsten archäologischen Funde aus dieser Epoche. Im Vortrag soll neben der Fundgeschichte dargestellt werden, wie spannend die Suche nach der astronomischen Deutung dieses Sensationsfundes sein kann. Die sensationelle Bronzescheibe mit Himmelsdarstellung ist ein einzigartiges Zeugnis von wissenschafts- und religionsgeschichtlicher Bedeutung aus der Bronzezeit und der Schlüssel zu einer verschollenen Welt im Herzen Europas, der wir die Grundlage unserer modernen Gesellschaft verdanken.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie  
Wuppertal-Barmen*

**Mo 11.11.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**

StD Michael Winkhaus, Lehrbeauftragter  
an der Bergischen Universität Wuppertal  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen  
Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464720002**

---

## > RELIGION UND SPIRITUALITÄT

---

### Zen Meditation

Damit der Geist zur Ruhe kommt

Zur Ruhe kommen, »runterkommen«, sich konzentrieren und sich selbst wahrnehmen. In aller Achtsamkeit und Stille ist die Zen-Meditation eine Übung, die Betriebsamkeit und Hektik des Alltags in sich ruhen zu lassen. Allen, die sich für Zen-Meditation interessieren, bieten wir diese Gruppe an. Ungeübte Menschen können jederzeit dazukommen. Zum Ablauf gehören u.a. eine Einführung, Atemübungen, Rezitation und verschiedene Formen der Meditation.

**Fr 23.08. – 11.10.2024 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 43,20 €

Seminarumfang 8 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr. 2464740006**

**Fr 18.10. – 20.12.2024 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 48,60 €

Seminarumfang 9 x = 27 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr. 2464740007**

---

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

### Betül und Nele erleben Advent und Weihnachten

Erzähltheater zum Advent und Weihnachten

Betül kommt aus einer türkischen Familie. Ihre beste Freundin ist Nele. Mit ihr geht sie in die gleiche Kita-Gruppe. Gerade üben sie dort ein Krippenspiel ein und schmücken ihren Raum mit Engeln, Tannenzweigen und einem prächtigen Adventskranz. Betül kennt das alles irgendwie und freut sich an der Deko, an den Plätzchen und dem Schoko-Nikolaus. Aber warum macht das ihre Freundin Nele? Was ist Weihnachten?

Carsten Hausberg, Theologe, erzählt uns mit einem Kamishibai die Geschichte von Nele und Betül. Ein Kamishibai ist ein japanisches Papiertheater, das liebevoll ein »Kino ohne Strom« genannt wird. Gemeinsam mit Nele und Betül tauchen wir in die Geschichte über Advent und Weihnachten ein und entdecken, dass es im Koran auch eine Geschichte von Jesus und Maria gibt.

**Fr 15.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Carsten Hausberg, Theologe

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464670001**

---

### Wir sagen euch an den lieben Advent ...

Basteln und Vorlesen im Advent

Kerzenlichter, selbstgebastelte Sterne schmücken die Fenster, bald werden die ersten Plätzchen gebacken. Am ersten Advent entzünden wir die erste Kerze und es beginnt die Vorbereitung auf Weihnachten. Immer, wenn ein besonderes Ereignis bevorsteht, können wir dieses kaum erwarten, sind aufgeregt und voller Erwartung.

Gemeinsam möchten wir uns mit Ihnen, Ihren Kindern und Enkelkindern auf die Adventszeit einstimmen. Wir werden kreativ, basteln mit Papier, Schere und Klebstoff und lauschen Geschichten rund um Weihnachten – dieser besonderen Zeit der Vorfreude auf die Geburt von Jesus.

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

**Sa 23.11.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Paula Olbertz, Studentin Germanistik

Silvia Munzón Lopéz, Schauspielerin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620087**

---

### Was ist das mit dem Himmel? Wenn Kinder nach Gott fragen und Eltern auch

Ein Glaubenskurs für Eltern

Wenn Kinder geboren werden, wenn Kinder zur Schule gehen und zur Erstkommunion, wenn Großeltern sterben, wenn Weihnachten ist – dann stellen Kinder oft die Frage nach dem lieben Gott. Und auch Eltern haben dann Fragen nach Glauben und Kirche, nach Heiligen, Sakramenten und Brauchtum.

Angela Gotzhein, Gemeindeferentin, bietet jedes Jahr den Eltern von Kommunionkindern, aber auch allen anderen interessierten Erwachsenen, Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen, und erklärt, warum der Glaube so hilfreich ist.

Der Kurs findet an elf Terminen statt: Am Beginn steht eine Einführung an vier möglichen Terminen im September, es folgen sieben Elternabende von Oktober bis April. Für Eltern und Kinder gemeinsam sind die Einführungen in die besonderen Liturgien der Kirche vor Ostern, die Gründonnerstagsliturgie und die Karfreitagsliturgie.

Der Kurs ist offen für alle interessierten Erwachsenen, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Im Rahmen des Prozesses #zusammenfinden wurde das Stadtdekanat Wuppertal vorerst in drei pastorale Einheiten aufgeteilt; für den Wuppertaler Osten bestehend aus den Seelsorgebereichen St. Antonius, Barmen-Nordost und Barmen-Wupperbogen. Aufgrund dieser neuen Struktur der pastoralen Einheit standen zum Redaktionsschluss des Programmheftes noch keine Termine fest. Die Termine und Themen können Sie spätestens nach den Sommerferien über die Homepage der Gemeinde St. Antonius erfahren: [www.antonius-wuppertal.de](http://www.antonius-wuppertal.de)

---

# Das Geheimnis des Pilgerns – Anleitung zum christlichen Unterwegssein – Autorinnenlesung

Wie geht »richtiges Pilgern«? Was unterscheidet Pilgern vom Wandern? Wie bete ich auf dem Weg? Wie gehe ich mit meinen Grenzen um? Mit dieser Anleitung zum christlichen Unterwegssein antworten zwei Pilgerspezialistinnen auf viele Fragen, die sich PilgerInnen stellen. In Verbundenheit mit der christlichen Tradition bieten sie ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen an.

Das Buch ist ein Ratgeber für alle, die sich auf Pilgerwegen mit ihren christlichen Wurzeln verbinden möchten und eine alltagstaugliche Spiritualität suchen.

Kommen Sie ins Gespräch mit den Autorinnen **Hildegard Huwe** und **Miriam Penkhues**.

**Donnerstag 19. September 2024**  
**19.00 – 21.15 Uhr**

**Eintritt frei**

**Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal**  
**Bernhard-Letterhaus-Straße 8**  
**42275 Wuppertal**





# PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

### Resilienz fördern von Anfang an

Warum gibt es Menschen, die scheinbar jeden Stress und sogar jeden Schicksalsschlag mit einer beständigen inneren Gelassenheit bewältigen? Was ist das Geheimnis von diesen Menschen und was können wir tun, damit wir und unsere Kinder irgendwann zu diesen in sich ruhenden Menschen gehören?

Wir widmen uns in diesem Seminar dem Thema der Resilienz, also der psychischen Widerstandskraft des Menschen und den einzelnen Puzzleteilen, die diese heute so wichtige Ressource ausmacht. Mit Martin Seligmann und der positiven Psychologie begann der Wissenschaftsbereich der Psychologie erstmals, sich nicht darum zu kümmern, wie Defizite entstehen und wie ein Mensch heilen kann, sondern darum, wie ein Mensch sich stärken kann, um im Ernstfall Krisen gut bewältigen zu können. Wir beleuchten die Aspekte einer günstigen inneren Grundhaltung, tragender sozialer Netze, günstigen Bedingungen in den ersten Lebensjahren sowie der Fähigkeit der Achtsamkeit.

Das Seminar lebt durch viele praktische kleine Übungen und den gemeinsamen Austausch.

**Do 28.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464740005**

---

### AD(H)S bei Erwachsenen

AD(H)S im Erwachsenenalter ist in den vergangenen zwei Jahren zum Thema in unserer Gesellschaft geworden.

Schätzungen zufolge sind etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen, ohne die geringste Ahnung davon zu haben.

Mit beispielsweise ständigen Stimmungsschwankungen, Chaos, Jähzorn, Impulsivität, Beziehungsproblemen kämpfend, greifen die Symptome in alle Lebensbereiche der Betroffenen ein und erschweren den Alltag. Die Betroffenen haben das Gefühl, nicht richtig zu sein, sich oder das Leben nicht unter Kontrolle zu haben und /oder ständig weniger zu leisten als andere Menschen. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen.

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

Oft folgen Suchterkrankungen als Kompensationsstrategie oder auch weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Zwänge treten auf. Diese werden dann als Grunderkrankung im professionellen Kontext oft wenig erfolgreich behandelt, weil die wahre Ursache in der nicht erkannten AD(H)S liegt. Dies ist besonders tragisch, weil AD(H)S relativ gut und mit großem Erfolg behandelt werden kann.

Wir sprechen in diesem Seminar über die Erscheinungsformen von AD(H)S im Erwachsenenalter, über die Ursachen, über Kompensationsstrategien und über Möglichkeiten der Hilfe für Betroffene.

**Di 29.10.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464610076**

---

## Offener Klangabend Entspannen mit Peter Hess®-Klangmethoden

Zur-Ruhe-Kommen – vielen Menschen fällt das oft gar nicht so leicht. Ständiger Zeitdruck und all die vielen täglichen Aufgaben und Herausforderungen im Berufs- und Privatleben machen es manchmal schwer abzuschalten. Und genau hier bieten Klangschalen ein ideales Mittel an. Ihre harmonischen, sanften und langanhaltenden Klänge laden uns regelrecht ein, eine kleine Weile ganz bei uns zu sein, zu spüren, wie es uns gerade geht. Erleben Sie diese Klänge auf verschiedene Weise an den regelmäßig stattfindenden Klangabenden. Genießen Sie die wohltuenden Schwingungen der Schalen und kommen Sie so zu innerer Ruhe und Frieden.

**Do 29.08.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660164**

**Do 12.09.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660165**

**Do 26.09.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660166**

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

**Do 10.10.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660167**

**Do 07.11.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660168**

**Do 21.11.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660169**

Sebastian Bauer, Entspannungstrainer  
Teilnahme-Gebühr 5,00 € pro Termin  
Seminarumfang 1 x = 1 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---



### Klangabend – Vertiefung

Gerade im manchmal turbulenten Alltag ist es wichtig, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren und sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsmethoden mit Klangschalen nach der Peter Hess Methode kennenzulernen. Ihre harmonischen, sanften und langanhaltenden Klänge laden uns regelrecht ein, eine kleine Weile ganz bei uns zu sein, zu spüren, wie es uns gerade geht. Sie erhalten so einen Einblick in die Welt der Klänge, bzw. können Ihre Eindrücke aus der offenen Klangrunde noch ein wenig vertiefen.

