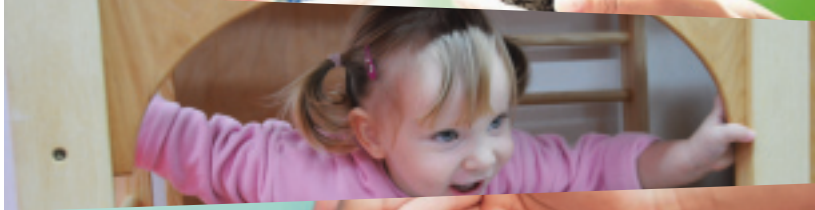




PROGRAMM

20  
25

Jahresprogramm 2025



„Nachhaltigkeit beginnt im Kleinen,  
entfaltet sich jedoch groß, wenn wir sie gemeinsam leben.“

Liebe Familien, liebe Interessierte,

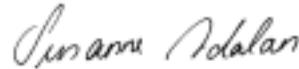
herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Programmhefts. Es freut uns sehr, Ihnen ein vielfältiges und spannendes Angebot präsentieren zu dürfen, das darauf abzielt, Familien in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu begleiten.

In einer Zeit, in der das Leben oft hektisch und herausfordernd ist, möchten wir Ihnen einen Raum bieten, in dem Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, Partner:innen und Freund:innen lernen, wachsen und sich austauschen können. Unsere Kurse und Veranstaltungen sind so gestaltet, dass sie nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Freude und Gemeinschaft fördern.

In diesem Jahr legen wir einen Schwerpunkt auf das Thema „Nachhaltigkeit“. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir uns auf dem Weg machen, indem wir umweltfreundliche Praktiken in unseren Alltag einfließen lassen und ein Bewusstsein für die Bedeutung von Nachhaltigkeit schaffen.

Egal, ob Sie auf der Suche nach einem Eltern-Kind-Kurs, einem Bewegungs- oder Kreativkurs oder entspannenden Freizeitaktivitäten sind – wir haben für jede Altersgruppe und jedes Interesse etwas im Programm. Bei Fragen steht Ihnen unser engagiertes Team mit Rat und Tat zur Seite. Wir laden Sie ein, Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu werden. Lassen Sie uns gemeinsam neue Erfahrungen sammeln, voneinander lernen und unvergessliche Momente erleben. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, Sie in unseren Räumen willkommen zu heißen!

Für das Team des FamilienForum Köln



Susanne Ardan  
Geschäftsführerin  
Katholische Familienbildung Köln e.V.

Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de).  
Dort finden Sie alle Angebote, die wir nach dem Druck unseres Programmheftes für Sie nachgeplant haben.

Oder Sie folgen uns auf [facebook](#) oder [instagram](#) unter [ff.koeln](#).




## 4x in Köln



### Kennzeichnung des Veranstaltungsortes

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

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

### Besuchen Sie uns im Internet:

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



## Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
liebe Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.

Dieses Zertifikat verpflichtet uns, sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle.

Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten bzw. zu steigern, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen, lernen.

Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.

Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte.

Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls!

Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen des FamilienForum Köln wenden.

Mit Dank und freundlichem Gruß

Susanne Ardan  
Geschäftsführerin  
Katholische Familienbildung Köln e.V.

# Inhaltsverzeichnis

## Rund um Geburt & Baby

### Rund um die Geburt

Angebote der Hebammenpraxis „Hausgeburt Köln“	10
Hebammensprechstunde – Schwangerenberatung	10
Geburtsvorbereitung	10/12
Yoga für Schwangere	11
Rückbildung	11/12
Baby-, Kleinkind- und Elternsprechstunde	13
Schmetterlingsbabymassage für Väter	13
Babymassage für Mütter/Väter/Großeltern	14

### Elternstart NRW

Angebot Elternstart NRW	14
-------------------------	----

### Guter Start mit Baby

	15
--	----

### Elternschule

Stillgruppe im Heilig-Geist-Krankenhaus	17
Familiencafé im Heilig-Geist-Krankenhaus	17
Eltern-Kind-Kurs im Heilig-Geist-Krankenhaus	17

### Familienbildung on tour

	18
--	----

## Leben mit Kindern

### Eltern-Kind-Kurse

Eltern-Kind-Kurse Pikler	20/21
Eltern-Kind-Kurse Kidix	22
Eltern-Kind-Kurse türkisch/bilingual	23
Kleiner Kindergarten	24

### Spiel und Bewegung

Bewegungsbaustelle für die Kleinsten	25
Spielen und Bewegen	26/27
Eltern-Kind-Yoga / Familien-Yoga / Yoga-Workshops	28-30

### Spiel und Musik

Musikmäuse	31
Musikalische Früherziehung	31
Kindertanzen/Eltern-Kind-Tanzkurse	32
Musik und Rhythmik	33

### Kreativ & Praktisch

Eltern-Kind-Nähworkshop	34
-------------------------	----

### Elternwissen & Elternfragen

Elternthemen in Familienzentren	35
Starke Eltern – Starke Kinder®	36
Erste Hilfe bei Kindernotfällen	37
Wertschätzende Kommunikation in der Familie	37
Nachhaltigkeit im Familienalltag	37

### Glauben leben mit Kindern

In der Weihnachtsbäckerei	39
St. Martin	39
Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit	39
Taschenlampen-Kirchenführungen in versch. Kölner Kirchen	40/41
Elternabende zur Erstkommunion	42/43
Besuch der Kölner Synagoge: Pessach und Rosch ha-Schana	43

