

PROGRAMM

02/2025

August bis Dezember

Begegnen | Gestalten | Lernen



©FBS



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Wuppertal

VORWORT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Die Erwartungen an Familie(n) sind vielfältig und ebenso wie Familie selbst dem Wandel unterworfen. Wir verstehen Familienbildung generationsübergreifend. Im Mittelpunkt steht der Mensch in seinen vielfältigen Lebensbezügen und -phasen: vom Wunder der Geburt eines Kindes, das den Familienalltag grundlegend verändert, über die Herausforderungen in Kita und Schule, bis hin zu Fragen rund um Beruf, Familie, Gesundheit und Selbstfürsorge im Alter.

Mit unseren Kursen und Veranstaltungen möchten wir zu einem Leben in Fülle beitragen. Wir schaffen Raum für Begegnungen, vermitteln wertvolles Orientierungswissen und möchten unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer stärken, ihre eigene Welt aktiv mitzugestalten.

Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Kursprogramm für den Herbst 2025 kennenzulernen, das wir gemeinsam mit unseren Dozent/innen und Kooperationspartner/innen entwickelt haben.

Wir freuen uns auf Sie und auf gemeinsame Momente des Lernens und der Begegnung!

Im Namen des Teams der Katholischen Familienbildungsstätte

Dr. Katja Schettler

50 JAHRE BILDUNG AUS LEIDENSCHAFT – FÜR EIN LEBEN IN FÜLLE

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

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

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

> 50 JAHRE BILDUNGSWERK DER ERZDIOEZE KÖLN E.V.

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

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



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

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

WIR ÜBER UNS

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

> 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](https://www.facebook.com/katholischefamilienbildungsstaette)

 [familienbildung_wuppertal](https://www.instagram.com/familienbildung_wuppertal)

Die Veranstaltungen stehen allen Personen offen.
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Bitte beachten Sie, dass Veranstaltungen
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

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

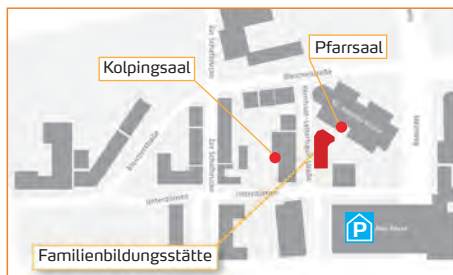
Sommerferien	28.07.2025 – 15.08.2025
Tag der Dt. Einheit	03.10.2025
Herbstferien	13.10.2025 – 24.10.2025
Weihnachtsferien	17.12.2025 – 06.01.2026

Schulferien NRW 2025/26

Sommerferien	14.07.2025 – 26.08.2025
Herbstferien	13.10.2025 – 24.10.2025
Weihnachtsferien	22.12.2025 – 06.01.2026

Hinweise

Anmeldestart für das Programm erstes Halbjahr
2026 ist am 24. November 2025.



> WIR ÜBER UNS

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal



Leitung

Dr. Katja Schettler

E-Mail schettler@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-14



Verwaltung

Annette Heinemann

E-Mail heinemann@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-0 oder -15



Pädagogische Mitarbeiterin

Stellvertretende Leitung

Eva Bäumer

E-Mail baeumer@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-12



Aileen Hoff

E-Mail hoff@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-0 oder -16



Pädagogische Mitarbeiterin

Nicole Fischer

E-Mail fischer@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-13



Beate Welzel

E-Mail welzel@fbs-wuppertal.de

Telefon 0202 255058-0



Pädagogischer Mitarbeiter

Dr. Moritz Baumstark

E-Mail baumstark@bildungswerk-wuppertal.de

Telefon 0202 49583-50



Özgür Eryasar Eisen (Guter Start mit Baby)

E-Mail 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 12

Leben mit Kindern

Seite 80

Ehe und
Partnerschaft

Seite 70

Persönliche
Entwicklung

Seite 44

Angebote in
Familienzentren

Seite 64

Glaube - Sinn - Werte

Seite 94

Haushalt

Seite 86

Gesundheit

Seite 116

Quali-
fizierung

Seite 126

Sonstiges

> INHALTSVERZEICHNIS

Leben mit Kindern

Rund um die Geburt	14
Für Eltern mit ihren Babys	23
Elternsein und Erziehung	30

Angebote in Familienzentren

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

Glaube – Sinn – Werte

Religion und Glaube in der Familie	66
Religion und Gesellschaft	69

Persönliche Entwicklung

Das Leben gestalten	72
Literatur und Sprache	73
Meditatives Tanzen	75
Achtsamkeit und Formen der Meditation	77
(Un)behindert Lernen	78

Ehe und Partnerschaft

Ehe und Partnerschaft	82
-----------------------	----

> INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit

Entspannung	88
Bewegung	92

Haushalt

Kochen und Backen	96
Nähen	110

QuiF – Qualifizierung in der Familienbildungsstätte

Schultag – Qualifizierung für den Offenen Ganzttag	118
Qualifizierung für Beruf und Ehrenamt	121

Sonstiges

Ermäßigungen	128
Online-Angebote	132
Allgemeine Geschäftsbedingungen	134
Datenschutzerklärung	139
Impressum	143
Qualitätsmanagement	144



LEBEN MIT KINDERN

> RUND UM DIE GEBURT

Mit unseren Kursen und Veranstaltungen rund um die Geburt möchten wir Sie in allen Phasen des Elternwerdens und in der ersten Zeit mit Baby begleiten. Die folgenden Angebote rund um die Geburt finden bei uns ganzjährig statt.

In diesem Heft finden Sie alle Termine des zweiten Halbjahres 2025. Sollten Sie sich für Angebote im Jahr 2026 interessieren, melden Sie sich gerne bei uns. Sofern die Planungen schon abgeschlossen sind, geben wir Ihnen gerne auch Auskunft zu unseren Angeboten im nächsten Jahr.

Elterngeld und Elternzeit

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

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

An diesem Abend führt die Dozentin Sie online via ZOOM verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Elterngeld und Elternzeit. Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus. Auch das

System der 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 01.09.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650003

Mo 24.11.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650004

Verena Dias, Diplom-Kauffrau
Teilnahme-Gebühr 15,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Digital



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 132.

HINWEIS

Die FBS ist bei Instagram



> RUND UM DIE GEBURT

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. Zudem werden durch die Übungen Schwangerschaftsbeschwerden wie Kreuz- und Rückenschmerzen, Symphysenprobleme oder Verspannungen gelindert oder gänzlich vorgebeugt. Anschließend ist Zeit für bewusste Entspannung. Durch gezielte Atemtechnik wird dabei die Körperwahrnehmung geschult, um diese im Geburtsverlauf bewusst einsetzen zu können. Für individuelle Fragen und den Austausch der Schwangeren untereinander ist ebenfalls Zeit eingeplant.

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.

Mi 03.09. – 08.10.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Vera Drell, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564650084

Di 11.11. – 16.12.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr

Leonie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 42,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564650085

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

> RUND UM DIE GEBURT

die Geburt und die kommenden Herausforderungen besser vorbereiten.

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

Fr 29.08. – 10.10.2025 | 18.45 – 19.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650088

Fr 07.11. – 12.12.2025 | 18.45 – 19.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650090

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

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

Geburtsvorbereitender Bewegungskurs für Frauen

Sportliche Geburtsvorbereitung ab der 20. SSW

Gönnen Sie sich diese schöne Auszeit für sich und Ihr Kind!

Der Kurs für Frauen kombiniert klassische Geburtsvorbereitung mit ganzheitlicher Bewegung

in der Schwangerschaft. Er fokussiert sich auf Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie sportliche Körperarbeit. Ziel ist es, das Körperbewusstsein und Selbstvertrauen der Frauen zu stärken, die Fitness zu erhalten und Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, etc. zu lindern. Abgerundet werden die Kursstunden durch Entspannungselemente und Austausch unter den Schwangeren.

Die Kosten für den Kurs können in der Regel über die Krankenkasse abgerechnet werden, sofern Sie keinen weiteren Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Sofern Sie diesen Kurs als zusätzliche Geburtsvorbereitung auf eigene Kosten übernehmen, liegt die Teilnahmegebühr bei 12 € pro Termin.

Die Abrechnung erfolgt ausschließlich über die kursleitende Hebamme.

Anmeldung und weitere Infos bei

Caroline Merz, Hebamme

c-merz@gmx.net

Tel.: 0202 2689089

Mo 01.09. – 24.11.2025 | 18.00 – 19.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564650106

Mo 01.12. – 16.02.2026 | 18.00 – 19.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564650107

> RUND UM DIE GEBURT

Caroline Merz, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

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

Geburtsvorbereitung für Paare

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Eltern in diesem Kurs 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 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 120,00 Euro. Evtl. ist eine Gebührenerstattung über die Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

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 06.08. – 03.09.2025 | 18.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650109

Mi 29.10. – 26.11.2025 | 18.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650108

> RUND UM DIE GEBURT

Bei allen Kursen geht der letzte Kursabend bis mindestens 21 Uhr!

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

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 12.07. – 13.07.2025 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650101**

**Sa 02.08. – 03.08.2025 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650102**

**Sa 11.10. – 12.10.2025 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650103**

**Sa 01.11. – 02.11.2025 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650104**

**Sa 06.12. – 07.12.2025 | 10.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr.: 2564650105**

Conny 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

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

Caroline Merz, Hebamme
c-merz@gmx.net
Tel.: 0202 2689089

> RUND UM DIE GEBURT

Fr 15.08. – 17.08.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr

Seminarumfang 3 x = 16 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650094

Sa 20.09. – 21.09.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650092

Sa 15.11. – 16.11.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650093

Caroline Merz, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

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

HINWEIS

Die FBS ist bei Instagram



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

Vera Drell, Hebamme

hebamme.vera@gmx.de

Tel.: 0152 32741645

Sa 08.11. – 09.11.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr

Vera Drell, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 3 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564650087

> RUND UM DIE GEBURT

Hallo Baby!

Säuglingspflege für Paare

In diesem Kurs 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 Wehwehen auftreten, z.B. Hautprobleme, Blähungen oder Schnupfen. 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.

Für Fragen und Austausch der Teilnehmenden untereinander ist ebenfalls Zeit eingeplant.

So 09.11.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564650100

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 man auch mit einem ganz kleinen Baby schon spielen kann. Das und weitere Frage klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

Sa 13.09.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564620057

Sa 13.12.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564620058

Leonie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

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

> RUND UM DIE GEBURT

Rückbildungskurs dienstags (ohne Baby)

Beckenbodentraining mit Balance Step

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 3-4 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

Di 05.08. – 07.10.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650095

Di 05.08. – 07.10.2025 | 19.15 – 20.15 Uhr

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650096

Di 28.10. – 16.12.2025 | 17.30 – 18.45 Uhr

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650097

Di 28.10. – 16.12.2025 | 19.00 – 20.15 Uhr

Seminarumfang 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650098

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

Rückbildungskurs (mit Baby)

mittwochs

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

> RUND UM DIE GEBURT

auch 3-4 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.

Anmeldung und weitere Infos bei

Vera Drell, Hebamme
Hebamme.vera@gmx.de
Tel. 0152 32741645

Mi 03.09. – 22.10.2025 | 11.00 – 12.15 Uhr

Vera Drell, 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.: 2564650086

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 29.08. – 10.10.2025 | 20.00 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 25,00 €
Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650089

Fr 07.11. – 12.12.2025 | 20.00 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 30,00 €
Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr.: 2564650091

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

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Babynest – Leichter Start mit Kind

Für Eltern mit Kindern von 8 Wochen bis 2 Jahren

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 17.09. – 03.12.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620096

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. 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. 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.