**Do 19.09.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660175**

**Do 05.12.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660179**

Sebastian Bauer, Entspannungstrainer  
Teilnahme-Gebühr 10,00 € pro Termin  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

## > LITERATUR UND SPRACHE

---

### Literatur- und Schreibwerkstatt

Die Literaturwerkstatt unter Leitung der Autorin Christiane Gibiec (Autorin von z.B. »Türkischrot« (2016) und den 2024 erschienen Roman »Nedde-rend. Rebellion gegen die NS-Verdrängung«) bietet allen Schreibinteressierten ein Forum zum Austausch und zur Weiterentwicklung. Schreibaufgaben nach den Methoden des Creative Writing, konstruktive Kritik sowie Tipps und Tricks aus der Praxis bilden die Grundlage dieses Kurses.

Der Kurs ist auch für Anfänger-/innen geeignet; die einzige Zugangsvoraussetzung ist die Lust zum Schreiben.

**Mo 26.08. – 25.11.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Christiane Gibiec, Journalistin, Autorin

Teilnahme-Gebühr 48,00 €

Seminarumfang 4 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760019**

---

*Die Veranstaltung wird in Kooperation mit unserer Partnereinrichtung Familienbildungsstätte Bergisch-Gladbach angeboten.*

### Von der Zeit. Eine kreativ-biographische Online-Schreibwerkstatt

Nachdem die Uhren in der Nacht von Sommer- auf Winterzeit umgestellt wurden, nehmen wir uns Zeit und schreiben über das, wofür die Zeit reicht und was uns Zeit raubt. Wir suchen nach Worten für Jahreszeit und Lebenszeit und denken nach über Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges. Auf dem Papier werden wir zu Zeitreisenden, erzählen von Sternstunden und Sekundenglück, lassen uns inspirieren von Zeitungsartikeln und Zeitzeugnissen und feiern mindestens eine geschenkte Stunde.

Individuell gestaltete Schreibzeit wechselt sich ab mit Gelegenheiten, in denen wir uns in einer Gruppe von max. 15 Personen im virtuellen Raum begegnen und miteinander teilen, was geteilt werden will.

Vorab bekommen alle Teilnehmenden ein kleines Päckchen mit Materialien zugeschickt, das den digitalen Schreibtag analog ergänzt. Schriftstellerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Ein herzliches Willkommen, dabei zu sein!

## > LITERATUR UND SPRACHE

---

**Referentin:** Hanna Buiting, Jg. 1992, ist freie Autorin, Journalistin und Kolumnistin, studierte Germanistik und Religionswissenschaft, und beschäftigt sich besonders gern mit der Verbindung von Sprache und Spiritualität, Schreiben und Seelsorge. In ihren besonderen Schreibwerkstätten lädt sie Menschen dazu ein, ihrer eigenen Lebensgeschichte Wort für Wort auf die Spur zu kommen.

### **So 27.10.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Hanna Buiting, Autorin, Journalistin  
Teilnahme-Gebühr 95,00 €  
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760026**



Melden Sie sich hier an!



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

## Literatur in französischer Sprache

Sie sprechen bereits etwas Französisch und möchten sich regelmäßig zum Diskutieren einer Lektüre oder eines Textes mit anderen auf Französisch austauschen? Unser Literaturgesprächskreis bietet Ihnen die Möglichkeit, anhand kürzerer, nicht allzu schwieriger Texte, Literatur neu kennenzulernen und sich lebhaft auf Französisch darüber zu unterhalten. Nach Absprache in der Gruppe werden auch Bücher französischer Autoren gelesen. Sie können gerne bei vorheriger Anmeldung zu einer Schnupperstunde vorbeikommen.

### **Do 29.08. – 05.12.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Sylvie Schäfer, Sprachlehrerin  
Teilnahme-Gebühr 52,80 €  
Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760020**

---

## > MEDITATIVES TANZEN

---

### Meditatives Tanzen online

Das Meditative Tanzen mit seinen Impulsen, Gebärden und einfachen Schritten ist auch online möglich. Es gibt ein Miteinander, zugleich ist aber jede und jeder auch ganz für sich. Dieser Kurs lädt ein, selbst zu probieren und zu erfahren, welche Möglichkeiten der Meditation und Konzentration auf diesem Weg möglich sind.

Erforderlich ist ein PC, Laptop oder Tablet mit einer guten Internetverbindung. Der Kurs findet per Zoom statt. Sie erhalten vorab mit der Anmeldebestätigung die Zugangsdaten und Informationen, wie und ab wann Sie sich einwählen können.

**Mo 26.08. – 09.12.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760021**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

### Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – dienstags

Das meditative Tanzen ist eine besondere Art, sich etwas Gutes zu tun: Zu ruhiger, manchmal auch beschwingter Musik, werden einfache Tänze im Kreis getanzt. Musik und Rhythmus, Bewegung und das Miteinander im Kreis sind gesund für Körper und Seele, wirken behutsam und ganzheitlich. Die körperliche Selbstwahrnehmung, die Konzentration, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für das Hier und Jetzt und das innere Selbst werden gefördert. Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen.

**Di 03.09. – 17.12.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Wiki Stadtteilzentrum

Westkotter Straße 198 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760025**

---

## > MEDITATIVES TANZEN

---

### Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – mittwochs

**Ort:** Kolpingsaal gegenüber der FBS  
(Eingang Hofseite).

**Mi 04.09. – 18.12.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760022**

---

### Der Seele Raum und Klang

Tanztag im Sommer

Beschwingt zur Ruhe kommen? Im Miteinander tanzen und die Aufmerksamkeit nach innen richten? Beim Meditativen Tanzen ist dies kein Widerspruch. Im Gegenteil: Das Miteinander, der Rhythmus, das Hinhören und Bewegen – all das übt und ermöglicht eine Konzentration im Hier und Jetzt und führt letztlich in das tiefe Innere.

Dieser Tanztag zum Sommeranfang mit Musik und Bewegung, Gebärde und Impuls ist ein Weg, eine Übung, damit die Seele sich entfalten kann.

Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen.

**So 25.08.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760009**

---

### Der Seele Raum und Klang

Tanztag im Winter

**So 01.12.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760007**

---

## > MEDITATIVES TANZEN

---

### Der Seele Raum und Klang

Meditatives Tanzen zu Silvester

Herzliche Einladung zum Meditativen Tanzen an Silvester! Eingeladen sind alle, die sich mit hinein nehmen lassen wollen in einen Kreis von Tänzerinnen und Tänzern, um dieses Jahr – von ruhigen Tänzen bewegt – ausklingen zu lassen und das neue in den Blick zu nehmen.

Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen!

**Di 31.12.2024 | 19.30 – 00.00 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 28,00 €

Seminarumfang 1 x = 6 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464760006**

---

### Der Seele Raum und Klang

Meditativen Tanzen zu Neujahr

Herzliche Einladung zum Meditativen Tanzen am Neujahrstag! Eingeladen sind alle, die sich mit hinein nehmen lassen wollen in einen Kreis von Tänzerinnen und Tänzern, um das neue Jahr zu begrüßen und zu feiern.

Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen!

**Mi 01.01.2025 | 13.00 – 16.45 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2564760001**

---

## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

### Tanz, Bewegung und Entspannung – erleben, fühlen, denken

Hier ist Zeit und Raum für verschiedene bewegte Übungen, angepasst an die individuellen Stärken. Wir tanzen und trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination, nehmen unseren Körper wahr, drücken körperlich aus, was sich gerade im Kopf bewegt und umgekehrt. Dabei spüren wir Bewegungsdefizite auf und motivieren uns, mit täglichen Übungen diese Bewegungen bewusst zu verändern und zu erweitern.

**Mi 21.08. – 04.12.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Gabriele Bartos, Förderschullehrerin

Teilnahme-Gebühr 57,40 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464750007**

---

### ABC-Werkstatt

Die Kursteilnehmer/innen schulen Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration, damit sie sich im Alltag besser und selbständiger zurechtfinden. Zudem wird die Feinmotorik, als Grundlage für das Schreiben, durch kreative Arbeiten (z.B. Basteln, Handarbeit) und Methoden kontinuierlich gestärkt. Wer möchte, kann anhand von kleinen Texten das Lesen und Schreiben üben oder anhand von alltagsnahen Fragestellungen kleine Rechenaufgaben bewältigen.

**Do 22.08. – 05.12.2024 | 16.45 – 18.15 Uhr**

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 53,30 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464750005**

---

## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

### Musik-Werkstatt

Musik ist unser Lebenselement und Rhythmus basale Erfahrung. Insbesondere Menschen mit Behinderung fühlen sich durch rhythmische Klänge, rhythmisches Sprechen und Bewegen angesprochen. Rhythmik als ganzheitliche Erfahrung durch Bewegung fördert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche.

**Do 22.08. – 05.12.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 53,30 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464750006**

---



# EHE UND PARTNERSCHAFT

## > EHE UND PARTNERSCHAFT

---

### Familien- und Systemaufstellung

Informationsabend online

Die Aufstellungsarbeit ist eine Methode, um Blockaden und Verstrickungen in Familien- und Arbeitssystemen deutlich zu machen und gute Lösungswege für persönliche und familiäre Probleme oder für Schwierigkeiten am Arbeitsplatz zu entdecken. Die Arbeit vermittelt neue, oft ungeahnte Einsichten und Handlungen mit dem Ziel, lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung zu bringen. Der Abend informiert über die Entstehungsgeschichte der Aufstellungsarbeit, ihre Grundlagen und Qualitätsmerkmale. Sie erhalten Einblick in familiäre Grunddynamiken und Lösungsansätze und erfahren, für welche Themen und Fragestellungen diese Arbeit gewinnbringend genutzt werden kann.



*In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal*

**Di 03.09.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Dipl. Rel.-Pädagogin, Dipl. EFL-Beraterin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2464640003**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

### Familien- und Systemaufstellungen

Wochenendseminar

Wir Menschen leben nicht als Einzelwesen. Von Anfang an sind wir hineingeboren in ein größeres Ganzes. Die für unsere Entwicklung und unser Lebensgefühl wichtigsten Beziehungen liegen in unserem Familiensystem, das sich über mehrere Generationen erstreckt.

Alle Systeme – Familien, aber auch Organisationen – unterliegen bestimmten Ordnungsprinzipien. So hat beispielsweise jedes Mitglied in der Familie oder Organisation das Recht, dazu gehören. Für jeden gibt es im Familien- oder Arbeitssystem einen angemessenen, den »richtigen« Platz.

## > EHE UND PARTNERSCHAFT

---

Innerhalb von Systemen gibt es eine Rangfolge und »Regeln« für den Ausgleich von Geben und Nehmen. Die Missachtung solcher systemtypischen Eigenheiten führt zu Störungen im Miteinander, begrenzt die Entwicklungsmöglichkeiten einzelner Mitglieder oder gefährdet den Erfolg einer Organisation.

Die Aufstellungsarbeit nutzt die menschliche Fähigkeit, sich in andere, ihre Systeme und Beziehungen einzufühlen. In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Hilfe von Stellvertretern das innere Bild, das sie von ihrer Familie oder ihrem Arbeitssystem haben, aufzustellen. Dadurch werden Blockaden und Verstrickungen ebenso deutlich wie neue, oft ungeahnte Lösungswege. Die neuen Einsichten vermitteln Klarheit und öffnen den Weg für konstruktive, gesunde Optionen. Alternative Handlungsmöglichkeiten, die lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung bringen, werden unmittelbar erfahrbar.

Auch wer an der Gruppe teilnimmt, ohne selbst aufzustellen, kann an den Arbeitsergebnissen der anderen partizipieren.

Im Vorfeld des Seminars ist ein Vorgespräch in der EFL-Beratungsstelle möglich. Ebenso gibt es dort die Möglichkeit der weiteren Beratung, wenn sich aus der Aufstellung weitere Fragen ergeben.



*In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal*

**Sa 28.09. – 29.09.2024 | 09.00 – 17.00 Uhr**

Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Dipl. Rel.-Pädagogin, Dipl. EFL-Beraterin  
Richard Jost, Dipl. Psychologe, EFL-Berater

Teilnahme-Gebühr 85,00 €

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464640007**

---



GESUNDHEIT

## > ENTSPANNUNG

---

### Fit und achtsam

#### Bildungsfahrt für Frauen

Achtsamkeit und Wahrnehmung sind wichtige Stützen im Alltag. In diesen Tagen gehen wir achtsam mit uns um, gönnen uns kleine Entspannungsinseln, schauen, was Stress auslöst und wie ich damit umgehe. Was bewirkt Bewegung in und mit mir und was brauche ich und was ist im Alltag umsetzbar? Sie haben Gelegenheit zum Austausch mit Frauen in ähnlicher Situation.

Im Preis enthalten sind Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer.

**Mi 29.01. – 02.02.2025 | 15.00 – 13.00 Uhr**

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin  
Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin  
Teilnahme-Gebühr 300,00 €

Seminarumfang 4 x

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

**Veranstaltungs-Nr.: 2564660001**

---

### Mit Schwung und gesund durch den Herbst

Kursreihe zu Bewegung und gesunder Ernährung  
in der kalten Jahreszeit

Alle, die mehr auf eine ausgewogene Ernährung und Bewegung im stressigen Alltag und der kalten Jahreszeit achten wollen, sind in diesem Kurs genau richtig.

Am 30.10. widmen wir uns förderlichen Aspekten zum Wohlbefinden im Alltag. Dazu gehören »Life Hacks« für mehr Bewegung und Fitness im Alltag ebenso wie die Grundpfeiler einer ausgewogenen Ernährung, gerade im Winter, um das Immunsystem zu stärken.

In den darauffolgenden Kochkursen geht es am 13.11. um gesunde Snacks am Arbeitsplatz, die mit wenig Aufwand auch auf Vorrat und ganz nach eigenem Geschmack zubereitet werden können. Am 20.11. kochen wir dann leckere und gesunde Feierabendgerichte, die auch noch im Handumdrehen zubereitet sind – regional und saisonal.

Die Lebensmittelkosten der beiden Kochabende werden direkt am Abend mit der Referentin abgerechnet.

Bringen Sie zu den Kursen gerne Vorratsbehälter mit. So können Sie ggf. vorhandene Reste mit nach Hause nehmen.

## > ENTSPANNUNG

---

**Mi 30.10. – 20.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 35,00 €

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660144**

---

### Offener Klangabend Entspannen mit Peter Hess®-Klangmethoden

Zur-Ruhe-Kommen – vielen Menschen fällt das oft gar nicht so leicht. Ständiger Zeitdruck und all die vielen täglichen Aufgaben und Herausforderungen im Berufs- und Privatleben machen es manchmal schwer abzuschalten. Und genau hier bieten Klangschalen ein ideales Mittel an. Ihre harmonischen, sanften und langanhaltenden Klänge laden uns regelrecht ein, eine kleine Weile ganz bei uns zu sein, zu spüren, wie es uns gerade geht.

Erleben Sie diese Klänge auf verschiedene Weise an den regelmäßig stattfindenden Klangabenden. Genießen Sie die wohltuenden Schwingungen der Schalen und kommen Sie so zu innerer Ruhe und Frieden.

**Do 29.08.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660164**

**Do 12.09.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660165**

**Do 26.09.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660166**

**Do 10.10.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660167**

**Do 07.11.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660168**

**Do 21.11.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660169**

Sebastian Bauer, Entspannungstrainer

Teilnahme-Gebühr 5,00 € pro Termin

Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Klangabend – Vertiefung

Gerade im manchmal turbulenten Alltag ist es wichtig, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren und sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsmethoden mit Klangschalen nach der Peter Hess Methode kennenzulernen. Ihre harmonischen, sanften und langanhaltenden Klänge laden uns regelrecht ein, eine kleine Weile ganz bei uns zu sein, zu spüren, wie es uns gerade geht. Sie erhalten so einen Einblick in die Welt der Klänge, bzw. können Ihre Eindrücke aus der offenen Klangrunde noch ein wenig vertiefen.

**Do 19.09.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660175**

**Do 05.12.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660179**

Sebastian Bauer, Entspannungstrainer  
Teilnahme-Gebühr 10,00 € pro Termin  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

### Hatha-Yoga und Entspannung

Das Ziel von Yoga ist der harmonische Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga ist Meditation in Bewegung. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Geist konzentriert und beruhigt, während gleichzeitig der Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt wird. Es geht darum, das richtige Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung zu finden und so Stress abzubauen.

Bitte Decke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.



## > ENTSPANNUNG

---

### **Mi 28.08. – 11.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660084**

---

### Hatha-Yoga und Entspannung

### **Mi 28.08. – 11.12.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660117**

---

### Hatha-Yoga and recreation

The aim of yoga is to harmonize body, mind and soul. Yoga is meditation in motion. Through certain postures (asanas) and breathing exercises (pranayama), the mind is concentrated and calmed, while the body is strengthened, stretched and relaxed at the same time. The aim is to find the right balance between tension and relaxation and thus reduce stress.

Please bring a blanket and warm, comfortable clothing.

A reduction of the course fee is possible.

### **Mi 28.08. – 04.12.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yoga Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660160**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Yin-Yoga und Entspannung

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yoga, bei der die Asanas (Yogapositionen) für längere Zeit gehalten werden, um tief in die Muskeln einzudringen. Der Fokus liegt auf der Dehnung und Entspannung, um die Flexibilität zu verbessern und Stress abzubauen. In den Yin Yoga Kursen können Sie sich auf eine langsame und beruhigende Praxis freuen.

**Do 29.08. – 28.11.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660182**

---

### Yin-Yoga und Entspannung

**Do 29.08. – 28.11.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660183**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Yoga für Menschen mit Handicap

Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist für alle da! Warum sollten zahlreiche Übungen des Yoga Menschen mit Bewegungseinschränkungen vorenthalten bleiben? Auf der körperlichen Ebene geht es dabei vor allem um: Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates und Vergrößerung des Lungenvolumens. Auf geistiger Ebene hilft Yoga dabei, eine positive Lebenseinstellung zu erhalten.

Ein echter Gewinn an Lebensqualität!

**Mo 02.09. – 09.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660172**

---

### Entspannung und Harmonisierung mit Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine aus Japan stammende Entspannungsweise, mit der Sie zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden gelangen können. Durch die Anwendung von JSJ können die Selbstheilungskräfte angeregt und neue Energie geschöpft werden. Mit einfachen, wirkungsvollen Griffen und Übungen, die im Kurs gezeigt werden, können im Alltag Stress, Spannungen und Blockaden gelöst werden.

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und werden im Sitzen durchgeführt. Ermüdungs- und Erschöpfungserscheinungen werden gelindert und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht.

**Mi 04.09. – 09.10.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660180**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Entspannung und Harmonisierung mit Jin Shin Jyutsu

**Mi 30.10. – 04.12.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660185**

---

### Pilates und Entspannung

Fließende Bewegungen, koordiniertes Atmen – das ist das ganzheitliche Körpertraining Pilates!

Die Pilates-Methode macht Bewegungen bewusster, lässt Bewegungszusammenhänge besser verstehen und begleitet die Übungen mental. Ein effektives Körpertraining für Frauen und Männer.

Mit dem gezielten Wechsel von Dehnung und Kräftigung, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten, stärken Sie Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur. Verspannungen und Blockaden lösen sich, Fehlhaltungen korrigieren sich durch verbesserte Eigenwahrnehmung und Beobachtung zu einer stabilen Haltung. Belastungen aus Familien- und Berufsleben bauen sich auf wohlthuende Weise ab.

**Di 03.09. – 03.12.2024 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin

Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin

Teilnahme-Gebühr 45,00 €

Seminarumfang 9 x = 9 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660170**

---

### Pilates und Entspannung

**Di 03.09. – 03.12.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr**

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin

Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin

Teilnahme-Gebühr 45,00 €

Seminarumfang 9 x = 9 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660171**

---



## > BEWEGUNG

---

### Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

Frauen und Mütter streben in diesem Kurs folgende Ziele an: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Ausgleich muskulärer Dysbalance und einseitiger Belastungen, das Kraft-Schöpfen im Miteinander.

Durch spezielle Übungen in allen Bereichen der Problemzonen wird die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft und durch intensives Training der Kreislauf unterstützt.

**Di 27.08. – 03.12.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule  
Teilnahme-Gebühr 45,50 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660076**

---

### Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

**Di 27.08. – 03.12.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr**  
Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule  
Teilnahme-Gebühr 45,50 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660082**

---

### Wirbelsäulengymnastik

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

**Di 27.08. – 03.12.2024 | 11.00 – 12.00 Uhr**  
Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule  
Teilnahme-Gebühr 45,50 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660083**

---

## > BEWEGUNG

---

### Beweglich und fit im Alter

Körper, Geist und Seele profitieren auch im hohen Alter von einem regelmäßigen, moderaten Bewegungstraining für den ganzen Körper. Dabei ist es nie zu spät, mit Gymnastik anzufangen, auch für Ungeübte, selbst wenn Sie lange Jahre nichts in dieser Richtung getan haben! Sie erlangen mehr Wohlbefinden und die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Koordination wird verbessert, sodass Sie auch im Alltag sicherer auf den Beinen sind. Die individuell richtige Dosierung und Intensität für Ihre gymnastischen Übungen und ein Programm für zu Hause finden Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Übungsleiterin. Melden Sie sich an, wenn Sie Lust auf mehr Bewegung in einer netten Gemeinschaft haben.

**Mo 26.08. – 09.12.2024 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660173**

---

### Beweglich und fit im Alter

**Mo 26.08. – 09.12.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660174**

---



# Einmal im Monat –

der Newsletter des  
Katholischen Bildungswerks Wuppertal/Solingen/Remscheid

Ankündigungen von Veranstaltungen  
Kurz | Knapp | Informativ

Neugierig?  
Dann melden Sie sich an!