Di 02.09. – 30.09.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

Leonie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620081

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

»Los amiguitos«

Ein Eltern-Kind-Kurs für Spanisch sprechende Familien

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, auch in spanischer Sprache, sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Fr 05.09. – 12.12.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr

Sonia Bender

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620094

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 6 bis 12 Monaten

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 30.08. – 06.12.2025 | 11.15 – 12.00 Uhr

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Anne Ferres

Teilnahme-Gebühr 88,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Straße 48 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620084

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 2 Jahren

Sa 30.08. – 06.12.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Anne Ferres

Teilnahme-Gebühr 88,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Straße 48 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620083

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren

Sa 30.08. – 06.12.2025 | 09.45 – 10.30 Uhr

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Anne Ferres

Teilnahme-Gebühr 88,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Straße 48 | 42283 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620082

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Monaten

Sa 06.09. – 06.12.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 80,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620091

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 6 bis 12 Monaten

Sa 06.09. – 06.12.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 80,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620090

Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter ab 12 Monaten

Sa 06.09. – 06.12.2025 | 14.00 – 14.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 80,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620089

> 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) 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

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
Februar bis April 2025 geboren sind

Mo 01.09. – 01.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen
Teilnahme-Gebühr 60,00 €
Seminarumfang 12 x = 24 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564620092

Das zweite Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten

Mo 01.09. – 01.12.2025 | 09.15 – 10.45 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen
Teilnahme-Gebühr 60,00 €
Seminarumfang 12 x = 24 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564620093

Das zweite Lebensjahr

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

Mi 17.09. – 03.12.2025 | 14.00 – 15.30 Uhr

Paula Buchborn, Ergotherapeutin
Teilnahme-Gebühr 50,00 €
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564620182

Das erste Lebensjahr

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

Di 02.09. – 02.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin
Teilnahme-Gebühr 55,00 €
Seminarumfang 11 x = 22 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564620085

> FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum
Mai bis August 2025 geboren sind

Di 02.09. – 02.12.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin
Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564620181

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 04.09. – 09.10.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Straße 134 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr.: 2564620179

Do 04.09. – 09.10.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Straße 134 | 42553 Velbert

Veranstaltungs-Nr.: 2564620180



©Juliya Shangarey/Shutterstock.com

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Medien im Familienalltag – der allgegenwärtige Mitbewohner

Ein Blick auf familiäre Mediennutzung
und deren Auswirkungen auf die Kleinsten

In unserer Gesellschaft spielen Medien eine immer größere Rolle, auch im familiären Zusammenleben. Die ständige Präsenz von technischen Geräten beeinflusst, wie wir miteinander kommunizieren und unseren Alltag gestalten. In vielen Haushalten sind Erwachsene und ältere Geschwister oft mit eigenen Geräten beschäftigt und dies hat einen direkten Einfluss auf die jüngeren Geschwisterkinder. Kinder wachsen in die Medienkultur ihrer Familie hinein und übernehmen die Nutzungsmuster der Großen. Doch was bedeutet das für das familiäre Miteinander?

- Wie beeinflusst der Medienkonsum der Eltern die Beziehung zu ihren Kindern in den ersten Lebensjahren?
- Wie können Eltern und andere Erwachsene als positive Vorbilder agieren, ohne ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen?

Gemeinsam mit Prof. Dr. Fatma Çelik gehen wir diesen Fragen nach. Sie präsentiert aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und zeigt auf, welche Auswirkungen die Mediennutzung von

Eltern auf Kinder bis zum Schulalter hat. Gemeinsam erarbeiten wir, wie eine gesunde Integration von Medien in den Familienalltag gelingt und warum es wichtig ist, die eigene Vorbildrolle bewusst zu leben.

Seien Sie dabei und erfahren Sie, wie Sie das Medienverhalten Ihrer Familie positiv gestalten können!

Wir freuen uns auf den Austausch mit genügend Raum für Fragen.

**Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch
das Land NRW wird diese Veranstaltung
gebührenfrei angeboten!**

Mi 17.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Prof. Dr. Fatma Çelik, Psychologin, Sozialpädagogin,
Psychotherapeutin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610037



> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG



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

Mein wunderbares schüchternes Kind – Was zurückhaltende Kinder und ihre Eltern brauchen

Online-Abend mit SPIEGEL-Bestseller-Autorin
Inke Hummel

»Das muss er sich jetzt aber mal trauen!«, »Immer nimmst du sie hoch, wenn sie das will! So wird sie nie Kontakt zu anderen Kindern haben.«

Sätze wie diese kennen Eltern von schüchternen Kindern nur zu gut. Oft sind sie nicht mal böse gemeint – verletzend können sie trotzdem sein. Für das Kind und für die Eltern.

Zu still, zu schüchtern, zu passiv, ... sind häufig Eigenschaften, die schüchternen Kindern als defizitär zugeschrieben werden. Die Eltern sind

unsicher, ob sie daran »irgendetwas machen müssen«, ob es ihrem Kind gut geht. Oft ist es das Umfeld, das sie verunsichert: die lebhafteren Kinder in der Spielgruppe, die roten Kreuze im Entwicklungsbogen der Kita, das große Weinen bei jedem Schwimmbadbesuch, die Kritik der Schule an der mündlichen Mitarbeit... Manchmal ist es auch das Kind selbst, das Freunde möchte, aber es nicht angehen kann. An diesem Abend tauchen wir mit Pädagogin Inke Hummel in die Welt der schüchternen Kinder ein. Wir lernen deren Herausforderungen besser kennen und schauen, wie wir sie im Alltag beziehungsorientiert begleiten und bestärken können. Zudem blicken wir auch auf die positiven Seiten der Schüchternheit, die im Alltag doch allzu gerne in Vergessenheit geraten.

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung »sAchtsam Hummel«. Aus ihrer Feder stammen u.a. Familien- und Erwachsenenratgeber und sowie zahlreiche Artikel auf ihrem Blog »Hummelblick«.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung gebührenfrei angeboten!

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Do 25.09.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

Inke Hummel, Pädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2564610010



**Online-
Veranstaltung**



Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 132.



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

Ava liebt noch

Lesung und Austausch mit Autorin Vera Zischke

»Ich bin gerade mal 43 Jahre alt, die letzten zwölf davon war ich eingefroren.«

Mutter werden und Frau bleiben. Über den Spruch kann Ava nur lachen. Ihr Leben wird schon seit

Jahren komplett von der Familie bestimmt. Jetzt ist sie dreißig, das erste ihrer drei Kinder kommt in die Pubertät und ihr Mann macht Karriere. Und Ava? Funktioniert wie auf Autopilot.

Vera Zischke erzählt in ihrem Roman die Geschichte von Ava, einer dreifachen Mutter, die sich in der permanenten Zuständigkeit für ihre Familie verloren hat. Frau sein, frei sein, Mutter sein: Wie passt das eigentlich zusammen?

Der Roman zeichnet ein eindrucksvolles Bild von Mut, Sehnsucht und der Suche nach der eigenen Identität. Ein fesselndes Werk, das existenzielle Fragen aufwirft und Leser/innen in die emotionale Welt einer Frau führt, die bereit ist, alles zu riskieren, um sich selbst zu finden.

Vera Zischke, Journalistin und Autorin aus dem Ruhrgebiet, bricht mit ihrem Debütroman »Ava liebt noch« Tabus und spricht ehrlich über das Muttersein und die Vielfalt weiblicher Lebensrealitäten. Im Anschluss an die Lesung ist Gelegenheit für Austausch und Diskussion.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung gebührenfrei angeboten!

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Mi 05.11.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Vera Zischke, Autorin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610036



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

Glaube nicht alles, was Du denkst!

Ein Workshop für Mamas

»Ich bin nicht gut genug.« - »Andere Mütter machen es besser.« - »Was denken die anderen Eltern von mir?« - »Ich bin doch 'nur' Teilzeitkraft, da kann ich doch keine Forderungen stellen.«

Kennen Sie diese oder ähnlich Sätze, die Ihren Alltag begleiten und Sie in manchen Situationen hemmen? Gerade Mütter, die den Spagat zwischen Beruf, Familienalltag, Erziehung und Partnerschaft

täglich vollführen, fühlen sich häufig unzulänglich, da der Alltag an ihnen zehrt.

Glaubenssätze sind meist tief verankert und beeinflussen unser Handeln und Denken oft unbewusst. Wir haben sie in der Kindheit oder durch gesellschaftliche Einflüsse angenommen und lassen uns heute von ihnen ausbremsen und unser Glück beeinträchtigen.

In diesem Workshop decken wir gemeinsam hinderliche Glaubenssätze auf und ersetzen sie durch positive, stärkende Überzeugungen. Wir lernen, den inneren Kritiker zu entlarven und die Selbstsabotage zu beenden, um mehr Leichtigkeit in den Mama-Alltag zu bringen.

Dazu beschäftigen wir uns in vertrauensvoller Atmosphäre mit folgenden Inhalten:

- Wie Gedanken »funktionieren« und unser Weltbild formen
- Den inneren Kritiker erkennen: Wann spricht er zu uns und können wir ihm trauen?
- Ursprung und Bedeutung von Glaubenssätzen
- Alte Glaubenssätze durch neue, positive Affirmationen ersetzen
- Selbstsabotage beenden für mehr Leichtigkeit
- Me-Time: Achtsamkeit für Mütter – eine Auszeit von den Gedanken

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung gebührenfrei angeboten!

So 28.09.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Dina Timmler, Fachreferentin,

Psychologische Beraterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610044



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

Mental Load – Wenn die gedankliche To-do-Liste niemals Feierabend macht

Steht Ihr »Gedankenkarussell« auch nie still?

Wälzen Sie permanent To-Do-Listen im Kopf, die Verantwortung für alles, was noch zu erledigen ist? Mental Load ist dieser unsichtbare Aufwand, der oft unbemerkt bleibt, aber dennoch ständig auf unseren Schultern lastet.

An diesem Abend werfen wir einen Blick auf diese Dauerlast:

- Wie entsteht Mental Load und welche Faktoren begünstigen dies?
- Mental Load sichtbar machen: Gemeinsam machen wir den unsichtbaren Stress greifbar und lernen zu verstehen, wie er unser Leben beeinflusst.
- Aktiv ausgleichen: Wir entwickeln Strategien, um den Mental Load zu reduzieren und mehr Leichtigkeit in unseren Kopf und unseren Alltag zu bringen.
- Familie einbeziehen und kommunizieren: Wir besprechen, wie wir unsere Familienmitglieder in den Prozess einbeziehen können und wie eine offene Kommunikation dazu beiträgt, den Mental Load auf mehrere Schultern zu verteilen.

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Werkzeuge an die Hand zu bekommen, damit mehr Leichtigkeit im Familienalltag einziehen kann!

Do 29.01.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Dina Timmler, Fachreferentin,
Psychologische Beraterin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Don Bosco Kindertagesstätte
Inselstraße 18 | 42389 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2664610001



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

Kein Drama – Konflikte in der Schule lösen

Konflikthafte 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?

In diesem Seminar 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!

Di 09.09.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564610035

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Sexuelle Entwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Frühkindliche Sexualität ist ein zentraler Baustein im Erleben der kindlichen Entwicklung und zu verstehen als ganzheitlicher Prozess, der schon im Säuglingsalter beginnt. Die liebevolle und verantwortungsbewusste elterliche Begleitung der körperlichen und psychischen Entwicklung ist daher, in Bezug auf ein kindliches sexuelles Erleben, von besonderer Bedeutung. Vortragschwerpunkte zu diesem besonderen Thema werden u.a. sein:

- Die Entwicklung und der Umgang des Kindes mit Sexualität in verschiedenen Altersphasen,
- Erkennen/Akzeptanz kindlicher Neugier und Intimität, Aufbau und Einhaltung verlässlicher Bindung, Grenzsetzung in Bezug auf Körperlichkeit, Störungsanzeichen,
- Informationen zu Anlaufstellen zum Thema sexueller Missbrauch bzw. sexueller Gewalt.

Mi 29.10.2025 | 14.00 – 16.15 Uhr

Claudia Brüggemann-Karlstedt, Dipl. Sozialpädagogin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius
Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610041

Mein Kind, sein erstes Smartphone und ich

»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 – ein ganz schön großer Ort für kleine Menschen. An diesem Abend blicken wir auf die Faszination des Smartphones für Kinder und Jugendliche, notwendige Absprachen, Verhaltensetikette im Netz, Möglichkeiten der Nutzungsbegleitung, Datenschutz sowie auf beliebte Apps bei Kindern. So wird das erste eigene Smartphone nicht zum Konfliktthema Nr.1 im Familienalltag.

Do 13.11.2025 | 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.: 2564610039

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Resilienz fördern von Anfang an

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

Das Seminar behandelt das Thema "Resilienz", die psychische Widerstandskraft des Menschen, und beleuchtet die einzelnen Puzzleteilchen, die diese so wichtige Ressource ausmachen.

Es wird durch viele kleine praktische Übungen und den gemeinsamen Austausch belebt.

Di 28.10.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße

Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564740008

Neurodivergente Kinder – AD(H)S, Autismus-Spektrum, Hochbegabung, Hochsensibilität und Co.

Wir alle haben unterschiedliche Gehirne mit verschiedensten Eigenschaften und denken unterschiedlich.

Manche dieser Denkformen unterscheiden sich dabei stärker von neurotypischen Denkformen als andere und stellen die Kinder und ihr Umfeld oft vor große Herausforderungen.

Wir widmen uns in diesem Seminar den Erscheinungsformen der ADHS, dem Autismus-Spektrum, der Hochbegabung, der Hochsensibilität, der Dyskalkulie und der Dyslexie, sowie deren Mischformen, die sehr häufig vorkommen, aber noch selten erkannt werden.