Entweder über: [info@bildungswerk-wuppertal.de](mailto:info@bildungswerk-wuppertal.de)

oder direkt über den QR-Code:





# HAUSHALT

## > KOCHEN UND BACKEN

---

Mit unseren Kochkursen bringen wir Ihnen gesunde Ernährung, Genuss und Vielfalt auf den Tisch. Bereichern Sie Ihren Alltag durch unsere abwechslungsreichen Rezepte, lassen Sie sich kulinarisch in andere Länder und Regionen entführen oder trauen Sie sich mit uns an »Herausforderungen« wie selbstgemachte Teigtaschen oder Risotto.

Neu in diesem Halbjahr ist unser **Kochtreff »Cook & meet« für Väter**, der monatlich verschiedene Themen der Familienküche in den Blick nimmt und Vätern darüber hinaus eine gesellige Runde zum Austausch bietet.

Ein ökologisch sinnvoller und nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln ist für uns selbstverständlich.

**Bringen Sie daher zu den Kursen gerne einige Vorratsbehälter mit. So können Sie ggf. vorhandene Reste mit nach Hause nehmen.**

### HINWEIS

Sie möchten mit einer Gruppe einen Kochkurs bei uns belegen? Sprechen Sie uns gerne an und wir finden gemeinsam das passende Thema und einen Termin für Ihre Gruppe.

### Koch-Werkstatt zu Erntedank

Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Kinder ab 4 Jahren und ihre Papas haben an diesem Vormittag viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und erhalten Tipps und Tricks für eine einfache Zubereitung.

Alles, was der Herbst zu bieten hat, kommt hier frisch und gesund auf den Tisch. Denn das, was man sonst fertig kauft, stellen wir gemeinsam einfach und lecker mit frischen Zutaten her: Herzhafte Hefebrotchen mit Linsen-Gemüseaufstrich, Nudeln mit Gemüsesoße und warmer Haferbrei mit Obst und Pflaumenmus.

Am Ende wartet natürlich die gemeinsame Verkostung.

**Sa 28.09.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 18,00 € pro Eltern-Kind-Paar  
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660145**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Back-Werkstatt im Winter

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kinder ab 4 Jahren und ihre (Groß-) Eltern haben an diesem Vormittag viel Spaß beim winterlichen Backen.

Es wird gerührt und geknetet, ausgestochen und dekoriert. Wir backen winterliche Gewürzkuchen, Plätzchen, Brot und einen leckeren Auflauf mit einem winterlichen Nachtisch zum gemeinsamen Verkosten.

**Sa 16.11.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 15,00 € pro Eltern-Kind-Paar  
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660146**

---

### Cook & meet

Koch-Treff für Papas

Zusammen mit anderen Vätern in geselliger Runde leckere Gerichte kochen? Tipps vom Profi (der übrigens selbst Papa ist), wie alles gut gelingt und auch im Alltag zu bewerkstelligen ist? Die entstandene Vielfalt gemeinsam genießen und sich in geselliger Runde austauschen zu Themen, die das Vatersein so mit sich bringt? Rezepte mit nach Hause nehmen, mit denen Sie die ganze Familie begeistern werden?

Klingt verlockend? Dann kommen Sie zu unserem Kochtreff »Cook & meet« für Papas – Kochkurse von einem Papa für Papas.

Alle Termine sind einzeln buchbar, denn Flexibilität ist das A und O im Familienalltag!

**Achtung: Nach dem Kochkurs könnten Sie ein gefragter Koch zu Hause werden!**

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 23,00 € pro Termin  
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Ein Abend im Barbecue-Style

Cook & meet – Kochtreff für Papas

Wir haben zwar keinen Grill vor Ort, aber alle Rezepte, die wir zubereiten, sind auch auf dem heimischen Grill umsetzbar: Verschiedene Fleischvariationen, leckere Salate, die auch Kindern schmecken, Dips und Finger-Food für Groß und Klein.

**Di 27.08.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660118**

---

### Pizza für jeden Geschmack und für mehrere Tage

Cook & meet – Kochtreff für Papas

Pizza ist ein ideales Familiengericht, denn jeder kann sie mit eigenen Lieblings-Zutaten belegen. Wir schauen, was einen richtig guten Pizzateig ausmacht, probieren neue Belagvariationen und was man auch noch Tage später von Teigresten mit wenig Zeitaufwand zaubern kann.

**Mi 25.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660119**

---

### Eintöpfe für alle Lebenslagen

Cook & meet – Kochtreff für Papas

Eintöpfe kann man prima auf Vorrat zubereiten und kommen so in stressigen Zeiten besonders gerne zum Einsatz. Wir entdecken Rezepte, die sich zeitsparend umsetzen lassen, bei denen Kinder gut mithelfen können und hinterher auch kein langes Gesicht machen.

**Mo 28.10.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660120**

---

### Das 1x1 eines gelungenen Bratens

Cook & meet – Kochtreff für Papas

Zu besonderen Anlässen ist ein Braten immer eine gute Idee. Wir lernen, was bei der Zubereitung des Fleisches zu beachten ist und setzen selbst passende Bratensoßen an.

**Di 19.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660121**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Festtagsmenü für kleine und große Feinschmecker

Cook & meet – Kochtreff für Papas

Das Fest naht, aber die Entscheidung zum Festmenü steht in der Familie noch aus? Wir kochen an diesem Abend festliche Gerichte mit und ohne Fleisch, die mit überschaubarem Zeitaufwand für jeden Geschmack etwas auf die Festtafel bringen.

**Mi 11.12.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660122**

---

### Mit Schwung und gesund durch den Herbst

Kursreihe zu Bewegung und gesunder Ernährung in der kalten Jahreszeit

Alle, die mehr auf eine ausgewogene Ernährung und Bewegung im stressigen Alltag und der kalten Jahreszeit achten wollen, sind in diesem Kurs genau richtig.

Am 30.10. widmen wir uns förderlichen Aspekten zum Wohlbefinden im Alltag. Dazu gehören »Life Hacks« für mehr Bewegung und Fitness im Alltag ebenso wie die Grundpfeiler einer ausgewogenen

Ernährung, gerade im Winter, um das Immunsystem zu stärken.

In den darauffolgenden Kochkursen geht es am 13.11. um gesunde Snacks am Arbeitsplatz, die mit wenig Aufwand auch auf Vorrat und ganz nach eigenem Geschmack zubereitet werden können. Am 20.11. kochen wir dann leckere und gesunde Feierabendgerichte, die auch noch im Handumdrehen zubereitet sind – regional und saisonal.

**Mi 30.10. – 20.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 35,00 € zzgl. Umlage  
Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660144**

---



## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Kochkurs für Männer im Ruhestand

In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen und Tipps zur zeitgemäßen Ernährung für die Familie, zu Einkaufsverhalten und Qualitätsmerkmalen von Lebensmitteln sowie zu Zeitplanung und Arbeitsaufteilung im Haushalt.

Der Kurs findet 1 x monatlich an folgenden Terminen statt: 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2024.

#### **Di 03.09. – 03.12.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Cornelia Melcher, Ernährungsberaterin,  
Krankenschwester

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 4 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660150**

---

### Kochen und Klönen für Menschen im »besten Alter«

Das gemeinsame Zubereiten und Genießen der Mahlzeiten in geselliger Runde stehen hier ganz klar im Vordergrund. Dazu werden Grundlagen über die Ernährung und den veränderten Stoffwechsel im Alter vermittelt, so dass in puncto Ernährung einem

guten Lebensgefühl nichts im Wege stehen sollte. Zu Beginn werden die Rezepte sowie Besonderheiten und Mehrwerte der verwendeten Zutaten mit Blick auf eine altersgerechte Ernährung erläutert. Anschließend wird gemeinsam gekocht und in geselliger Runde gespeist.

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 20,00 € pro Termin

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

#### **Fr 30.08.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660111**

#### **Fr 27.09.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660112**

#### **Fr 25.10.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660113**

#### **Fr 29.11.2024 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660114**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Kochen – essen – reden – Kochtreff für ukrainische Familien

In diesem Kurs kommen ukrainische Geflüchtete zusammen, um gemeinsam zu kochen, sich auszutauschen und dabei die deutsche Sprache kennenzulernen. Saisonale Gerichte aus der Heimat stehen ebenso wie internationale Gerichte auf dem Speiseplan. Zu Beginn werden die ausgewählten Rezepte sowie Tipps und Tricks bei der Zubereitung besprochen. Dabei werden zugleich die Sprachkenntnisse der Teilnehmer/innen erweitert. Beim anschließenden Kochen und Essen können die Teilnehmer/innen in vertrauter Atmosphäre Kontakte knüpfen und sich austauschen.

Für die Kinder steht in der Zeit eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Kinderbetreuung zur Verfügung.

#### **Do 29.08. – 12.12.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Irma Merkel, Mitarbeit in Integrationsprojekten

Olga Horst, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 96,00 €

Seminarumfang 8 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660142**

---

### Bella Italia!

Kochkurs rund um die italienische Küche

Mit unseren Rezepten bringen Sie genussvolle und gesunde Abwechslung mit mediterranem Flair auf den Speiseplan. Denn die Küche Italiens setzt sich aus vielfältigen Geschmackserlebnissen der einzelnen Regionen mit unterschiedlichen Spezialitäten zusammen. Wir werden mit frischen Kräutern, Gemüse, Obst, Käse und aromatischen Oliven Antipasti, feine Nudelgerichte, duftendes Ciabatta und feine Desserts zubereiten. So kommt beim anschließenden gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde bestimmt noch einmal Urlaubsstimmung auf.

#### **Mi 21.08.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660181**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Teigtaschen aus aller Welt

Kochkurs rund um gefüllte Köstlichkeiten

Rund um die Welt gibt es vielfältige Rezepte für leckere Teigtaschen zu entdecken. In allen erdenklichen Formen und mit unterschiedlichsten Füllungen sind sie in fast allen Ländern und Kulturen zu finden: Maultaschen in Deutschland, Tortellini in Italien, Empanadas in Spanien und Südamerika, Momos oder Dim Sum in Asien – und die Vielfalt ist grenzenlos. An diesem Abend kochen wir uns durch verschiedene Länder und Kulturen, lernen die wichtigsten Kniffe der Teigzubereitung kennen und die Vielfalt der passenden Füllungen. Mit passenden Beilagen, Soßen und einem Dessert lassen wir sie uns dann schmecken.