Wir beschäftigen uns zudem mit den verschiedenen Möglichkeiten der Hilfe und des Umgangs in einer Welt, die lernen darf Vielfalt zuzulassen und deren Stärken zu erkennen.

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Do 06.11.2025 | 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.: 2564610049

»Weibliches ADHS«

ADHS bei Frauen und Mädchen

Erst in den letzten Jahren erhalten immer mehr Mädchen und besonders auch Frauen in Deutschland eine ADHS-Diagnose. Durch die in der Regel unauffälligeren Erscheinungsformen und die für das weibliche Geschlecht oftmals sehr ausgeprägten Kompensationsfähigkeiten, leiden Mädchen und Frauen häufig lange still und unentdeckt. Doch ständig mehr Energie für eine Sache zu investieren als andere, um mitzuhalten zu können laugt auf Dauer aus. Von dauernden Selbstzweifeln geplagt zu werden, weil wieder etwas in Job/Schule und Beziehungen oder in der Alltagsstrukturierung nicht geklappt hat, macht irgendwann krank. Es macht traurig, wütend, ängstlich und/oder erschöpft.

Oft folgen dann falsche Diagnosen von Angststörungen, Zwängen, Borderline, Depressionen, Burnout oder Suchtverhalten und somit falsche Therapien.

In diesem Seminar wollen wir uns die Besonderheiten einer weiblichen ADHS auch im Bezug auf die weiblichen Hormone näher ansehen und über Möglichkeiten der Therapie und Beratung sprechen. Wir wollen individuelle Geschichten hören und uns über hilfreiche Strategien austauschen.

Do 20.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: digital

Veranstaltungs-Nr.: 2564760017



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 132.

Kinder mit AD(H)S

Ein Grundlagenseminar

Dieses Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer und sonstige Interessierte.

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Einen Abend lang widmen wir uns den Besonderheiten des kindlichen ADHS-Gehirns, sowie den besonderen Herausforderungen und Stärken, die damit einhergehen.

Kinder mit AD(H)S stellen für ihr Umfeld oft eine große Herausforderung dar. Spätestens mit dem Schuleintritt beginnt häufig ein belastender Weg für die Betroffenen, begleitet von Frustration, Überforderung und manchmal auch Resignation im Umfeld. Doch diesem Kreislauf kann durch fundiertes Wissen über das Krankheitsbild und seine unterschiedlichen Ausprägungen begegnet werden. Ebenso wichtig ist das Bewusstsein für die besonderen Talente und »Superkräfte«, die Kinder mit AD(H)S besitzen.

In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit diesen Stärken beschäftigen.

Dieses Basiswissen dient als Grundlage für weitere Seminare, die auf die verschiedenen Interessensgruppen zugeschnitten sind.

Do 18.09.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: digital

Veranstaltungs-Nr.: 2564610050



Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 132.

Elterntreff rund um das Thema AD(H)S

Haben Sie den Wunsch, dass Ihr Kind sich in der Gesellschaft zurechtfindet und Freunde hat? Dass Ihr Kind eine ganz normale Schulzeit erlebt? Nach einem Familienalltag mit 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 für betroffene Eltern 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.

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Do 04.09. – 27.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 20,00 €

Seminarumfang 4 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610047



**Hybrid-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren

Online-Angeboten ab Seite 132.

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 eines Monats statt.

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

Mo 01.09. – 01.12.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

Cornelia Melcher, Ernährungsberaterin,

Krankenschwester

gebührenfrei | Seminarumfang 4 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564900005

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 02.09. – 02.12.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Nicole Breuer, Erzieherin

gebührenfrei | Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Stadtteiltreff Offenes Ohr

Wichlinghauser Straße 74 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610048

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

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 man auch mit einem ganz kleinen Baby schon spielen kann. Das und weitere Fragen klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

Sa 13.09.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Leonie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564620057

Sa 13.12.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Leonie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564620058



©1578902434/Shutterstock.com

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Begegnungsräume im Advent

Zum Thema Familie

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Ihnen in der Vorweihnachtszeit der eigentliche Sinn des Advents verloren geht? Wir laden Sie in unsere Begegnungsräume im Advent ein! Hier können Sie sich austauschen, innehalten, Ihre Gedanken schweifen und sich anrühren lassen, kreativ werden und so neue Kraft schöpfen.

Ein kreativer Abend zum Thema Familie für drei Generationen.

Do 04.12.2025 | 17.30 – 19.45 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564670014

Begegnungsräume im Advent

Zum Thema Willkommenskultur

Ein inklusiver, musikalischer Mitmach-Abend für Erwachsene und Kinder zum Thema Willkommenskultur.

Di 09.12.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564670002

Begegnungsräume im Advent

Zum Thema Zeit

Ein Themenabend für Eltern zum Thema Zeit, der anrührt und zum Denken anregt.

Di 16.12.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564670001



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

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: 0155 60679255, E-Mail: eisen@fbs-wuppertal.de

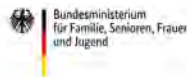
Weitere Kontaktstellen:

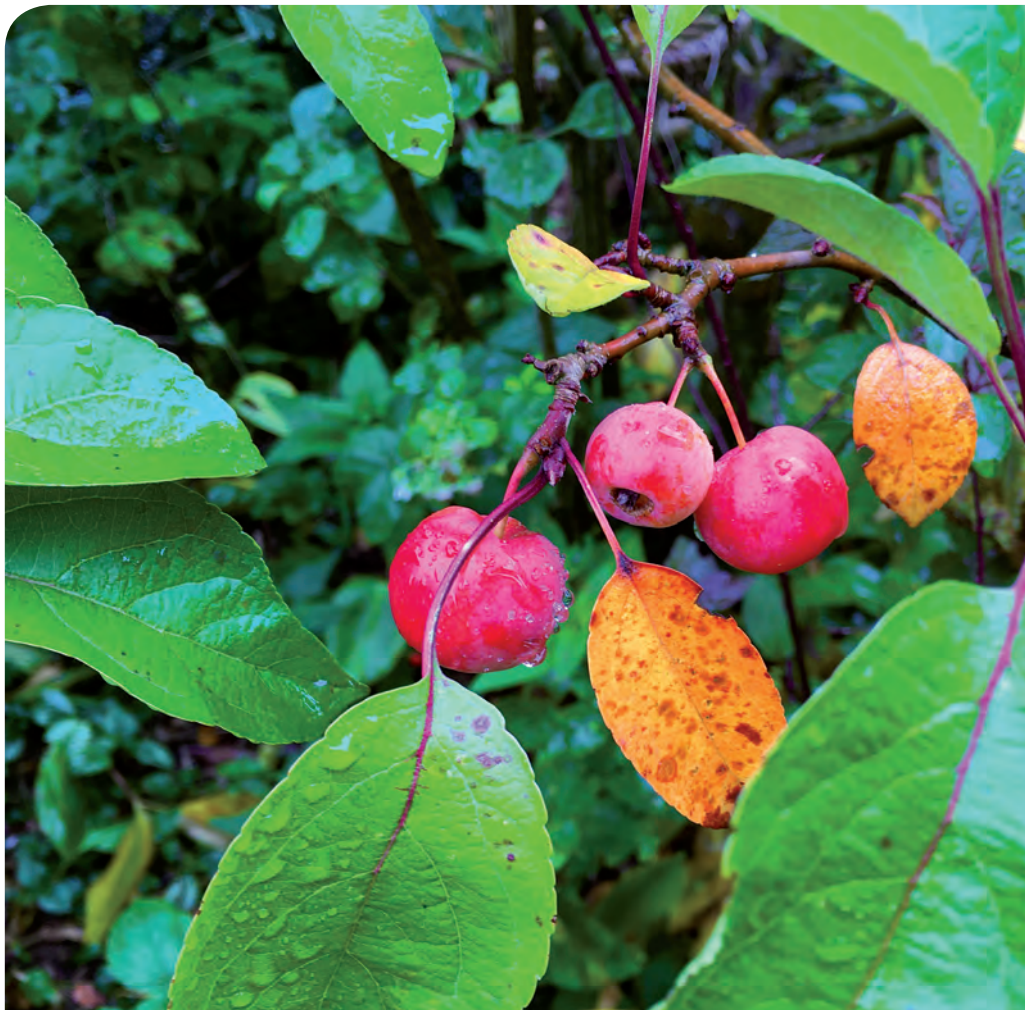
»**Servicestelle Engagement**« in Barmen, Unterdörnen 137 (an St. Antonius)

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



gefördert von:





ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Auf die Plätze – Fit für die Schule

Informationsabend für Eltern von Vorschulkindern

Das letzte Jahr im Kindergarten hat begonnen, jetzt sind es nur noch ein paar Monate 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.

Do 09.10.2025 | 14.30 – 16.45 Uhr

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610051

Ton in Ton

Ton-Werkstatt für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Mit den Händen formen und gestalten nach Herzenslust: Das Material Ton regt die Phantasie und Kreativität an und ganz nebenbei wird spielerisch die Lust am Experimentieren und schöpferisch Tätigsein erprobt und gefestigt.

In diesem Workshop modellieren Klein und Groß gemeinsam und verwenden dabei lufttrocknenden Ton. So entstehen individuell geformte Kunstwerke, die nach den eigenen Vorlieben bemalt und dekoriert werden können und direkt – ohne Brennen – mit nach Hause genommen werden können.

Sa 22.11.2025 | 10.30 – 13.30 Uhr

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620176

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

Komm lies mit mir!

Vorlesecafé für Eltern und Kinder

Vorlesen ist eine wunderbare Gelegenheit für Eltern und Kinder, sich im Alltag bewusst eine richtig schöne gemeinsame Auszeit zu nehmen. Nebenbei wird der Spracherwerb der Kinder gefördert. Gemeinsam tauchen wir an diesem Nachmittag in die Welt der bunten Bilderbücher ein. Spannende und lustige Geschichten werden vorgelesen und die Eltern lernen Kriterien für gute und altersgerechte Bücher kennen. In den Pausen stärken wir uns mit Tee und Gebäck.

Di 02.12.2025 | 14.00 – 15.30 Uhr

Sarah Mathea, Diplombibliothekarin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620059

VERANSTALTUNGEN ONLINE!

Eine Reihe von Angeboten führen wir 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 139. Alle Online-Veranstaltungen finden Sie aktuell zusammengestellt auch auf unserer Homepage.

> FAMILIENZENTRUM DON BOSCO

Morgens Zirkus, abends Theater – muss das sein?

Infoabend für Eltern über Wut und Trotz
bei Kleinkindern

Im zweiten Lebensjahr zeigt sich erstmals der kindliche Selbstbehauptungswille: Kinder beginnen selbstständig zu denken, zu fühlen, zu handeln und vor allem zu wollen! Was im Alltag nicht selten als anstrengende und nervenaufreibende Zeit wahrgenommen wird, ist für die Kinder aber ein wichtiger und notwendiger Teil in ihrer Entwicklung. Wie Eltern ihre Kinder in dieser Entwicklung unterstützen und in Wutphasen begleiten können, zeigt dieser Infoabend:

- Welche Prozesse laufen im Gehirn des Kindes ab, wenn es mit Frustrationen umzugehen lernt?
- Wie schaffen es Eltern, den Kindern auch in stressigen Situationen liebevoll zugewandt zu bleiben?
- Was kann helfen, wenn das Kind nach einem »Nein« lauthals seinen Unmut kundtut, wütend und traurig ist?
- Was kann in der grundsätzlichen Alltagsgestaltung in dieser Zeit hilfreich sein?

Genügend Zeit für Fragen der Eltern ist eingeplant.

Mi 01.10.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte
Inselstraße 18 | 42389 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610056

Vom Krachmachen zum Trommeln

Für Väter 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 13.09.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr

Simon Buße, Erzieher
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte
Inselstraße 18 | 42389 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620178

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 6 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 03.09. – 03.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Michelle Kelsch, Eltern-Kind-Kursleitung

Teilnahme-Gebühr 48,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620077

Morgens Zirkus, abends Theater – muss das sein?

Infoabend für Eltern über Wut und Trotz
bei Kleinkindern

Im zweiten Lebensjahr zeigt sich erstmals der kindliche Selbstbehauptungswille: Kinder beginnen selbstständig zu denken, zu fühlen, zu handeln und

vor allem zu wollen! Was im Alltag nicht selten als anstrengende und nervenaufreibende Zeit wahrgenommen wird, ist für die Kinder aber ein wichtiger und notwendiger Teil in ihrer Entwicklung.

Wie Eltern ihre Kinder in dieser Entwicklung unterstützen und in Wutphasen begleiten können, zeigt dieser Infoabend:

- Welche Prozesse laufen im Gehirn des Kindes ab, wenn es mit Frustrationen umzugehen lernt?
- Wie schaffen es Eltern, den Kindern auch in stressigen Situationen liebevoll zugewandt zu bleiben?
- Was kann helfen, wenn das Kind nach einem »Nein« lauthals seinen Unmut kundtut, wütend und traurig ist?
- Was kann in der grundsätzlichen Alltagsgestaltung in dieser Zeit hilfreich sein?

Genügend Zeit für Fragen der Eltern ist eingeplant.

Do 13.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKiP
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde

Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610040

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

Ein Koffer für das Leben

Mitmachaktion für Familien im

Kath. Familienzentrum auf den Südhöhen

Für Kinder packen wir fast täglich ganz selbstverständlich Etwas ein: Frühstückboxen, Turnbeutel, Schultaschen, Reisetaschen ... Doch einen Koffer, der symbolisch das ganze Leben begleitet, um für alle Herausforderungen, Erlebnisse und Ziele gerüstet zu sein, haben wir wohl noch nie für ein Kind gepackt. In der Kunstaktion des katholischen Familienzentrums Auf den Südhöhen haben wir jetzt die besondere und unkomplizierte Gelegenheit, einen »Lebenskoffer« für die Kinder zu packen, die uns ganz besonders am Herzen liegen.

Mit dem Foto des gepackten Koffers und einer individuellen »Packliste« mit lieben Wünschen für ein gelingendes Leben schaffen wir eine einzigartige und persönliche Botschaft aus Werten und Gedanken, die wir dem Kind mit auf seinen Lebensweg geben möchten. Sichtbar für unsere Kinder, für uns Selbst und auch für unsere Gemeinden im Rahmen einer großen Ausstellung im November im Pfarrzentrum St. Joseph.

Die Aktion läuft von September – November 2025 an verschiedenen Standorten des Katholischen Familienzentrums auf den Südhöhen.

Brigitte Krings, Kunsttherapeutin IEK,
Entspannungstherapeutin IEK
gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr.: 2564610038



©Brigitte Krings

> FAMILIENZENTRUM CVJM-OBERBARMEN

Auf die Plätze – Fit für die Schule

Das letzte Jahr im Kindergarten hat begonnen, jetzt sind es nur noch ein paar Monate 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.

Mi 24.09.2025 | 14.15 – 16.30 Uhr

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: CVJM Kita im BOB-Campus
Max-Planck-Straße 19 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610055

»Geschichtetes Glück« – leckere Aufläufe

Kochwerkstatt für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Dem verlockenden Duft von braun Gebackenem und Gratiniertem kann niemand widerstehen, schon gar nicht in der kalten Jahreszeit. Knusprige Krusten aus Käse, cremige Saucen oder Brösel stehen bei diesen Gerichten im Vordergrund. Ganz nebenbei sind Ofengerichte und Aufläufe auch noch praktisch: Sind die Gerichte mit überschaubarem Aufwand zubereitet und in den Ofen geschoben, hat man Zeit, sich anderen Dingen zu widmen.

In diesem Kurs kochen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Aufläufe mit Nudeln und Kartoffeln, mit und ohne Fleisch und herrlichen selbstgemachten Saucen. Das gemeinsame Essen wird ein wohlthuender und wärmender Gaumenschmaus!

Sa 11.10.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: CVJM Kita im BOB-Campus

Max-Planck-Straße 19 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620177

> FAMILIENZENTRUM CVJM-OBERBARMEN

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 Diana Winskowski-Radtke, 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.

Mo 03.11.2025 | 14.15 – 16.30 Uhr

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: CVJM Kita im BOB-Campus

Max-Planck-Straße 19 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610043

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOHANN BAPTIST

Mobiles basteln

Für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

In diesem Bastelworkshop haben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Möglichkeit, ein wunderschönes Mobile aus Holz zu erschaffen.

Aus teilweise bereits vorbereiteten Holzstücken entstehen unter Anleitung nach und nach Mobiles, die mit Farben und anderen Materialien verschönert werden und so zu individuellen Einzelstücken werden.

Sa 20.09.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

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

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564620088

Auf die Plätze – Fit für die Schule

Das letzte Jahr im Kindergarten hat begonnen, jetzt sind es nur noch ein paar Monate 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.

Mo 03.11.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564610053

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.

Di 16.09. – 02.12.2025 | 10.00 – 11.00 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin
gebührenfrei | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564620078

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. KONRAD

Entspannte Pause – Yoga für Eltern

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.

Do 18.09. – 04.12.2025 | 14.00 – 15.00 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 8 x 8 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564660106



©fizkes/Shutterstock.com

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren

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 03.09. – 10.12.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620080

HINWEIS

Die FBS ist bei Instagram



Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 12 Monaten

Mi 03.09. – 10.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620079

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

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

Erwachsene so oft wütend, wenn Kinder wütend sind?

An diesem Abend sprechen wir darüber, wie Gehirn und Emotionen sich miteinander entwickeln, wie Bezugspersonen, diese besonders wichtige frühkindliche Phase gut begleiten können, und welche Spuren sie dabei hinterlassen.

Do 11.09.2025 | 14.30 – 16.45 Uhr

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610057

Resilienz fördern von Anfang an

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

Das Seminar behandelt das Thema »Resilienz«, die psychische Widerstandskraft des Menschen, und beleuchtet die einzelnen Puzzleteilchen, die diese so wichtige Ressource ausmachen.

Es wird durch viele kleine praktische Übungen und den gemeinsamen Austausch belebt.

Di 28.10.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42327 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564740008

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 29.11.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620060

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

Yoga für Eltern

Yoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Atemtechniken helfen hierbei und fördern die Bewegung. Gestärkt erledigen Sie so die restlichen Aufgaben der Woche.

Do 04.09. – 11.12.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 39,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660104

Mobiles basteln

Für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

In diesem Bastelworkshop haben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Möglichkeit, ein wunderschönes Mobile aus Holz zu erschaffen.

Aus teilweise bereits vorbereiteten Holzstücken entstehen unter Anleitung nach und nach Mobiles, die mit Farben und anderen Materialien verschönert werden und so zu individuellen Einzelstücken werden.

Sa 27.09.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620087

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

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 Diana Winskowski-Radtke, 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.

Mo 03.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610042



©Sandy Morelli/Shutterstock.com

> 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 26.08. – 09.12.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 112,00 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660109

Yoga – Entspannungskurs

Do 28.08. – 11.12.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 112,00 €

Seminarumfang 14 x = 28 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660110

Sexuelle Entwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Frühkindliche Sexualität ist ein zentraler Baustein im Erleben der kindlichen Entwicklung und zu verstehen als ganzheitlicher Prozess, der schon im Säuglingsalter beginnt. Die liebevolle und verantwortungsbewusste elterliche Begleitung der körperlichen und psychischen Entwicklung ist daher, in Bezug auf ein kindliches sexuelles Erleben, von besonderer Bedeutung. Vortragschwerpunkte zu diesem besonderen Thema werden u.a. sein:

- Die Entwicklung und der Umgang des Kindes mit Sexualität in verschiedenen Altersphasen,
- Erkennen/Akzeptanz kindlicher Neugier und Intimität,

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

- Aufbau und Einhaltung verlässlicher Bindung, Grenzsetzung in Bezug auf Körperlichkeit, Störungsanzeichen,
- Informationen zu Anlaufstellen zum Thema sexueller Missbrauch bzw. sexueller Gewalt.

Mi 29.10.2025 | 14.00 – 16.15 Uhr

Claudia Brüggemann-Karlstedt,

Dipl. Sozialpädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610041

Komm in meine Medienwelt!

Was Kinder im Kita-Alter für ein gesundes

Aufwachsen mit Medien brauchen

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 genau ist eigentlich Medienkompetenz?
- 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.

Mo 01.12.2025 | 14.00 – 15.30 Uhr

Nicole Fischer,

Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610052

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

Körper und Seele im Gleichgewicht

Tanz, Fitness und Ausdauertraining für Frauen

Mo 01.09. – 08.12.2025 | 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.: 2564660108

Mi 03.09. – 10.12.2025 | 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.: 2564660107

Auf die Plätze – Fit für die Schule

Das letzte Jahr im Kindergarten hat begonnen, jetzt sind es nur noch ein paar Monate 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.

Mi 01.10.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564610054



©Bildagentur Zoonar GmbH/Shutterstock.com

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

»Los amiguitos«

Ein Eltern-Kind-Kurs für Spanisch sprechende Familien

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, auch in spanischer Sprache, sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Fr 05.09. – 12.12.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr

Sonia Bender

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620094



© Bechtloff-4747-EKK

> KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von
6 bis 18 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.

Mo 01.09. – 08.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 65,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620095

Mobiles basteln

Für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

In diesem Bastelworkshop haben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, die Möglichkeit, ein wunderschönes Mobile aus Holz zu erschaffen.

Aus teilweise bereits vorbereiteten Holzstücken entstehen unter Anleitung nach und nach Mobiles, die mit Farben und anderen Materialien verschönert werden und so zu individuellen Einzelstücken werden.

Di 18.11.2025 | 14.30 – 16.45 Uhr

Petra Hamacher, Kunsttherapeutin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620086



GLAUBE –
SINN – WERTE

> RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

Begegnungsräume im Advent

Zum Thema Familie

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Ihnen in der Vorweihnachtszeit der eigentliche Sinn des Advents verloren geht? Wir laden Sie in unsere Begegnungsräume im Advent ein! Hier können Sie sich austauschen, innehalten, Ihre Gedanken schweifen und sich anrühren lassen, kreativ werden und so neue Kraft schöpfen.

Ein kreativer Abend zum Thema Familie für drei Generationen.

Do 04.12.2025 | 17.30 – 19.45 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 3 x = 3 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564670014

Begegnungsräume im Advent

Zum Thema Willkommenskultur

Ein inklusiver, musikalischer Mitmach-Abend zum Thema Willkommenskultur.

Di 09.12.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 3 x = 3 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564670002

Begegnungsräume im Advent

Zum Thema Zeit

Ein Themenabend für Eltern zum Thema Zeit, der anrührt und zum Denken anregt.

Di 16.12.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

gebührenfrei | Seminarumfang 3 x = 3 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564670001

> RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

Glaubenswege

Familien auf dem Weg zur Erstkommunion
Unsere Basics. Teil 1

An diesen beiden aufeinander aufbauenden Kurstagen sprechen wir über die Bedeutung des christlichen Glaubens für den Einzelnen, die Konkretisierung innerhalb der katholischen Kirche, über die Sakramente, das Glaubensbekenntnis und die Bedeutung des Betens, insbesondere des »Vaterunsers«.

Dieser Kurs ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Im Anschluss an den Kurstagen feiern wir gemeinsam eine Familienmesse.

Anmeldung über das Pfarrbüro von St. Antonius

Sa 27.09. – 28.09.2025 | 14.30 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 7 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564730010

Glaubenswege

Familien auf dem Weg zur Erstkommunion
Wer war Jesus? Teil 2

Im 1. Korintherbrief lesen wir: »Denn wie der Leib einer ist, doch viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind, einen einzigen Leib bilden: So ist es auch mit Christus. Durch den einen Geist wurden wir in der Taufe alle in einen einzigen Leib aufgenommen«. Wir beschäftigen uns damit, was dieser Satz für uns in unserem Leben bedeuten kann.

Dieser Kurstag ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Im Anschluss an dem Kurstag feiern wir gemeinsam eine Familienmesse.

Anmeldung über das Pfarrbüro von St. Antonius

Sa 29.11.2025 | 14.30 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564730011

> RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

Glaubenswege

Familien auf dem Weg zur Erstkommunion
Advent, Advent. Teil 3

Dieser Kurstag ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten. Im Anschluss feiern wir an diesem Kurstag gemeinsam eine Familienmesse.

Anmeldung über das Pfarrbüro von St. Antonius

Sa 13.12.2025 | 14.30 – 17.30 Uhr

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564730012

Gespräche über Gott und die Welt

Offener Montagstreff

Der Krieg in der Ukraine und im Nahen Osten, die Zunahme an rassistischen und antisemitischen Übergriffen, die Gefährdung unserer Demokratie durch extremistische Kräfte, der anhaltende Verlust

des Vertrauens in die christlichen Kirchen – diese Vielzahl an Krisen führen zu einer großen Verunsicherung. Umso wichtiger ist es, sich gemeinsam über die Fragen auszutauschen, die einen beschäftigen: offen, wertebasiert und auf Augenhöhe. Welche Themen beschäftigen mich? Wie verhalte ich mich als Christ und Christin, als Bewohner und Bewohnerin dieser Stadt?

Einmal im Monat, immer montags, findet unter dem Motto Über Gott und die Welt in der Familienbildungsstätte ein Offener Treff statt – für alle Interessierte aus Gemeinde und Stadtquartier. Die Themen setzen wir uns selbst und kommen in Austausch mit unterschiedlichen Impulsgebern.