**Mo 26.08.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Mirjam Wolff, Köchin, Oecotrophologin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660116**

---

### Unterwegs im Limousin

Französische Küche

Limoges, die Hauptstadt des Limousin, verdankt ihren Wohlstand ihrer weltbekannten Porzellan- und Emailleproduktion. Die Landbevölkerung hingegen war nie besonders reich, wusste aber die Produkte der heimischen Wälder und Gewässer und des Obst- und Gemüseanbaus zu schmackhaften Gerichten zu verarbeiten. Das Limousinrind liefert hochwertiges Rindfleisch, aber auch Lamm und Geflügel bereichern den Speiseplan. Nach dem Hauptgang ist auch hier die Käseplatte üblich, hauptsächlich Ziegenkäse: Caillade, Croupis, Marchois, das Limousinrind ist nicht auf Milchproduktion gezüchtet. Clafoutis aux cerises (Kirschkuchen) ist die bekannteste Süßspeise der Region, aber auch Madeleines de Saint-Yrieix und kandierte Kastanien werden geschätzt.

**Fr 13.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660152**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Risotto – ein Grundrezept, viele Möglichkeiten

Kochkurs für Reisliebhaber

Jeder liebt es, doch kaum einer bereitet es selbst regelmäßig zu Hause zu. Dabei ist das perfekte Risotto – im Übrigen eines der am meisten unterschätzten Gerichte der italienischen Küche – gar nicht so schwer zuzubereiten. Zudem benötigt das vielfältige Gericht nicht viele Zutaten, aber die Besten! An diesem Abend zeigen wir Ihnen, worauf Sie beim Grundrezept und den Basiszutaten unbedingt achten sollten und mit welchen Hauptzutaten – Gemüse, Fleisch oder Fisch – Sie dem Risotto eine individuelle Note verleihen können.

**Mo 16.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Mirjam Wolff, Köchin, Oecotrophologin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660162**

---

### Schmankerl aus den Bergen

Kochkurs zu alpinen Gerichten

Die Alpenküche ist durch den Charme der Berge etwas ganz Besonderes. Die Bergküche ist deftig, bodenständig und doch modern. An diesem Abend kochen wir sowohl klassische als auch moderne Rezepte, mit Fleisch aber auch vegetarisch, sowohl deftig, herzhaft als auch verführerisch süß. Die Schmankerl werden zu echten Genussgipfelstürmern, sodass am Ende nicht nur der Berg sondern auch der Gaumen ruft!

**Di 17.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660151**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### After-work-cooking

Veggie in den Feierabend

Halten Sie sich während des Arbeitstages auch eher mit Butterbrot und kleinen Snacks über Wasser? Dann haben Sie sich zum Feierabend etwas Leckeres und Gesundes verdient! Und so lautet das Motto dieses Kurses: Von der Arbeit direkt in die (Lehr-)Küche!

Wir starten mit einem kleinen Imbiss, um uns für das Kochen zu stärken und gedanklich im Feierabend anzukommen. Dann kochen wir leckere vegetarische Feierabend-Gerichte mit bunten Zutaten, die der Herbst uns beschert.

**Do 19.09.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660143**

---

### Unterwegs in der Dauphiné

Französische Küche

Die Landschaft der Region ist gekennzeichnet durch malerische Gebirgslandschaften, klare Flüsse und schattige Täler, die im Westen an die provenzalische Ebene grenzen. Grenoble, die größte Stadt der Dauphiné, ist bekannt für den Walnussanbau. Ob in Salaten, Omeletts, in Süßspeisen und Gebäck, zum Käse oder als Öl, Pesto und Likör – die Walnuss ist allgegenwärtig.

Fisch und Geflügel kommen ebenso auf den Tisch wie das allseits beliebte Gratin dauphinois, die Ravioli mit Käse-Nussfüllung und herzhafte Käsegerichte. Man kann sagen, die Küche der Dauphiné bildet die kulinarische Brücke zwischen der Schweiz und der Provence.

**Fr 11.10.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660153**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Gulasch-Variationen

Ein Gericht für alle Fälle

Das herzhaftes Aroma von traditionellem Gulasch, das langsam im Topf schmort, lässt einem das Wasser im Munde zerlaufen. Zudem eignet sich Gulasch hervorragend zum Vorkochen für mehrere Tage, als Party- oder auch Festtagsgericht – also ein Gericht mit vielen Einsatzmöglichkeiten! In unserem Kochkurs trauen wir uns an die weniger bekannten Variationen des beliebten Schmorgerichtes heran. Wir bereiten das ungarische »Szegediner Gulasch« zu, welches mit Sauerkraut kombiniert wird, das Wiener Kartoffelgulasch, das sich auch hervorragend als Alltagsgericht macht sowie eine fruchtige Variation mit Pute und Curry. Sie lernen nicht nur verschiedene Geschmacksrichtungen kennen, sondern auch die kleinen Details und die entscheidende Reihenfolge bei der Zubereitung, die die Gerichte zu etwas ganz Besonderem machen.

**Di 29.10.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660115**

---

### Herbstliche Wohlfühlküche

Genussvolle Rezepte für gute Abwehrkräfte

So bunt wie die Blätter an den Bäumen, so farbenfroh strahlt uns das jahreszeitliche Angebot an Lebensmitteln entgegen. Der Herbst bietet eine bunte Vielfalt an Gemüsesorten, die allein mit ihrem Eigengeschmack schon sehr viel Aromen entfalten. Mit passenden Gewürzen und frischen Kräutern schaffen wir geschmackliche Highlights. In diesem Kochkurs konzentrieren wir uns auf Gerichte, die besonders vitaminreich, nährstoffreich, darmfreundlich und immunsystemstärkend sind. Ob als leckerer Salat oder wärmender Auflauf – die vegetarische Herbstküche besticht durch Farbe und Geschmack.

**Do 14.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660156**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Unterwegs in der Touraine

#### Französische Küche

Die Touraine mit der Hauptstadt Tours liegt inmitten des gleichnamigen Weinbaugebietes. Rabelais, einer der bekanntesten Söhne der Region, ist Namensgeber für die in ganz Frankreich geschätzte Gewürzmischung »Epices Rabelais«.

Loire, Indre und Cher liefern Lachs, Zander und Hecht, die Felder bestes Gemüse und die Obstgärten Birnen, Äpfel, Pflaumen, Aprikosen und Beerenobst.

»Géline de Touraine« und der schwarze Truthahn sind die berühmten Geflügelzuchtungen der Touraine. Zwar wird Käse auch aus Kuh- und Schafsmilch hergestellt, aber die bäuerliche Produktion ist im Wesentlichen auf Ziegenkäse ausgerichtet. Er wird in der Kombination mit Kartoffeln oder Geflügel zu köstlichen herzhaften Gerichten kombiniert oder als Käsegang mit Gelee, Nüssen und Früchten serviert. Die Konditoren stellen feine Kuchen und Gebäck, z.B. Nougat de Tours, Birnentarte oder Tarte Vigneronne her.

**Fr 15.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660154**

---



## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Backmarathon Weihnachtsplätzchen

Weihnachtsbäckerei für die Großen

Der Duft von Zimt, Vanille, Orangenschale zieht durch die Küchen und auch bei uns entsteht eine vielfältige Mischung von köstlichem Weihnachtsgebäck. An diesem Abend erhalten Sie die Tipps und Tricks zur Zubereitung von Klassikern und neuen Kreationen des Weihnachtsgebäcks.

Und wo viele Bäcker/Innen sind, sind am Ende auch viele verschiedene Sorten fertig! Zu einer leckeren Tasse selbst gemachtem Glühwein können die Plätzchen in geselliger Runde verkostet werden. Zudem können alle Bäcker/innen die bunte Vielfalt mit nach Hause nehmen.

**Do 21.11.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Christine Tust, Köchin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660157**

---

### Chutneys

Feines aus dem Glas

Würzig, süß, sauer, fruchtig – ein gutes Chutney ist eine Geschmacksexplosion! Chutney stammt ursprünglich aus der indischen Küche; dennoch schmeckt die stückige Würzmarmelade nicht nur zu indischen Gerichten wie Currys oder Naan-Brotten. Chutney ist auch eine köstliche Beilage zu Fleisch, Fisch oder Käse. Und bei einer Einladung zum Grillen oder zum Fondue ist ein selbst gemachtes Chutney ein schönes Mitbringsel. An diesem Abend stellen wir diese würzigen Begleiter in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen aus natürlichen Zutaten selbst her und kombinieren sie mit anderen Lebensmitteln, z.B. frisch gebackenes Brot, Pasta, Gemüse, denen sie den letzten Pfiff geben.

**Mi 27.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Christine Tust, Köchin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660158**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Heimische Superfoods

Saisonale Geschmacksexplosion

Überall liest und hört man von exotischen Superfoods, wie Goji, Chia, Acai & Co. Superfood liegt seit einigen Jahren im Trend! Es muss aber nicht (immer) exotisch sein. Denn warum in die Ferne schweifen, wenn wir tolle heimische Superfoods, wie z.B. Leinsamen, Nüsse oder unsere heimischen Beeren, direkt vor der Haustüre haben? Welche Alternativen gibt es und was haben sie uns ernährungstechnisch zu bieten?

Wir picken uns ein paar heimische Superfoods heraus und zaubern mit ihnen vielfältige Köstlichkeiten und leckere Gerichte auf den Teller.

**Mi 04.12.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 23,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660155**

---

### Glutenfrei Kochen und Backen

bei Zöliakie

Die Verarbeitung von glutenfreien Produkten wird erklärt und geübt. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Bezugsquellen für glutenfreie Produkte, glutenfreien Nahrungsmitteln, Tipps für den glutenfreien Alltag, Wissenswertem zum Thema.

**Sa 23.11.2024 | 13.00 – 16.45 Uhr**

Evelyn Hinz, Selbsthilfegruppe Zöliakie

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464620063**

---



Die FBS  
ist jetzt



auch bei  
Insta!



Auch auf  
anderen  
Kanälen keine  
Infos  
verpassen:



Facebook



Newsletter



Internet

Katholische  
Familienbildungsstätte  
Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Str. 8  
42275 Wuppertal

T 0202 - 2550580  
F 0202 - 25505858

[bildung@fbs-wuppertal.de](mailto:bildung@fbs-wuppertal.de)  
[www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Wuppertal

## > NÄHEN

---

Nähen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch im Sinne der Nachhaltigkeit ein absolut lohnenswertes Hobby für alle, die gerne kreativ tätig sind. In unseren Nähkursen lernen Sie unter fachkundiger Anleitung alles, was Sie als anspruchsvolle/r Hobby-schneider/in brauchen. Den Schwierigkeitsgrad Ihrer Projekte bestimmen Sie selbst. So erlernen Sie Schritt für Schritt alle Fertigkeiten, die Ihnen selbstständiges Arbeiten an der Nähmaschine ermöglichen.

Einfache Schnitte aus vorhandenen Heften können angefertigt oder kopiert werden.

Nähmaschinen sind vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Stoff (-reste), eine gut schneidende Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Papier und Nähgarn. Ggf. eigene Schnittmuster.