*In Kooperation mit der Gemeinde St. Antonius
und der Gesellschaft für Christlich-Jüdische
Zusammenarbeit*

Mo 01.09. – 01.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Werner Zimmermann, KAB Vorsitzender
gebührenfrei | Seminarumfang 4 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564730013

> RELIGION UND GESELLSCHAFT

Der Stern von Bethlehem und seine astronomische Bedeutung

Jedes Jahr um die Weihnachtszeit taucht eine Frage auf, die viele Menschen bewegt: Was war der Stern von Bethlehem, der angeblich drei heiligen Königen den Weg zur Krippe Jesu Christi gewiesen haben soll? Seit vielen Jahrhunderten gibt es Versuche, die im Matthäus-Evangelium beschriebene bemerkenswerte Himmelserscheinung zu deuten. Was für eine Erscheinung hat es damals am Himmel tatsächlich gegeben? Und wie kommt es, dass in der Adventszeit 2020 wieder ein »Stern von Bethlehem« am Himmel bewundert werden konnte? Der Vortrag bietet eine astronomische Spurensuche nach dem Weihnachtsstern.

Mo 10.11.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

StD Michael Winkhaus

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564710001

Weihnachtskugeln selbst bemalen

Für Kreative zwischen 16 und 99 Jahren

Die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür- und was gibt es Schöneres, als gemeinsam kreativ zu werden?

In diesem Workshop erschaffen Sie einzigartige Weihnachtskugeln. Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen oder angeleitet neue kreative Techniken ausprobieren.

Ganz egal, wo für Sie sich entscheiden, die Ergebnisse werden sich sehen lassen können und vielleicht nicht nur Sie an ihrem eigenen Baum erfreuen, sondern auch als Geschenke glänzen.

Die Farben, Pinsel und andere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Die Veranstaltung wird mit Fördermitteln des Landes NRW finanziert und kann somit kostenfrei angeboten werden.

Sa 22.11.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Oleksandra Holubova

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564760018



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

> DAS LEBEN GESTALTEN

Selbst ist die Frau!

Heimwerkerkurs für alltägliche Handgriffe und Reparaturen

Der Wasserhahn tropft, ein Bild oder ein Regalbrett soll an die Wand, Löcher müssen verspachtelt werden – aber Helfer sind nicht greifbar und professionelle Handwerker sind Ihnen für diese Kleinstarbeiten zu teuer. Nun müssen Sie nicht länger auf Unterstützung warten, sondern gehen gekonnt selbst ans Werk!

In entspannter Atmosphäre lernen Sie, wie Werkzeuge wie Akkuschrauber und Bohrmaschine richtig eingesetzt werden, welche Dübel und Schrauben für welche Zwecke geeignet sind und wie Sie typische Aufgaben im Haushalt, z.B. auch Sanitärarbeiten, selbst meistern. Auch den richtigen Umgang mit Silikon und Acryl werden wir gemeinsam ausprobieren.

Unser Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters, die Spaß am Selbermachen haben und sich selber mal handwerklich in einem vielfältigen Übungsfeld ausprobieren möchten.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung gebührenfrei angeboten.

Sa 27.09.2025 | 10.00 - 16.30 Uhr

Erik Fentrohs

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564760020

©565496851-rawf8/Shutterstock.com

> LITERATUR UND SPRACHE

Literatur- und Schreibwerkstatt

Die Literaturwerkstatt unter Leitung der Autorin Christiane Gibiec (Autorin von z.B. »Türkischrot« (2016) und dem 2024 erschienenen Roman »Nedderend.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 25.08. – 24.11.2025 | 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.: 2564760015

Literaturjahreslesung – Neue Texte der Literaturschreibwerkstätten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen

Einmal jährlich stellen die Literaturwerkstätten der Kath. Familienbildungsstätte ihre Arbeit der Öffentlichkeit vor. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen Texte aus der Werkstatt: Geschichten und Gedichte - heiter, besinnlich, bissig, humorvoll.

Mi 03.12.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr

Christiane Gibiec, Journalistin, Autorin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Literaturcafé im Gemeindezentrum
Am Eckbusch 29 | 42113 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564760016



©94136761_BrAt82/Shutterstock.com

> LITERATUR UND SPRACHE

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 04.09. – 04.12.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

Sylvie Schäfer, Sprachlehrerin

Teilnahme-Gebühr 175,20 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564760019

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

> MEDITATIVES TANZEN

Mediativer Tanz

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.

Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – dienstags

Di 09.09. – 16.12.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Wiki Stadtteilzentrum

Westkötter Straße 198 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564760012

Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – mittwochs

Mi 10.09. – 17.12.2025 | 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.: 2564760013

Der Seele Raum und Klang

Einladung zum Meditativen Tanzen

Tanztag zum Beginn der Adventszeit

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.

> MEDITATIVES TANZEN

So 30.11.2025 | 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.: 2564760009

Der Seele Raum und Klang – Silvester

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!

Mi 31.12.2025 | 19.30 – 23.59 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 28,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564760010

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 01.09. – 08.12.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2564760003



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 132.

ACHTSAMKEIT UND FORMEN DER MEDITATION

Zen Meditation

Damit der Geist zur Ruhe kommt

Zur Ruhe kommen, »runter kommen«, 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 29.08. – 24.10.2025 | 19.15 – 21.30 Uhr

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 8 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564740004

Zen Meditation

Damit der Geist zur Ruhe kommt

Fr 31.10. – 19.12.2025 | 19.15 – 21.30 Uhr

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 8 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564740005

> (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 04.09. – 04.12.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 54,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564750004

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.

Do 04.09. – 04.12.2025 | 16.45 – 18.15 Uhr

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 54,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564750005

Tanz, Bewegung und Entspannung – erleben, fühlen, denken

Wir tanzen und trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination, nehmen unseren Körper wahr, drücken körperlich aus, was sich gerade im Kopf bewegt und umgekehrt.

Mi 03.09. – 03.12.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr

Gabriele Bartos, Förderschullehrerin

Teilnahme-Gebühr 54,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564750006

STARKES TEAM

Du suchst nach Abwechslung im Job?

Dann werde nebenberuflich Kursleiter*in bei uns!

- Du hast eine Leidenschaft, ein Talent und die Fähigkeit, andere zu begeistern?
- Du hast eine qualifizierte pädagogische Ausbildung oder einfach Interesse an neuen Tätigkeitsfeldern?
- Du hast Freude an der Zusammenarbeit mit jungen Familien?

**Dann werde jetzt bei uns in freier Mitarbeit tätig:
als Eltern-Kind-Kurs-Leitung, im musikalischen,
motorischen oder kreativen Bereich!**

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Eva Bäumer
baeumer@fbs-wuppertal.de
Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8
42275 Wuppertal



**KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE**
Wuppertal



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*

Do 04.09.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

Nora Klar

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: 2564640004



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren
Online-Angeboten ab Seite 132.

> EHE UND PARTNERSCHAFT

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 zu gehören. Für jeden gibt es im Familien- oder Arbeitssystem einen angemessenen, den »richtigen« Platz.

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 27.09. – 28.09.2025 | 09.00 – 17.00 Uhr

Richard Jost, Dipl.-Psychologe,
Dipl.-Sozialpädagoge
Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Dipl. Rel.-Pädagogin, Dipl. EFL-Beraterin
Teilnahme-Gebühr 85,00 €
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.
Ort: Katholisches Stadthaus
Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564640005

> EHE UND PARTNERSCHAFT

Zeit mit Dir

Ein naturnaher Aktionstag für Paare in der Natur

Raus aus dem Alltag und rein in den Genuss eines besonderen Tages in der Natur. In Bewegung und Aktion erleben Sie die Power Ihrer Beziehung aus gemeinsamen Ressourcen. Trauen Sie sich mit Ihrer Partnerschaft raus aus der Komfortzone – Teamwork, Offenheit, Vertrauen und gute Absprachen sind gefragt.

Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Essen am Lagerfeuer.

Es gibt keine besondere sportliche Voraussetzung, allerdings sind festes Schuhwerk und strapazierfähige Kleidung erforderlich.

Weitere Infos unter wittwer@eft-wuppertal.de



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

Sa 06.09.2025 | 10.00 – 19.00 Uhr

Sabine Wittwer, Dipl.-Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Alte Freiheit 1 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564640006



Begegnungsräume im Advent



Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Ihnen in der Vorweihnachtszeit der eigentliche Sinn des Advents verloren geht? Wir laden Sie an drei Abenden in unsere Begegnungsräume im Advent ein! Hier können Sie sich austauschen, innehalten, Ihre Gedanken schweifen und sich anrühren lassen, kreativ werden und so neue Kraft schöpfen.

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei!

Zum Thema Familie

Ein kreativer Abend zum Thema Familie für drei Generationen.

Do 04.12.2025 | 17.30 – 19.45 Uhr

Zum Thema Willkommenskultur

Ein inklusiver, musikalischer Mitmach-Abend für Erwachsene und Kinder zum Thema Willkommenskultur

Di 09.12.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

Zum Thema Zeit

Ein Themenabend für Eltern zum Thema Zeit, der anrührt und zum Denken anregt.

Di 16.12.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wuppertal



GESUNDHEIT

> 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 04.09. – 11.12.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660069

Do 04.09. – 11.12.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660097

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 09.09. – 09.12.2025 | 17.00 – 18.00 Uhr

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin

Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660133

> ENTSPANNUNG

Di 09.09. – 09.12.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin

Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660134

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 03.09. – 03.12.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660153



©MaxFrost/Shutterstock.com

> ENTSPANNUNG

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.

Mi 03.09. – 03.12.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660154

Mi 03.09. – 03.12.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660155

> ENTSPANNUNG

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 03.09. – 10.12.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660098

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 15.09. – 01.12.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 54,00 €

Seminarumfang 9 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660135

> BEWEGUNG

Gesundheit im Alter

Fit und achtsam – Bildungsfahrt

Durch gezielte Übungen verbessern Sie die Koordination und stärken die Muskulatur. So erreichen Sie eine stabile Balance, die vor Stürzen im Alter schützt. Schwindelattacken erhöhen die Unsicherheit im Alter. Wenn die Welt sich plötzlich dreht, was kann ich bei einer Schwindelattacke tun? Gezielte Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, helfen den Schwindel in den Griff zu bekommen. Die wunderbare Umgebung des Tagungshauses werden wir für Übungen in der Natur nutzen.

Mo 18.08. – 20.08.2025 | 11.00 – 13.30 Uhr

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 150,00 €

Seminarumfang 3 x = 10 UStd.

Ort: Haus Altenberg

Ludwig Wolker Str. 12 | 51519 Odenthal-Altenberg

Veranstaltungs-Nr.: 2564660017

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 02.09. – 09.12.2025 | 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.: 2564660099

> BEWEGUNG

Di 02.09. – 09.12.2025 | 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.: 2564660100

Di 02.09. – 09.12.2025 | 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.: 2564660101

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 01.09. – 08.12.2025 | 10.00 – 11.00 Uhr

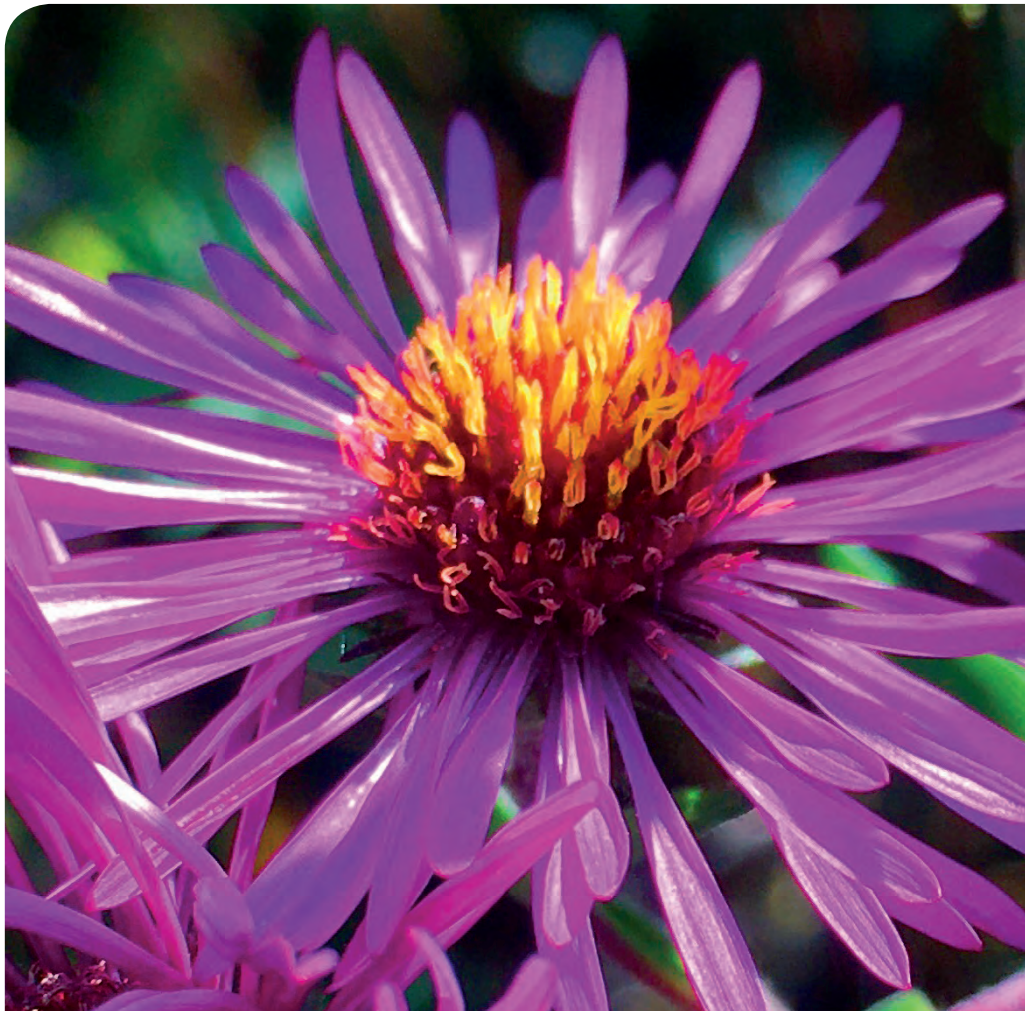
Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin
Teilnahme-Gebühr 39,00 €
Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564660156

Mo 01.09. – 08.12.2025 | 11.15 – 12.15 Uhr

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin
Teilnahme-Gebühr 39,00 €
Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564660157



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, lernen Sie Klassiker aus der Küche in neuen Kreationen kennen oder trauen Sie sich mit unseren erfahrenen Dozent/innen an »Herausforderungen« wie Ramen-Nudeln oder aus Reispapier zubereitete Winter-Rolls.

Auch die kleinen Feinschmecker ab 4 Jahren kommen in unseren Koch- und Backwerkstätten mit ihren Eltern in den Genuss leckerer und kreativer Gerichte, die sich kinderleicht und mit Spaß gemeinsam zubereiten lassen.

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.

Veggie-Hits für Kids

Kochwerkstatt für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Mit diesen kreativen und lustigen Ideen lassen sich selbst Gemüsemuffel begeistern! In diesem Kochkurs lernen Eltern und Kinder, wie sie kindgerechte, kreative und leckere Gerichte mit viel Gemüse zubereiten können. Von lustigen Gemüse-Gesichtern auf selbstgemachten Mini-Pizzen, über bunte Gemüsespieße bis hin zu knusprigen Möhren-Pommes – die Rezepte sind einfach, abwechslungsreich und genau auf kleine Feinschmecker abgestimmt. Dazu hat unser Dozent und Kindergarten-Koch Philipp Degenhardt jede Menge erprobte Tipps im Gepäck, wie man Kindern Gemüse schmackhaft macht und welche Zubereitungsweisen besonders gut ankommen.

Sa 11.10.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr

Philipp Degenhardt, Koch
Teilnahme-Gebühr 22,00 € pro Eltern-Kind-Paar
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564660114

> KOCHEN UND BACKEN

Gesunde Familienküche im Herbst und Winter

Kochwerkstatt 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 und Winter zu bieten haben, 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. Wir kochen gemeinsam kindgerechte Gerichte und lernen dabei geeignete Schäl- und Schneidetechniken, die schon die Kinder mit etwas Übung selbstständig umsetzen können.

Sa 08.11.2025 | 10.30 – 14.15 Uhr

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 24,00 € pro Eltern-Kind-Paar

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660121

»Geschichtetes Glück« – leckere Aufläufe

Kochwerkstatt für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Dem verlockenden Duft von braun Gebackenem und Gratiniertem kann niemand widerstehen, schon gar nicht in der kalten Jahreszeit. Knusprige Krusten aus Käse, cremige Saucen oder Brösel stehen bei diesen Gerichten im Vordergrund. Ganz nebenbei sind Ofengerichte und Aufläufe auch noch praktisch: Sind die Gerichte mit überschaubarem Aufwand zubereitet und in den Ofen geschoben, hat man Zeit, sich anderen Dingen zu widmen. In diesem Kurs kochen Eltern und Kinder Aufläufe mit Nudeln und Kartoffeln, mit und ohne Fleisch und herrlichen selbstgemachten Saucen. Das gemeinsame Essen wird ein wohltuender und wärmender Gaumenschmaus!

Sa 11.10.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: CVJM Kita im BOB-Campus

Max-Planck-Straße 19 | 42277 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564620177

> KOCHEN UND BACKEN

In der Weihnachtsbäckerei

Backwerkstatt für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Gemeinsam backen Eltern mit ihren Kindern an diesem Nachmittag 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!

Fr 12.12.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 20,00 € pro Eltern-Kind-Paar

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660115

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: 2.9., 7.10., 4.11. und 2.12.2025.

Di 02.09. – 02.12.2025 | 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.: 2564660111

Mahlzeit – der gesellige Mittagstisch für Menschen im »besten Alter«

Gemeinsam kochen, essen und klönen

»Gemeinsam statt einsam« lautet das Motto unseres geselligen Mittagstisches. Das gemeinsame Zubereiten und Genießen der Mahlzeiten in lockerer Runde stehen hier ganz klar im Vordergrund. Dazu

> KOCHEN UND BACKEN

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.

Fr 29.08.2025 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660123

Fr 26.09.2025 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660124

Fr 31.10.2025 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660125

Fr 28.11.2025 | 10.30 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660126

Cordula Eickenberg, Diätassistentin
Teilnahme-Gebühr 20,00 € pro Termin
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

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 11.09. – 04.12.2025 | 15.00 – 18.00 Uhr

Irma Merkel, Mitarbeit in Integrationsprojekten
Olga Horst, Erzieherin
Teilnahme-Gebühr 72,00 €
Seminarumfang 6 x = 24 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564660122

> KOCHEN UND BACKEN

»Eat a rainbow«

Kochkurs zu buntem Power-Food

Mit dem Prinzip »Eat a rainbow« nehmen wir Sie mit auf eine bunte kulinarische Reise, bei der Sie nicht nur Ihren Teller, sondern auch Ihren Körper von innen heraus mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Jede Farbe steht für verschiedene Phytochemikalien, die das Wohlbefinden steigern und die Gesundheit unterstützen. Durch die Vielfalt an Farben in Obst und Gemüse bekommen Sie nicht nur eine optisch ansprechende Mahlzeit, sondern auch ein wahres Power-Paket aus Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen. Rote Lebensmittel wie Tomaten und Paprika stärken das Herz, grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli unterstützt die Entgiftung und fördert eine gute Verdauung. Machen Sie mit und bringen Sie Farbe auf den Teller – und in Ihr Leben!

Mi 27.08.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin
Teilnahme-Gebühr 24,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564660116

Fermentieren, Einkochen oder Einlegen in Essig

Obst und Gemüse haltbar machen

Einkochen, Trocknen, Einfrieren, Fermentieren und das Einlegen der Ernte in Essig und Öl konserviert Lebensmittel. Dabei ist es stets das Ziel, die Nährstoffe und den Geschmack zu erhalten.

In einem kurzen theoretischen Teil erfahren Sie etwas über den Mehrwert dieser Methoden und die positiven Auswirkungen auf die Darmflora und somit auf das Immunsystem. Ebenso wird über die Hygiene beim Verarbeiten von Obst und Gemüse gesprochen, wie auch über die nötigen Materialien. Im praktischen Teil werden Obst und Gemüse der Saison haltbar gemacht und leckere, gesunde Brote und Brötchen gebacken, die dann anschließend mit Kostproben bereits fermentierter Lebensmittel verzehrt werden.

Bitte bringen Sie kleine Schraubgläser und Einmachgläser mit.

> KOCHEN UND BACKEN

Do 28.08.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660119



©1012303810_E8/Shutterstock.com

Fünf & fertig: Die 5-Zutaten-Küche

Kochkurs für den spontanen Genuss

So einfach – so lecker! Kochen mit nur 5 Hauptzutaten vereinfacht die Planung, die Vorratshaltung und den gesamten Aufwand in der Küche. Es gibt keine langen Zutatenlisten, riesige Einkaufszettel oder Abwaschberge. Wir verwenden Obst und Gemüse – saisonal und regional, Saaten und Nüsse, Hülsenfrüchte und andere leckere Zutaten und zaubern daraus schnelle Gerichte für die Alltagsküche. Dabei sparen wir Energie und Zeit und vermeiden Reste.

Mi 03.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660159

> KOCHEN UND BACKEN

Europareise der mediterranen Vorspeisen

Von Antipasti über Tapas bis zu Mezedes

An diesem Abend reisen wir auf dem Vorspeisenteller durch den Süden Europas und holen das Urlaubsgefühl nach Hause. Wir lernen wie man klassische Tapas, Antipasti und Mezze zubereitet. Ob herzhaft, vegetarisch, kalt oder warm – hier entsteht ein abwechslungsreiches mediterranes Buffet voller kleiner Köstlichkeiten. Perfekt für alle, die Spaß am Kochen haben und sich einen kulinarischen Kurzurlaub gönnen möchten.

Di 09.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660127

Hülsenfrüchte – vielseitige Alleskönner

Kochkurs

Rot, grün, braun, weiß, schwarz, gefleckt, lang, kurz, kugelig oder platt – Hülsenfrüchte gibt es in den verschiedensten Farben und Formen.

Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen und Erbsen, aber auch Sojabohnen und Erdnüsse zählen dazu.

Wie schmecken die unterschiedlichen Sorten? Und worauf ist bei der Zubereitung zu achten? Warum sind sie so gesund und ideal für eine vegetarische Ernährung? Das erfahren wir in diesem Kochkurs.

Zudem lassen sich Hülsenfrüchte in der Küche vielseitig verarbeiten, da sie geschmacklich viel zu bieten haben. Davon überzeugen wir uns beim Kochen von Nudeln, Vorspeisen, Hauptspeisen, Dips, Beilagen, Eintopf oder Püree und Backen von Brot und Brötchen.

Di 16.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660072

> KOCHEN UND BACKEN

Bunte Curry-Gerichte

Farbenfrohe Kochkunst aus Fernost

Currys – die köstlichen Eintöpfe aus Asien begeistern mit tollen Aromen und vielfältigen Zutaten. Ob mit Fleisch oder vegetarisch, Curry-Rezepturen sind unglaublich vielfältig und unterscheiden sich von Land zu Land. Trotz unterschiedlicher Zubereitungsarten und Geschmäcker haben Currys Gemeinsamkeiten: Sie sind einfach gemacht, herrlich aromatisch und eignen sich ausgezeichnet für große Runden! Holen Sie sich in diesem Kurs die erprobten Tipps für eine gelungene Zubereitung und die besten Rezepte.

Mi 24.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564660112

Unterwegs im Tal der Loire

Kochkurs zur französischen Küche

Die Loire entspringt in der Auvergne, wendet sich kurz vor Paris nach Westen, um schließlich nach über 1000 Kilometern in den Atlantik zu münden. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die regionale Küche des Centre - Val de Loire, dem Gemüsegarten Frankreichs. Geflügel des Orléanais, Wild aus der Sologne, Loire-Fische, und die köstlichen grünen Linsen des Berry sind nur einige von vielen regionalen Produkten, die in ganz Frankreich geschätzt werden. Die Tarte Tatin und der Pithiviers sind beliebte Desserts.

Fr 26.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564660130

> KOCHEN UND BACKEN

Deutschlandreise

Schlemmen im Norden, Osten, Süden und Westen

Heimat – das ist nicht nur ein Ort, sondern auch ein Gefühl und ganz bestimmte Erinnerungen an früher. Je nach Region lassen uns oft der Geschmack und die Gerüche bekannter Küchenklassiker in Kindheitserinnerungen schwelgen und an Heimat denken. In unserem Kochkurs entdecken wir typische Gerichte der deutschen Küche neu und begeben uns auf eine kulinarische Reise von der Nordsee bis zu den Alpen. Dabei linsen wir in die Kochtöpfe unterschiedlicher Regionen Deutschlands und kochen gemeinsam Leckeres aus allen Himmelsrichtungen.