### Nähwerkstatt für Klein und Groß

Für Kinder ab 8 Jahren mit einer Begleitperson

Das Nähfieber hat mittlerweile auch die junge Generation gepackt! Ob modische Loopschals, Mützen, ein süßes Kuscheltier oder eine tolles Kissen – es gibt viele Dinge, die Kinder mit etwas Anleitung schon selbst nähen können. Auch kann aus zu klein gewordener Kleidung Neues entstehen, z.B. aus einer alten Jeans eine trendige Tasche. Solche Nähprojekte können hier unter fachkundiger Anleitung realisiert werden. Die kleinen und großen Teilnehmer/innen widmen sich gemeinsam den Grundlagen des Nähens vom Zuschnitt des Stoffes über das Einfädeln bis hin zum Nahtabschluss. Die Dozentin bringt eine kleine Auswahl an geeigneten Nähprojekten mit. Natürlich dürfen aber auch eigene Wunschprojekte umgesetzt werden. Es erfolgt eine Absprache im Vorfeld.

**Sa 14.09.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 12,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660135**

---

## > NÄHEN

---

### Nähwerkstatt Adventskalender

Der perfekte Kurs für Anfänger/innen

Mit diesem Kurs stimmen wir uns auf die schönste Zeit des Jahres ein. Denn der Advent rückt näher und somit auch wieder die Suche nach schönen Adventskalendern für die Familie. Wenn Sie nicht jedes Jahr neu überlegen wollen, wie Sie 24 Kleinigkeiten schön und nachhaltig verpacken, ist ein selbstgemachter Kalender aus Stoffsäckchen genau das Richtige. In gemütlicher Atmosphäre erstellen Sie 24 Säckchen für Ihren Adventskalender. Obendrein können Ideen für die Befüllung ausgetauscht werden.

Der Adventskalender ist dann nicht nur ein Unikat, sondern zugleich über Jahre wiederverwendbar.

Dieser Kurs eignet sich auch für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse. Eine Abstimmung bzgl. des konkreten Modells erfolgt im Vorfeld.

Bitte Baumwollstoff nach Wahl, farblich passendes Garn, Stoffschere, Nummern 1 - 24 aus Filz zum Aufkleben mitbringen

**Sa 02.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,  
Damenschneidermeisterin, Direktrice  
Teilnahme-Gebühr 20,80 €  
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660136**

---

### Gut eingefädelt! Nähatelier am Samstag

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene  
und Wiedereinsteiger/innen

Selbstschneidern ist mehr als ein Hobby. Unter fachlicher Anleitung, in Gemeinschaft mit anderen Teilnehmer/innen, erlernen Sie individuell, je nach Können, verschiedene Nähtechniken, das Auskopieren und Zuschneiden nach Schnittmustern, das Ändern von fertigen Schnittmustern nach Passform oder nach Modellvorstellungen, selbstständiges Anfertigen modischer Kleidung sowie das Ändern von Kleidungsstücken aller Art.

## > NÄHEN

---

### **Sa 28.09.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin  
Teilnahme-Gebühr 20,80 €  
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660133**

### **Sa 09.11.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin  
Teilnahme-Gebühr 20,80 €  
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660134**

## Nähmarathon am Wochenende

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene  
und Wiedereinsteiger/innen

### **Sa 21.09. – 22.09.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,  
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice  
Teilnahme-Gebühr 41,60 €  
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660127**

### **Sa 26.10. – 27.10.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,  
Damenschneidermeisterin, Direktrice  
Teilnahme-Gebühr 41,60 €  
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660137**

### **Sa 16.11. – 17.11.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,  
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice  
Teilnahme-Gebühr 41,60 €  
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464660128**

---

## Wöchentliche Nähkurse

Für Anfänger/innen, Fortgeschrittene  
und Wiedereinsteiger/innen

Selbstschneidern ist mehr als ein Hobby. Unter fachlicher Anleitung, in Gemeinschaft mit anderen Teilnehmer/innen, erlernen Sie individuell, je nach Können, verschiedene Nähtechniken, das Auskopieren und Zuschneiden nach Schnittmustern, das

## > NÄHEN

---

Ändern von fertigen Schnittmustern nach Passform oder nach Modellvorstellungen, selbstständiges Anfertigen modischer Kleidung sowie das Ändern von Kleidungsstücken aller Art.

### Nähkurs am Montag

Für geflüchtete Frauen

Schritt für Schritt erlernen geflüchtete Frauen in diesem Kurs das Nähen. Die Bedienung der Maschinen und verschiedene Techniken werden erläutert und an eigenen Projekten umgesetzt.

**Mo 19.08. – 02.12.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 96,60 €

Seminarumfang 14 x = 42 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660138**

---

### Nähkurs am Dienstag

**Di 20.08. – 03.12.2024 | 09.00 – 12.45 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 161,00 €

Seminarumfang 14 x = 70 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660139**

---

### Nähkurs am Dienstag

**Di 20.08. – 03.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 96,60 €

Seminarumfang 14 x = 42 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660140**

---

## > NÄHEN

---

### Nähkurs am Dienstag

**Di 20.08. – 03.12.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Sabine Schemberger, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 89,70 €

Seminarumfang 13 x = 39 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660126**

---

### Nähkurs am Mittwoch

**Mi 21.08. – 04.12.2024 | 16.30 – 18.45 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,

Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 96,60 €

Seminarumfang 14 x = 42 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660129**

---

### Nähkurs am Mittwoch

**Mi 21.08. – 04.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,

Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 96,60 €

Seminarumfang 14 x = 42 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660130**

---

### Nähkurs am Donnerstag

**Do 22.08. – 05.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 89,70 €

Seminarumfang 13 x = 39 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660131**

---

## > NÄHEN

---

### Nähkurs am Freitag

**Fr 23.08. – 06.12.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 89,70 €

Seminarumfang 13 x = 39 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660132**

---

### Nähkurs Kleidung für die ganze Familie

Kinderbetreuung auf Anfrage

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die grundlegenden Techniken zum Nähen eigener (Kinder-)Kleidung und toller Accessoires wie z.B. Mützen, Halstücher oder Schals. Auch das Ausbessern oder Ändern vorhandener Garderobe gelingt mit hilfreichen Tipps im Handumdrehen. Auf dem Programm stehen unterschiedliche Nähtechniken, der Umgang mit Schnittmustern und das Zuschneiden der Stoffe. So entsteht Schritt für Schritt individuelle Mode für die ganze Familie. Seien Sie kreativ und inspirieren Sie sich gegenseitig, denn mit Gleichgesinnten macht das Nähen nochmal mehr Spaß!

**Fr 23.08. – 06.12.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr**

Heike Kunißen, Schneidermeisterin

Petra Möller, Kinderbetreuung

Teilnahme-Gebühr 89,70 €

Seminarumfang 13 x = 39 UStd.

Ort: Laurentiustreff

Auer Schulstraße 1 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464660141**

---





# QUIF – QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIEN- BILDUNGSSTÄTTE

## > SCHULTAG

---

### SchulTag

#### Qualifizierung für den Offenen Ganztag (OGS)

Qualifizierte Bildung und Betreuung von Grundschulkindern im Offenen Ganztag (OGS) erfordern fundierte pädagogische Kenntnisse sowie soziale und kommunikative Fertigkeiten: Wie lassen sich – ausgehend vom Kind und seinen Bedürfnissen – Betreuungsangebote organisieren und pädagogisch gestalten? Worauf muss man bei der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen, Lehrerinnen und Lehrern sowie Vorgesetzten und Eltern achten? Und was möchte ich selber in diesem Beruf erreichen? Diese Fragen stehen im Zentrum der Qualifizierungsangebote »SchulTag«.

Die Kurse richten sich an Menschen, die sich für eine Arbeit im Offenen Ganztag interessieren, mit dem Ziel, sie für ihre Aufgaben zu qualifizieren und fortzubilden. Sie stehen Interessierten mit keinerlei pädagogischen Vorkenntnissen ebenso offen wie OGS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern, die fachlich bereits qualifiziert sind und sich weiterbilden möchten.

Das SchulTag-Angebot umfasst Grund- und Aufbaukurse sowie Gruppenleiterkurse und Fortbildungen zu speziellen Themen, die unter der Bezeichnung »SchulTag plus« zusammengefasst sind.

Alle Veranstaltungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der OGS werden in Kooperation mit der Katholischen Jugendagentur Wuppertal angeboten.

Das aktuelle Aus- und Fortbildungsangebot 2024 finden Sie online unter: [www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)

**Für den Grund- und Aufbaukurs erkennen wir den »Bildungsscheck« an. Dieser muss vor dem 30.06.2024 beantragt werden.**

**Informationen Seite 139.**



## > SCHULTAG

---

### SchulTag Grundkurs

Qualifizierung für Mitarbeitende im Offenen  
Ganztag (OGS) - Teil 1

Der Grundkurs richtet sich an Interessenten, die in Grundschulen in der OGS entweder bereits arbeiten oder künftig arbeiten möchten und die keine pädagogische Ausbildung haben. Sie lernen, wie Ganztag organisiert ist und wie die Arbeitsbedingungen in diesem Berufsfeld aussehen.

Der Bereich »Pädagogische Gestaltung« nimmt den größten Raum ein. Hier geht es um Fragen wie Entwicklung des Schulkindes oder pädagogische Grundhaltungen und Prinzipien. Außerdem umfasst dieser Baustein praxisorientierte Lerneinheiten, wie Umgang mit schwierigen Situationen, kindgerechte und wertschätzende Kommunikation, Genderaspekte, interkulturelle Fragen in der Betreuung, sowie die Entwicklung pädagogischer Konzepte und Planung der eigenen Arbeit.

Der Bereich »Soziale Kompetenz und Kommunikation« schließlich vermittelt kommunikative Techniken, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern helfen, Eltern- oder Teamgespräche professionell zu führen. In allen Bausteinen steht die Praxis im Mittelpunkt: In den Übungseinheiten spielen die Teilnehmenden immer wieder Situationen aus der Betreuung durch und entwickeln konkrete, kreative Handlungsideen.

Zum Abschluss erhält jede und jeder Teilnehmende ein Zertifikat.

Dieser Kurs umfasst 100 Unterrichtsstunden (davon 86 Präsenzstunden und 14 Selbstlernstunden) und findet an 15 Terminen statt.

Der anschließende SchulTag-Aufbaukurs (Teil 2 der Qualifizierung) beginnt im Januar 2025.