Di 30.09.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660128

Pfiffiges Herbst- und Wintergemüse

Kochkurs zu neuen Gemüsevariationen

Herbst- und Wintergemüse bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, köstliche und kreative Gerichte zu zaubern. Ob Kürbis, Pastinaken, Rosenkohl oder Rotkohl – die saisonalen Zutaten überzeugen mit ihrem intensiven Geschmack und ihrer Vielseitigkeit. Wir kochen pfiffige vegetarische Gerichte wie Kürbisrisotto mit Salbei oder eine cremige Pastinaken-Suppe. Auch traditionelle Klassiker wie Rotkohl mit Apfel und Nelken können mit modernen Akzenten wie Granatapfelkernen aufgepeppt werden. Dieses Gemüse ist nicht nur reich an Vitaminen, sondern bringt auch Farbe und Kreativität auf den Teller – perfekt für wärmende Mahlzeiten in der kühleren Jahreszeit!

Mi 08.10.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660113

> KOCHEN UND BACKEN

Antientzündliche Küche im Herbst

Gesunde Ernährung auf Rezept

Bei vielen Erkrankungen - ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes - sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe.

In diesem Kochkurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist und schauen auf ihre positiven Auswirkungen auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

Di 28.10.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Andrea Funke, Ernährungsscoach

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564660120

Unterwegs in Lothringen

Kochkurs zur französischen Küche

Die Quiche lorraine ist oft die erste Assoziation mit der lothringischen Küche. Doch hat die Region weit mehr an typischen Gerichten zu bieten. Hier versteht man sich seit jeher darauf, mit den gängigsten Zutaten wie Eiern, Speck, Kartoffeln und Kohl deftige Spezialitäten zu zaubern. Die ursprünglich sehr gehaltvolle und rustikale Küche wird heute durch modernere, leichtere Rezepte bereichert. Mirabellen in vielen Variationen, Macarons aus Nancy und Madeleines sind die regionalen Dessertspezialitäten.

Fr 31.10.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564660131

> KOCHEN UND BACKEN

Tolle Knolle

Kochkurs zu kreativen Kartoffelgerichten

Von wegen, Kartoffeln sind langweilig ... die schmackhafte Knolle ist vielseitig zu verwenden und nicht nur als Beilage ein Genuss. In diesem Kochkurs lernen Sie neue Kartoffelkreationen kennen: gekocht, gebraten, geschichtet, als Beilage oder Hauptgericht – wir holen die Vielfalt aus der Knolle heraus.

Di 18.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660129

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.

Ramen – Japanische Suppenkunst

Kochkurs zum vielfältigen Trendgericht

Ramen sind traditionelle japanische Nudelsuppen, die sich zu einer gefragten kulinarischen Spezialität entwickelt haben. Sie bestehen aus vier Hauptkomponenten: der Brühe, den Nudeln, der Basis (zum Beispiel Miso, Shoyu oder Shio) und den Beilagen wie Fleisch, Gemüse oder Ei. Die Brühe ist mit ihrem intensiven Geschmack das Herzstück eines jeden Ramen-Gerichts. Ramen ist nicht nur ein sättigendes Essen, sondern auch ein Symbol für Kreativität und Vielfalt in der japanischen Küche, da sie in unzähligen Variationen ganz nach eigenem Geschmack zubereitet werden kann. Ob würzig, mild oder reichhaltig – Ramen bietet für jeden Geschmack etwas!

Mi 19.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660160

> KOCHEN UND BACKEN

»Fit Food«

Kochen für mehr Energie

In diesem Kochkurs dreht sich alles darum, wie wir unseren Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgen, damit wir uns voller Energie und vital fühlen. Wir setzen auf Rezepte, die uns nicht nur mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, sondern auch mit hochwertigem Eiweiß und guten Kohlenhydraten. Diese Rezepte sind ideal, um die Regeneration nach dem Training zu unterstützen oder sich für den Tag fit zu machen. So sind die Mahlzeiten nicht nur leckerer Genuss, sondern zugleich die »innere Tankstelle« des Körpers.

»Fit Food« ist mehr als nur Essen – es ist die Grundlage für ein gesundes, aktives Leben.

Di 25.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660117

Unterwegs in Burgund

Kochkurs zur französischen Küche

Neben den weltberühmten Weinen der Côte d'Or genießt die Küche ebenfalls einen herausragenden Ruf. Der natürliche Reichtum der Region beschert exzellente Produkte: Rinder aus dem Charolais, Pilze, Kastanien und Honig aus dem Morvan, Flusskrebse und Fische aus den zahlreichen Gewässern und Gemüse aus dem Tal der Saône. Ob Gemüse, Fisch oder Fleisch, stets begleitet eine köstliche Soße die Speisen, häufig mit Wein, Rahm oder Dijon-Senf zubereitet.

Fr 28.11.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660132

> KOCHEN UND BACKEN

Winter-Bowls & -Rolls

Wohlfühlgerichte für kalte Tage

Winter-Bowls sind die perfekte Wohlfühlmahlzeit, die nach Belieben mit saisonalem Gemüse, Reis, Quinoa oder auch Hirse kombiniert werden kann. Sie sind nährstoffreich, leicht zu zubereiten und eignen sich zudem hervorragend für Meal Prep. Wer es gerne etwas kreativer mag, wird von Winter-Rolls begeistert sein. Diese Röllchen, in Reispapier gewickelt, können mit allerlei Zutaten wie geröstetem Gemüse, Tofu, Sprossen und Dips gefüllt werden. Die Zubereitung erfordert ein wenig Übung, doch mit den Tipps vom Profi gelingt diese garantiert. Zusammen mit frischen Dips und aromatischen Soßen, ist jede Winter-Roll ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Ob warm oder kalt – diese Gerichte sind der ideale Genuss, um die kalten Tage zu überstehen!

Mi 03.12.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660118



©217495228/Shutterstock.com

> KOCHEN UND BACKEN

PREVIEW - PREVIEW – PREVIEW

Kochen mit KI

Überraschungskochkurs für Experimentierfreudige

Zum Start ins neue Jahr trauen wir uns gemeinsam mal an etwas Neues heran. Wir laden die KI als Co-Dozent in unseren Kochkurs ein! In diesem interaktiven und unterhaltsamen Kurs entdecken wir, wie KI unseren Speiseplan und vielleicht auch unsere Fähigkeiten am Herd sinnvoll unterstützen kann: von kreativen Rezeptvorschlägen, über smarte Resteverwertung bis hin zu personalisierten Ernährungsplänen. Die KI fungiert als virtueller Kochassistent, der Rezepte zusammenstellt, Fragen beantwortet, Tipps gibt und alternative Zutaten vorschlägt. Unser fachkundiger Dozent Philipp Degenhardt steht den Teilnehmenden in der Interaktion mit der KI zu Seite, prüft die Vorschläge kritisch und erklärt, worauf es in der Interaktion mit der KI ankommt, damit ein leckeres Gericht auf dem Teller landet.

So läuft der Abend ab:

Jede/r Teilnehmer/in bringt 3–5 Zutaten mit.
Eine Abstimmung erfolgt im Vorfeld, sodass eine gute Auswahl an Gemüse, Beilagen, Fleisch, Fleischersatz, Sahne, Milch, etc. vorhanden ist.

Die Lebensmittelumlage entfällt im Gegenzug.

Gemeinsam generieren wir mit der KI kreative Rezeptideen aus dem Vorhandenen und wählen die spannendsten Rezepte für den Abend aus.

Wir kochen die ausgewählten Rezepte und verleihen ihnen bei Bedarf und je nach Geschmack noch eine persönliche Note mit Experten-Tipps unseres Dozenten.

Beim gemeinsamen Essen ziehen wir Bilanz:
Wo war die KI tatsächlich hilfreich? Wo sind wir mit unserer persönlichen Erfahrung tatsächlich besser?
Wie ist der Einsatz hinsichtlich Know-how, Zeit und Nutzen zu bewerten?
Wir freuen uns auf dieses spannende Experiment mit Ihnen!

Mi 21.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2664660002



> 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, insbesondere 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.

Die Kurse eignen sich für Anfänger/innen, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen. 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

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 Kinder ab 8 Jahren mit ihrer Begleitperson unter fachkundiger Anleitung realisieren. 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. Nähmaschinen sind vorhanden.

> NÄHEN

Sa 13.09.2025 | 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.: 2564660150

Nähkurse am Wochenende

Gut eingefädelt – Nähatelier am Samstag

Sa 27.09.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660142

Sa 08.11.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660143

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

Nähmarathon am Wochenende

Sa 20.09. – 21.09.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660138

Sa 15.11. – 16.11.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660139

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



©UfaBizPhoto/Shutterstock.com

> NÄHEN

Nähmarathon am Wochenende

Sa 11.10. – 12.10.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660147

Sa 22.11. – 23.11.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr.: 2564660148

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

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 08.09. – 01.12.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice
Teilnahme-Gebühr 75,90 €
Seminarumfang 11 x = 33 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564660151

Nähkurs am Dienstag

Di 09.09. – 02.12.2025 | 09.00 – 12.45 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,
Damenschneidermeisterin, Direktrice
Teilnahme-Gebühr 126,50 €
Seminarumfang 11 x = 55 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564660145

HINWEIS

Die FBS ist bei Instagram



> NÄHEN

Nähkurs am Dienstag

Di 09.09. – 02.12.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 75,90 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660146

Nähkurs am Mittwoch

Mi 27.08. – 03.12.2025 | 16.30 – 18.45 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,

Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 89,70 €

Seminarumfang 13 x = 39 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660136

Nähkurs am Dienstag

Di 26.08. – 02.12.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr

Sabine Schemberger, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 82,80 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660149

Nähkurs am Mittwoch

Mi 27.08. – 03.12.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Cordula Sindram, Modedesignerin,

Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 89,70 €

Seminarumfang 13 x = 39 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660137

> NÄHEN

Nähkurs am Donnerstag

Do 28.08. – 04.12.2025 | 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.: 2564660140

Nähkurs am Freitag

Fr 29.08. – 05.12.2025 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 82,80 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660141

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 05.09. – 05.12.2025 | 09.15 – 11.30 Uhr

Heike Kunißen, Schneidermeisterin

Petra Girstein, Kinderbetreuung

Teilnahme-Gebühr 75,90 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Laurentiustreff

Auer Schulstraße 1 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564660144

Ava liebt noch –

Lesung und Austausch mit Autorin Vera Zischke

*»Ich bin gerade mal 43 Jahre alt,
die letzten zwölf davon war ich eingefroren.«*

Mutter werden und Frau bleiben. Über den Spruch kann Ava nur lachen. Ihr Leben wird schon seit Jahren komplett von der Familie bestimmt. Jetzt ist sie dreißig, das erste ihrer drei Kinder kommt in die Pubertät und ihr Mann macht Karriere. Und Ava? Funktioniert wie auf Autopilot.

Vera Zischke erzählt in ihrem Roman die Geschichte von Ava, einer dreifachen Mutter, die sich in der permanenten Zuständigkeit für ihre Familie verloren hat. Frau sein, frei sein, Mutter sein: Wie passt das eigentlich zusammen?

Der Roman zeichnet ein eindrucksvolles Bild von Mut, Sehnsucht und der Suche nach der eigenen Identität.

Vera Zischke, Journalistin und Autorin aus dem Ruhrgebiet, bricht mit ihrem Debütroman »Ava liebt noch« Tabus und spricht ehrlich über das Muttersein und die Vielfalt weiblicher Lebensrealitäten. Im Anschluss an die Lesung ist Gelegenheit für Austausch und Diskussion.



© Anna Schwarz



Mittwoch 5. November 2025
19.00 – 20.30 Uhr
gebührenfrei



Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung gebührenfrei angeboten!

Je nach Anzahl der Anmeldungen wird die Veranstaltung ggf. im Saal des Kath. Stadthauses in Wuppertal-Elberfeld stattfinden.
Sie erhalten rechtzeitig im Vorfeld dazu eine Information per E-Mail.



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 2025 finden Sie online unter: www.fbs-wuppertal.de

Hinweis zum Bildungsscheck:
Die Bildungsscheck-Förderung ist zum 30. Juni 2024 ausgelaufen.
Weitere Informationen auf Seite 129.



> 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.

Dieser Kurs umfasst 100 Unterrichtsstunden (davon 86 Präsenzstunden und 14 Selbstlernstunden) und findet an 15 Terminen statt. Zum Abschluss erhält jede und jeder Teilnehmende ein Zertifikat.

Sa 06.09. – 06.12.2025 | 10.00 – 21.15 Uhr

Jörg Lindner, Pädagoge

Julian Prete, Fachbereich Jugendhilfe und Schule, KJA

Christian Arnold, Rechtsanwalt und Notar

Evelyn Meyer-Lentge, systemischer Coach und Trainerin

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule
Constance Groth, Referentin für inklusives und nachhaltiges Lernen, M.A.

Angela Ehler, Coach, Mediatorin, Trainerin

Gabi Wimmer, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 600,00 €

Seminarumfang 15 x = 86 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564250002



**Blended Learning
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren
Online-Angeboten ab Seite 132.

> SCHULTAG PLUS

SchulTag plus: Gelingende Kommunikation

Praxisnahe Wege zur Konfliktvermeidung und
Verbesserung der Kommunikation in der OGS

Wie können wir die tägliche Kommunikation innerhalb des Offenen Ganztags verbessern? Was können wir tun, um Missverständnisse und unnötige Konflikte im Arbeitsalltag zu vermeiden? Wie können wir konstruktives Feedback geben und annehmen? Im Fokus dieses Angebots stehen zwei Schlüssel für ein besseres Verständnis unseres Gegenübers: das aktive Zuhören und der bewusste Perspektivwechsel. Die Teilnehmer lernen, durch gezielte Absprachen Missverständnisse zu minimieren und die Zusammenarbeit im Team zu stärken. Grundlagen der Kommunikationstheorie ermöglichen ein erweitertes Verständnis von Kommunikation im Alltag, während Gruppenübungen die erlernten Techniken auf spielerische Weise einüben. Die Teilnehmer erleben auf diese Weise unmittelbar, wie gelingende Kommunikation den täglichen Umgang im Team erleichtern und den Arbeitsalltag in der OGS verbessern kann.

Linda Gilfert ist Systemische Beraterin für Organisationen und Privatpersonen, Mediatorin und Mentaltrainerin.

Sa 15.11.2025 | 10.00 – 17.30 Uhr

Linda Gilfert, Systemische Beraterin, Mediatorin
und Mentaltrainerin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564690012

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung Kindertagespflege nach QHB

Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem »Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege« (QHB) umfasst insgesamt 300 Unterrichtseinheiten. Diese teilen sich auf in eine sogenannte »tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung« und eine darauf aufbauende »tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung«. In der »tätigkeitsvorbereitenden Grundqualifizierung« sind 160 Unterrichtseinheiten zu absolvieren. Hinzu kommen noch 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 und kann nur nach erfolgreicher Teilnahme an der »tätigkeitsvorbereitenden Grundqualifizierung« gebucht werden.

Do 30.10. – 20.03.2026 | 18.00 – 21.00 Uhr

Sina Hartung, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin

Lisa Nowak, Erzieherin

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin

Martina Hackländer, Dipl. Sozialarbeiterin

Dirk Fimpeler

Christina Jeuthe, Sozialpädagogin

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Andrea Funke, Ernährungscoach

gebührenfrei | Seminarumfang 31 x = 142 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2564690008



©Andrei Shumskiy/Shutterstock.com

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Kinderrechte im Kontext mit dem Kinderschutz

Informationsabend für Tagespflegepersonen

Seit der UN-Kinderrechtskonvention im November 1989 gilt die Kindheit als ein besonders zu schützender Lebensabschnitt, da Kinder in dieser Zeit maßgeblich von Erwachsenen abhängig sind. Die von der UN-Kinderrechtskonvention benannten Kinderrechte spielen eine grundlegende Rolle im Kinderschutz.

In dieser Fortbildung setzen wir uns differenziert mit den Themen Kinderschutz und Kinderrechte auseinander. Ziel ist es, Kindertagespflegepersonen für die Rechte von Kindern zu sensibilisieren und deren Wichtigkeit für den Kinderschutz herauszuarbeiten. Anhand von praxisnahen Beispielen werden wir unser Bewusstsein für die Rechte von Kindern stärken und Handlungsmöglichkeiten im Bereich Kinderschutz erarbeiten.

Die Fortbildung soll zudem einen Raum für Austausch, Reflexion und Fragen bieten.

Di 09.09.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr

Sina Hartung, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr.: 2564690009

Kollegiale Praxisbegleitung für Kindertagespflegepersonen

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 sehr erfahrenen Moderatorin strukturiert und begleitet.

Do 25.09.2025 | 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.: 2564690010

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Do 27.11.2025 | 18.30 – 21.30 Uhr

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564690011

Kinder – Eltern – Betreuerinnen stärken

Betreuerinnen qualifizieren durch interkulturelle,
kommunikative und persönliche Kompetenz

Sa 27.09.2025 | 10.00 – 17.15 Uhr

Linda Gilfert, Systemische Beraterin für
Organisationen und Privatpersonen,
Mediatorin und Mentaltrainerin
gebührenfrei | Anmeldung erforderlich!
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564790009

Selbstfürsorge, Innere Ruhe und Gelassenheit

Qualifizierung für Ehrenamtliche im Rahmen
von Guter Start

Sa 29.11.2025 | 09.00 – 12.00 Uhr

Linda Gilfert, Systemische Beraterin für
Organisationen und Privatpersonen,
Mediatorin und Mentaltrainerin
gebührenfrei | Anmeldung erforderlich!
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal
Veranstaltungs-Nr.: 2564790010

> QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

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 23.08. – 24.08.2025 | 10.00 – 12.00 Uhr

Heinz Martin Pieper, Krankenpfleger
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.
Ort: Kardinal-Schulte-Haus
Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach
Veranstaltungs-Nr.: 2564790003

Sa 25.10. – 26.10.2025 | 10.00 – 12.00 Uhr

Sabina van Manen, Krankenschwester
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.
Ort: Kardinal-Schulte-Haus
Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach
Veranstaltungs-Nr.: 2564790004

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 13.09. – 14.09.2025 | 10.00 – 12.00 Uhr

Heinz Martin Pieper, Krankenpfleger
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.
Ort: Kardinal-Schulte-Haus
Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach
Veranstaltungs-Nr.: 2564790007

Sa 08.11. – 09.11.2025 | 10.00 – 12.00 Uhr

Sabina van Manen, Krankenschwester
gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 13 UStd.
Ort: Kardinal-Schulte-Haus
Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach
Veranstaltungs-Nr.: 2564790008

**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
www.fbs-wuppertal.de**



**KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wuppertal**



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



> 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

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

Förderung von berufsbezogener Weiterbildung in NRW

In der Vergangenheit förderte mit dem Programm Bildungsscheck das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die Teilnahme an berufsbezogener Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen.

Die Bildungsscheck-Förderung ist zum 30. Juni 2024 ausgelaufen und wurde seitdem eingestellt. Bis dahin ausgegebene individuelle Bildungsschecks können gemeinsam mit dem Förderantrag bis spätestens 31. März 2029 (Datum des Antrags- eingangs, Poststempel) bei der zuständigen Bewilligungsbehörde zur Erstattung eingereicht werden. Im Rahmen der Fachkräfteoffensive NRW beabsichtigt die Landesregierung auch weiterhin, eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich im Laufe des Jahres zur Verfügung stehen. Um über den aktuellen Stand informiert zu bleiben, empfehlen wir die Seite des Ministeriums regelmäßig aufzurufen:

Bildungsscheck NRW - Weiterkommen durch Weiterbildung | Mit Menschen für Menschen. (mags.nrw)

> ERMÄSSIGUNGEN

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.

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

oder direkt über den QR-Code:



> 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. 132 bzw. S. 139.

Weitere Online-Angebote

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

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

Alternativ können Sie auch die Website **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 separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen. Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt. Bei gesondert gekennzeichneten Kursen behalten wir uns vor, die Veranstaltung auch digital durch- bzw. fortzuführen. Ein Anspruch auf Kostenerstattung entsteht dadurch nicht.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen 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.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Zahlungsweise

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschrifteinzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschrifteinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

SEPA-Lastschrifteinzug

Das Lastschrifteinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

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

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

Banküberweisung

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

Ratenzahlung

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

Rücktritt

Die Pflicht zur Zahlung der Vergütung entfällt, wenn die schriftliche Rücktrittserklärung uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Für Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifikationen (z.B. Schultag und Kindertagespflege) oder mit ausgewiesenen personenbezogenen öffentlichen

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Fördermitteln (z.B. Bildungsschecks) oder mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen. Diese Regelungen gelten auch für Veranstaltungen der Mitarbeiterfortbildung.

- Kursangebote im Bereich der beruflichen Qualifikationen
42 Tage vor Kursbeginn
- Kursangebote mit personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln
56 Tage vor Kursbeginn
- Kursangebote mit Übernachtung und Verpflegung entsprechend der allg. Reisebedingungen
42 Tage vor Kursbeginn

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung **schriftlich** in der Einrichtung eingehen, in der die Anmeldung erfolgte.

Besondere Hinweise

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

Mahnverfahren

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

Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Ermäßigungen/Erstattungen

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

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

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

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Teilnahmeentgelte

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

Wechsel der Kursleitung

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

Terminänderung

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren.

Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre. Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

Haftung und Datenschutz

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/>

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

Betrieblicher Datenschutz

Bildungswerk der Erzdiozese Köln e.V.
 Marzellenstr. 32, 50668 Köln
 E-Mail: datenschutz@bildungswerk-ev.de

Datenkategorien

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden. Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

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

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.
- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke, wie z.B. für Newsletter, für Publikationen, für Aufnahmen und für Veröffentlichungen von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.
- 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.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

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

Weitergabe an Dritte

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage oder auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/ Vertragspartnern vertraglich geregelt und die

Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund des §30 Bundesmeldegesetz (BMG) sind Beherbergungsstätten wie insbesondere Hotels verpflichtet, vom Gast am Tag der Ankunft folgende Daten zu erheben und den Meldeschein vom Gast handschriftlich unterschreiben zu lassen:

Datum der Ankunft und der voraussichtlichen Abreise, Familiennamen, Vornamen, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeiten, Anschrift, Zahl der Mitreisenden und ihre Staatsangehörigkeit in den Fällen des § 29 Absatz 2 Satz 2 und 3, Seriennummer des anerkannten und gültigen Passes oder Passersatzpapiers bei ausländischen Personen und ggf. weitere Daten zur Erhebung von Fremdenverkehrs- und Kurbeiträgen.

Wir sind zur Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe dieser Daten im Rahmen des BMG verpflichtet, die Rechtsgrundlage der Verarbeitung ergibt sich aus §. 6 Abs. 1 s. 1 lit. d) KDG. Sollte die Übernachtung in einem externen Tagungshaus stattfinden, werden die oben genannten Daten dementsprechend an das jeweilige Tagungshaus weitergeleitet.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten

Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z.B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber den Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten so lange von uns gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG

Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

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

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)
- Körperschaft des öffentlichen Rechts
Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund
Telefon: 0231/138985-0
E-Mail: info@kdsz.de
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

**Weitergehende Informationen zum
Datenschutz finden Sie im Internet unter
www.bildungswerk-ev.de im Bereich
Datenschutzerklärung.**

> IMPRESSUM

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
Eva Bäumer
Nicole Fischer
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

»Das muss er sich jetzt aber mal trauen!«

»Immer nimmst du sie hoch, wenn sie das will! So wird sie nie Kontakt zu anderen Kindern haben.«

Sätze wie diese kennen Eltern von schüchternen Kindern nur zu gut. Oft sind sie nicht mal böse gemeint – verletzend können sie trotzdem sein. Für das Kind und für die Eltern.

Zu still, zu schüchtern, zu passiv, ... sind häufig Eigenschaften, die schüchternen Kindern als defizitär zugeschrieben werden. Die Eltern sind unsicher, ob sie daran »irgendetwas machen müssen«, ob es ihrem Kind gut geht. Oft ist es das Umfeld, das sie verunsichert: die lebhafteren Kinder in der Spielgruppe, die roten Kreuze im Entwicklungsbogen der Kita, das große Weinen bei jedem Schwimmbadbesuch, die Kritik der Schule an der mündlichen Mitarbeit... Manchmal ist es auch das Kind selbst, das Freunde möchte, aber es nicht angehen kann. An diesem Abend tauchen wir mit Pädagogin Inke Hummel in die Welt der schüchternen Kinder ein. Wir lernen deren Herausforderungen besser kennen und schauen, wie wir sie im Alltag beziehungsorientiert begleiten und bestärken können. Zudem blicken wir auch auf die positiven Seiten der Schüchternheit, die im Alltag doch allzu gerne in Vergessenheit geraten.

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung »sAcht-sam Hummel«. Aus ihrer Feder stammen u.a. Familien- und Erwachsenenratgeber und sowie zahlreiche Artikel auf ihrem Blog »Hummelblick«



Herzliche Einladung zu unserem Online-Abend!



**Mein wunderbares schüchternes Kind –
Was zurückhaltende Kinder und ihre Eltern brauchen**
Do 25.09.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei



Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung gebührenfrei angeboten!
Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB.



Homepage



Instagram



Newsletter-
Anmeldung

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Telefon 0202 255058-0

bildung@fbs-wuppertal.de | www.fbs-wuppertal.de

Aktuelle Informationen per Facebook und als Newsletter!