#### Die Termine:

Samstag	24.08.24,	10:00 - 17:30 Uhr
Donnerstag	29.08.24,	08:30 - 11:45 Uhr (online)
Donnerstag	12.09.24,	08:30 - 11:45 Uhr (online)
Donnerstag	19.09.24,	08:30 - 11:45 Uhr (online)
Samstag	21.09.24,	10:00 - 17:30 Uhr
Donnerstag	26.09.24,	08:30 - 11:45 Uhr (online)
Dienstag	01.10.24,	08:30 - 11:45 Uhr (online)
Samstag	05.10.24 ,	10:00 - 17:30 Uhr
Samstag	12.10.24,	10:00 - 17:30 Uhr
Samstag	02.11.24,	10:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag	14.11.24,	08:30 - 11:45 Uhr (online)
Samstag	16.11.24,	10:00 - 17:30 Uhr
Samstag	23.11.24,	10:00 - 17:30 Uhr
Donnerstag	28.11.24,	18:00 - 21:15 Uhr

(Änderungen in der Terminplanung sind möglich, die aktuellen Angaben finden Sie stets unter [www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de))

## > SCHULTAG

---

**Sa 24.08. – 28.11.2024 | 10.00 – 21.15 Uhr**

Jörg Lindner, Pädagoge

Julian Prete, Fachbereichsleiter Jugendhilfe und Schule

Christian Arnold, Rechtsanwalt und Notar

Evelyn Meyer-Lentge, systemischer Coach und Trainerin

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin

Constanze Groth, M.A., Referentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung und Inklusion

Danica Montuori, Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Teilnahme-Gebühr 600,00 €

Seminarumfang 15 x = 86 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464250005**



**Blended Learning  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 142.

---

**SchulTag plus:**

**Wie umgehen mit Geschlechterrollen?**

Geschlechterrollen und Gendergerechtigkeit – inwiefern betreffen uns diese hochaktuellen Themen in der OGS? An diesem Tag versuchen wir gemeinsam, drängende Fragen zu diesen Themen zu beantworten. Das Angebot befasst sich mit den Grundgedanken der Gleichbehandlung und Chancengerechtigkeit zwischen Mann und Frau. Wie weit sind wir in dieser Hinsicht? Wie gerecht geht es in unserer Gesellschaft zu? Welche Baustellen sind noch zu bearbeiten? Werden wir den Ansprüchen und Wünschen auch in unserem Arbeitsalltag gerecht? Und müssen oder sollen wir das überhaupt? Was können und wollen wir in die OGS-Betreuung einbringen? Gemeinsam nähern wir uns offen und vorurteilsfrei diesem komplexen und umstrittenen Thema und seiner direkten Auswirkung auf unsere tägliche Arbeit.

**Sa 14.09.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr**

Jörg Lindner, pädagogischer Leiter einer OGS

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464690013**

---

## > SCHULTAG PLUS

---

### SchulTag plus: Kleine Krachmacher. Was tun mit dem Lärm?

Rennen, Rufen, Klatschen, Stampfen, Schreien – wenn kleine Krachmacher lustvoll lärmern, kann das manchen an die Nerven und auf die Ohren gehen. Einerseits ist klar, dass Kinder Freiräume brauchen, um sich auszudrücken, und dabei kann es auch mal laut werden. Andererseits brauchen alle Ohren – die der Mitarbeiter, aber auch die der Kinder – Schutz. Gegen den Krach anbrüllen ist wenig sinnvoll und strapaziert die Stimme. Wie kann man also den lautstarken Ausdruckswillen der Kinder kanalisieren, ohne sie ständig bremsen und maßregeln zu müssen?

Diese Fortbildung bietet bewährte Methoden aus der Praxis, um den Lärmpegel kreativ zu steuern. Konkret geht es dabei um Lärmprävention durch ausgewählte Spiele, die Raum zum notwendigen Austoben bieten. Zudem lernt man Methoden und Mittel kennen, um die eigene Stimme schonender und effektiver einzusetzen.

**Sa 09.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Henry Prediger, Musikpädagogie und Stimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Str. 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464250006**

---



## > QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

---

### Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

In Kooperation mit dem Stadtbetrieb »Tageseinrichtungen für Kinder« und den beiden Wuppertaler Familienbildungsstätten werden Qualifikationsmaßnahmen im Umfang von 300 Unterrichtsstunden durchgeführt.

Die Qualifizierung richtet sich nach dem vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) erarbeiteten »Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege« (QHB), dessen Entwicklung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wurde. Vom Jugendamt der Stadt Wuppertal wird die Qualifizierung anerkannt und unterstützt.

Informationen zum Aufbau der Qualifizierung nach QHB

Die 300 Unterrichtseinheiten (eine Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten), die bei der Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem »Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege« (QHB) zu absolvieren sind, teilen sich auf in eine sogenannte »tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung« und eine darauf aufbauende »tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung«.

In der »tätigkeitsvorbereitenden Grundqualifizierung« sind 160 Unterrichtseinheiten zu absolvieren, für die ca. 6 Monate einzuplanen sind. Hinzu kommen noch ca. 100 Unterrichtseinheiten als Selbstlerneinheiten sowie insgesamt 80 Stunden Praktika, die in einer Kindertagespflegestelle absolviert werden müssen.

Die »tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung« umfasst weitere 140 Unterrichtseinheiten zzgl. ca. 40 Unterrichtsstunden als Selbstlerneinheiten. Dieser Teil der Qualifizierung kann bis zu 12 Monate dauern.

Sowohl die »tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung« als auch die »tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung« schließen mit einer Lernergebnisfeststellung (Kolloquium) ab.

Kindertagespflegeperson – Eine Aufgabe für Sie? Kinder zu betreuen, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern, kann eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe sein.

Die Kindertagespflege eignet sich wegen ihrer Familiennähe und der besonderen Flexibilität insbesondere für die Betreuung unter Dreijähriger (U3). Daher soll rund ein Drittel der neu geschaffenen Plätze für Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr in der Kindertagespflege bereitstehen.

## > QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

---

Eine Anmeldung zum Kurs ist nur möglich nach vorheriger Absprache mit dem Jugendamt.  
Informationen unter: <https://www.wuppertal.de/microsite/kinderbetreuung/tagespflege/kindertagespflege.php>

### Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung Kindertagespflege nach QHB

**Den genauen Terminplan erhalten Sie beim Informationsabend des Stadtbetriebs Kindertagespflege.**

Teilnahme-Gebühr 350,00 €

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464690014**

---

### Den kindlichen Schlaf verstehen Seminar für pädagogische Fachkräfte

Dieser Workshop richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Kinder betreuen. Neben grundlegenden Informationen über die Schlafentwicklung von Kindern über einem Jahr gibt es praktische Tipps, um individuell und bindungsorientiert auf die Bedürfnisse der verschiedenen Kinder eingehen zu können. Der Workshop ermöglicht einen Austausch und Raum für individuelle Fragen.

Folgende Themen sind Inhalt des Workshops:

- Mittagsschlaf /kein Mittagsschlaf
- Alleine (Ein-)Schlafen
- Kindliche Schlafentwicklung
- Was brauchen Kleinkinder, um gut zu schlafen?
- Einflussfaktoren auf den Schlaf von Kleinkindern

**Di 05.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,  
Babyschlafberaterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2464690015**

---

### Kollegiale Praxisbegleitung für Tagespflegepersonen

Hier können Sie die Probleme des Alltages als Tagesmutter oder -vater besprechen. Mit Unterstützung der Gruppe reflektieren Sie einzelne Situationen und suchen gemeinsam nach möglichen Lösungen.

Die Treffen werden von einer kompetenten Moderatorin strukturiert und begleitet.

## > QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

---

### **Do 12.09.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464690016**

---

### **Kollegiale Praxisbegleitung für Tagespflegepersonen**

### **Do 28.11.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464690017**

---

### **Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Gruppenleiter in der Suchtkrankenhilfe**

Im Rahmen eines Selbstsicherheitstrainings haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, persönliche und spezielle und problematische Verhaltensweisen in sozialen Situationen und gezielt in Gruppen zu bearbeiten. Authentische Fallbeispiele, Schwierigkeiten besonderer Art im Rahmen des sozialen Gruppenverhaltens können aufgearbeitet werden.

### **Sa 31.08. – 01.09.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr**

Heinz Martin Pieper, Krankenpfleger  
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.  
Ort: Kardinal-Schulte-Haus  
Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach  
**Veranstaltungs-Nr.: 2464790003**

---

## > QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

---

### Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Gruppenleiter in der Suchtkrankenhilfe

**Sa 16.11. – 17.11.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr**

Sabina van Manen, Krankenschwester  
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

**Veranstaltungs-Nr.: 2464790004**

---

### Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Helfer in der Suchtkrankenhilfe

Im Rahmen eines Selbstsicherheitstrainings haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, persönliche und spezielle und problematische Verhaltensweisen in sozialen Situationen und gezielt in Gruppen zu bearbeiten. Authentische Fallbeispiele, Schwierigkeiten besonderer Art im Rahmen des sozialen Gruppenverhaltens können aufgearbeitet werden.

**Sa 14.09. – 15.09.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr**

Sabina van Manen, Krankenschwester  
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

**Veranstaltungs-Nr.: 2464790007**

---

### Praxisbegleitungs-Seminar für ehrenamtlich tätige Helfer in der Suchtkrankenhilfe

**Sa 26.10. – 27.10.2024 | 10.00 – 20.00 Uhr**

Heinz Martin Pieper, Krankenpfleger  
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

**Veranstaltungs-Nr.: 2464790008**

---



# SONSTIGES

## > ERMÄSSIGUNGEN

---

### Fördermöglichkeiten / Ermäßigungen

Die Teilnehmergebühren in unserem Haus sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert.

Um die Angebote für jedermann zugänglich zu machen, gibt es für einzelne Gruppen die Möglichkeit einer darüberhinausgehenden Gebührenermäßigung. Die Ermäßigungen müssen bis zum ersten Kurstag beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

### Winzig Stiftung

Einige Angebote für einen gelingenden Start mit Ihrem Baby und Kleinkind werden von der Winzig Stiftung gefördert.

Ansprechpartnerin: Frau Janine Schneider  
Porschestraße 12  
42279 Wuppertal  
Telefon: 0202 2680152  
Fax: 0202 2680276

### Winzig-Dollar Projektbüro

Stadtteiltreff »Offenes Ohr«  
Ansprechpartnerin: Frau Petra Pfeiffer  
Wichlinghauser Str. 74-76  
42277 Wuppertal  
Telefon: 0202 2603839  
E-Mail: [info@winzig-stiftung.de](mailto:info@winzig-stiftung.de)



## > ERMÄSSIGUNGEN

---

### Wuppertal-Pass der Stadt Wuppertal

**Die Voraussetzungen, um einen Wuppertal-Pass zu bekommen, sind:**

- laufende Leistungen SGB XII
- laufende Leistungen SGB II

Den Wuppertal-Pass erhält man auf Antrag oder automatisch von der Dienststelle, die die Sozialleistung gewährt.

**Informationen erhalten Sie unter:**

[www.wuppertal.de/vv/produkte/201/201.18\\_Wuppertal-Pass.php](http://www.wuppertal.de/vv/produkte/201/201.18_Wuppertal-Pass.php)

### Leistungen für Bildung und Teilhabe

Seit dem 1. Januar 2011 haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus einkommensschwachen Familien einen verbesserten Anspruch auf Bildung und gesellschaftliche Teilhabe und können zu diesem Zweck bei den zuständigen Stellen zusätzliche Leistungen beantragen.

**Informationen erhalten Sie unter:**

[www.jobcenter.wuppertal.de](http://www.jobcenter.wuppertal.de)

### Bildungsscheck



#### Was ist der Bildungsscheck?

Mit dem »Bildungsscheck« ermöglicht das Land NRW aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) eine finanzielle Unterstützung für Einzelpersonen (im Besonderen für Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Selbständige), die an einer beruflichen Weiterbildung teilnehmen möchten und diese selbst finanzieren.

**Informationen erhalten Sie unter:**

<https://www.mags.nrw/bildungsscheck>

## > ERMÄSSIGUNGEN

---

Mit dem Bildungsscheck werden berufliche Weiterbildungen zu 50%, maximal mit 500 € bezuschusst.

Personen, die unter den Einkommensgrenzen für den individuellen Bildungsscheck liegen (20.000 € bei Einzelveranlagung bzw. 40.000 € bei gemeinsamer Veranlagung), können ggf. die Bildungsprämie des Bundes nutzen.

### **Wie beantragt man den Bildungsscheck?**

Der Bildungsscheck wird im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs in autorisierten Beratungsstellen (in Wuppertal zum Beispiel in der VHS) ausgegeben. Dies muss zwingend vor Beginn der Weiterbildung erfolgen, es zählt das Datum der Bildungsscheckausgabe. Eine vorherige Anmeldung für die Weiterbildung ist jedoch möglich.

Es wird empfohlen, zunächst telefonisch Kontakt mit der nächstgelegenen Beratungsstelle aufzunehmen, um zu klären, welche Unterlagen zum Beratungsgespräch mitgebracht werden müssen und wann ein Beratungstermin stattfinden kann.

**Bitte informieren Sie sich bei uns vorab, welche genauen Angaben zur Veranstaltung und zum Veranstalter auf dem Bildungsscheck eingefügt werden müssen.**

Ausführliche Informationen unter <https://www.weiterbildungsberatung.nrw/>

### **Weitere Ermäßigungen**

Bitte informieren Sie sich über weitere mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmer/innen, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme aus.

## > BILDNACHWEIS

---

### Bildnachweis

Titelbild:	@Photobac/shutterstock.com	S. 80	@mama_mia/shutterstock.com
S. 10	@1177476418/shutterstock.com	S. 88	@Peter Bernik-x/shutterstock.com
S. 14	@Dziurek/shutterstock.com	S. 92	@fizkes/shutterstock.com
S. 29	@FBS Wuppertal	S. 96	@mama_mia/shutterstock.com
S. 30	@Bogdan Sonjachnyj/shutterstock.com	S. 100	@C.Salmon/shutterstock.com
S. 42	@519855400/shutterstock.com	S. 102	@wavebreakmedia/shutterstock.com
S. 44	@288364628/shutterstock.com	S. 104	@illike/shutterstock.com
S. 49	@ChristArt/AdobeStock	S. 109	@saschantil7/shutterstock.com
S. 51	@1578902434/shutterstock.com	S. 116	@Bogdan Sonjachnyj/shutterstock.com
S. 55	@santypan/shutterstock.com	S. 118	@Konstantin/shutterstock.com
S. 63	@Bildagentur Zoonar GmbH /shutterstock.com	S. 120	@LightField Studios/shutterstock.com
S. 65	@CroMary/shutterstock.com	S. 125	@Georgina/shutterstock.com
S. 68	@wavebreakmedia/shutterstock.com	S. 126	@Lucky Business/shutterstock.com
S. 76	@Lolostock/shutterstock.com	S. 131	@FabrikaSimf/shutterstock.com
		S. 136	@115803646-Inc/shutterstock.com

## > ONLINE-ANGEBOTE

---

### Online-Veranstaltungen und Blended Learning

Hinweis für Teilnehmende



#### Online- Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



#### Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.

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

#### **Zugang zum Online-Seminar über Zoom**

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Dieses Online-Seminar kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. Wunschgemäß können Sie Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

#### **Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:**

- Computer oder mobiles Endgerät mit Lautsprechern (alternativ: Kopfhörer)
- stabile Internetverbindung
- Mikrofon (Audio)
- Web-Kamera (Video): keine Bedingung

#### **Detailliertere Systemvoraussetzungen erhalten Sie unter:**

<https://support.zoom.us>

Bitte prüfen Sie vor Buchung eines digitalen Kursangebotes ob Sie über die notwendigen technischen Voraussetzungen verfügen. Diese können Sie über die Internetseite <https://zoom.us/test> testen.

## > 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. 142 bzw. S. 148.

#### Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutende Online-Bildungsveranstaltungen der anderen Einrichtungen des Bildungswerks der Erzdioezese Köln e.V. hin. Sie finden sie auf folgender Internetseite:

**[https://bildung.erzbistum-koeln.de/  
bw-erzdioezese-koeln-ev/  
kursliste/online-bildungsangebote](https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-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.



## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

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

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SWT00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

### Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

### Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

### Rücktritt

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung **schriftlich** beim Bildungswerk eingehen. Der Rücktritt ist zu richten an die Einrichtung, in der die Anmeldung erfolgte.

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

### Besondere Hinweise

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### **Mahnverfahren**

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

### **Erstattung**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### **Ermäßigungen/Erstattungen**

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach

Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

### **Teilnahmeentgelte**

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

### **Wechsel der Kursleitung**

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

### **Terminänderung**

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### **Mindestteilnehmerzahl**

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### **Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Die Familienbildungsstätte 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.

### **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 elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht 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.

### **Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen**

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt.

Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

### **Digitale Kursangebote**

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

### **Fundsachen**

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **Verantwortlicher:**

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

### **Betrieblicher Datenschutz:**

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal,  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8, 42275 Wuppertal,  
Tel.: +49 202 255058-0,  
E-Mail: bildung@fbs-wuppertal.de

### **Datenkategorien:**

Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören insbesondere Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachname, Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse). Zusätzlich können Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Ihre Telefon- sowie Faxnummer sowie Ihre Kontodaten verarbeitet werden. Ihre personenbezogenen Daten werden in aller Regel direkt bei Ihnen im Rahmen Ihrer Anmeldung erhoben.

### **Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:**

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.

Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z.B. Newsletter oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen oder weiterer Zwecke) erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht, E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

### **Weitergabe an Dritte:**

In der Regel werden Ihre Angaben zum Zweck der Bearbeitung an die entsprechende Einrichtung des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., den Kooperationspartner des jeweiligen Kursangebotes und an die/den zuständige/n freie/n Referenten/Referentin weitergeleitet.

### **Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten:**

Eine Datenübermittlung in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR (sogenannte Drittstaaten) findet nicht statt.

### **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 Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke, für die sie erhoben worden sind, erforderlich sind.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling:**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### **Newsletter:**

Unser Newsletter wird nur mit einer (weiteren) vorherigen ausdrücklich erteilten Einwilligung von Ihnen versandt, die Rechtsgrundlage findet sich in § 6 Abs. 1 b) KDG. Sie erhalten nach Angabe Ihrer E-Mail/Adresse eine Bestätigungs-E-Mail. Die Daten werden ausschließlich für den Versand des Newsletters verwendet. Die E-Mail-Adresse/Postanschrift des Nutzers wird solange gespeichert, wie diesem der Newsletter zugestellt wird. Das Abonnement des Newsletters kann durch den Betroffenen jederzeit gekündigt werden. (siehe oben Kontakt: »Verantwortlicher«)

### **Ihre Rechte:**

Unter den oben angegebenen Kontaktdaten können Sie folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung (gemäß § 17 KDG),
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten (gemäß § 18 KDG),
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten (gemäß § 19 KDG),

- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen (gemäß § 20 KDG),
- Datenübertragbarkeit (gemäß § 22 KDG),
- Widerspruchsrecht (gemäß § 23 KDG).

### **Widerspruchsrecht:**

Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen; dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind. Um Ihr vorstehendes Recht zum Widerruf gemäß § 23 KDG geltend zu machen, wenden Sie sich bitte an die oben angegebenen Kontaktadressen des Verantwortlichen.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG / IMPRESSUM

---

### **Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde:**

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)

Herrn Steffen Pau

Brackeler Hellweg 144

44291 Dortmund

Telefon: 0231/138985-0

E-Mail: [info@kdsz.de](mailto:info@kdsz.de)

[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

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

### **Impressum**

#### **Herausgeber:**

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8  
42275 Wuppertal

Einrichtung des Bildungswerks  
der Erzdiözese Köln e. V.  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln

#### **Redaktion:**

Dr. Katja Schettler

Nicole Fischer

Annette Welter

Dr. Moritz Baumstark

#### **Druck:**

Börje Halm, Wuppertal

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

---



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

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,  
liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001. Dieses Zertifikat verpflichtet uns, sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle. Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten bzw. zu steigern, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen. Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.

Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte.

Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls!  
Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal wenden.

Herzlichen Dank  
Dr. Katja Schettler  
Leiterin

## > 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 Wuppertal | Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

IBAN: DE53 3305 0000 0000 2840 18 | BIC: WUPSDE33XXX

..... Name	..... Vorname
..... Telefon	..... E-Mail
..... Straße, Hausnummer	..... Postleitzahl, Ort
..... Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)	..... Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

### Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

..... Veranstaltungs-Nr.	..... Titel der Veranstaltung	..... Gebühr
..... Veranstaltungs-Nr.	..... Titel der Veranstaltung	..... Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

..... Datum	..... Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)
----------------	---



## > ANMELDUNG

---

### Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal | Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SWT00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal 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



# SPIEGEL-Bestseller-Autorin Inke Hummel online zu Gast in der Familienbildungsstätte

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung »sAchtsam Hummel«. Aus ihrer Feder stammen Familien- und ein Erwachsenenratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien sowie zahlreiche Artikel auf ihrem Blog »Hummelblick«. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung.

**Herzliche Einladung zu unseren zwei online-Abenden!**



## **Mein wunderbares wildes Kind – Was lebhaft Kinder und ihre Eltern brauchen**

Liebevolle Begleitung für wilde Kinder

**Do 19.09.2024** | 19.30 – 21.00 Uhr  
gebührenfrei

Die Veranstaltung wird finanziell unterstützt durch die Katholischen Familienzentren St. Antonius in Wuppertal-Barmen und St. Laurentius in Wuppertal-Elberfeld.



## **Miteinander durch die Pubertät**

**Mi 20.11.2024** | 19.30 – 21.00 Uhr  
Teilnahme-Gebühr 10,00 €





Homepage



Instagram



Newsletter-  
Anmeldung

### **Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal**

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
Telefon 0202 255058-0 | Telefax 0202 255058-58  
bildung@fbs-wuppertal.de | www.fbs-wuppertal.de

**Aktuelle Informationen per Facebook und als Newsletter!**