### Familiencafés und offene Treffs

	44/45
--	-------

### Ferientreff in Vogelsang

	45
--	----

### Programm Griffbereit und griffbereit MINI

	46
--	----

### Programm Rucksack in Kita und Schule

	46
--	----

### Pflegefamilie

	47/48
--	-------

## Angebote für Erwachsene

### Glaube, Leben und Kultur

Kirchenführungen in St. Agnes für Erwachsene	50
Nachhaltigkeit im Familienalltag	51

### Gesellschaft und Kommunikation

Väteraufbruch	51
Männer-Väter-Gesprächskreis	51
Wertschätzende Kommunikation in der Familie	52
Achtsamkeitstraining	52/53
Schreibwerkstatt	54/55
Offener Treff 55+	55
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	55

### Wohlbefinden & Gesundheit

#### Rückenfitness, Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik-Kurse

Rückenfitness	56
Rückenfitness 60+	57
Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik	57
Afterwork-Fitness	57

#### Pilates-Kurse

Pilates	58
Dynamic Pilates	58
Pilates 60+	58

#### Yoga-Kurse

Yoga	59
Yoga 60+	60
Kundalini-Yoga	61
Vinyasa-Yoga	61
Yogalates	61
Yoga für Männer	62
Yoga für Juegendliche	63
Autogenes Yoga in Köln-Kalk	63

#### Tai-Chi/Qi Gong

	64/65
--	-------

<b>Sonstige Kurse Wohlbefinden und Gesundheit</b>	
MBSR Stressreduktion	66
Sturzprävention	66
Fit für 100 – gesund und fit im Alter	67

<b>Workshops Wohlbefinden und Gesundheit</b>	
Yoga und Breathwork	67
Klang und Entspannung mit Gongs	68
Yoga Nada Brahma Klangerfahrung	68

<b>Ernährung und Kochen</b>	
Treffpunkt Küche	70
Kochkurse zu verschiedenen Themen	71-79
Ich kann kochen	80

<b>Nähen</b>	
Nähen am Vormittag	82
Nähen am Nachmittag	82
Nähen am Abend	83
Nähkurse am Samstag	84
themenbezogene Nähangebote und Nähworkshops	85/86
Patchwork	86
Quilts	87
Applizieren	88

<b>Kreativ und nachhaltig</b>	
Nähworkshop Upcycling	90
Karnevalskostümtausch	90
Nachhaltigkeit im Familienalltag	89/90

## Qualifizierungen & Fortbildungen

<b>SchulTag</b>	
Grundkurse	93
Aufbaukurse	93
Fortbildungen SchulTag plus	94-97
<b>Qualifizierung zum Verfahrensbeistand</b>	98

## Anhang

Das FamilienForum Köln stellt sich vor	100
Kontakt zu uns	104
Allgemeine Geschäftsbedingungen	106
Datenschutzerklärung	109
Anmeldeformular	113

## Kapitelübersicht

### Rund um Geburt & Baby

Yoga für Schwangere  
 Geburtsvorbereitung  
 Rückbildung  
 Elternstart NRW  
 Guter Start mit Baby  
 Elternschulen

### Leben mit Kindern

Eltern-Kind-Kurse  
 Kleiner Kindergarten  
 Spiel und Bewegung  
 Spiel und Musik  
 Kreativ und Praktisch  
 Elternwissen und Elternfragen  
 Glauben leben mit Kindern  
 Starke Eltern – Starke Kinder®  
 Familiencafés  
 Programme Griffbereit und Rucksack  
 Pflegefamilie

### Angebote für Erwachsene

Glaube, Leben und Kultur  
 Gesellschaft und Kommunikation  
 Wohlbefinden und Gesundheit  
 Ernährung und Kochen  
 Nähen  
 Kreativ und nachhaltig

### Qualifizierungen & Fortbildungen

Qualifizierung im Offenen Ganzttag – SchulTag  
 Qualifizierung zum Verfahrensbeistand

### Anhang



### **Rund um Geburt & Baby**

Hebammensprechstunde/Schwangerenberatung  
Geburtsvorbereitung  
Yoga für Schwangere  
Rückbildung  
Babymassage  
Elternstart NRW  
Elternschulen  
Guter Start mit Baby  
Familienbildung on tour

## RUND UM GEBURT & BABY

Eltern zu werden ist ein bedeutsames Ereignis. Mit Schwangerschaft und der Geburt eines Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt mit vielen Veränderungen und Herausforderungen. Die folgenden Kurse bereiten auf die Geburt, die neue Rolle als Eltern und die veränderte Partnerschaft vor. Nach der Geburt bieten wir Kurse zur Begleitung und Orientierung im Leben mit einem Neugeborenen an. Der Austausch und Kontakt mit anderen Eltern in ähnlicher Lebenssituation gibt Sicherheit und bietet Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung.

### RUND UM GEBURT & BABY

#### Angebote der Hebammenpraxis „Hausgeburt Köln“ im FamilienForum Köln Agnesviertel

**Anna Adam und Julia Ackermann:** „Aus Leidenschaft und Berufung sind wir Hebammen mit Herz und Verstand. Es ist uns wichtig, Ihnen zuzuhören, Sie wahrzunehmen, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und ganz natürlich und individuell Ihre Schwangerschaft, Geburt und Ihre Wochenbettzeit zu begleiten.“

#### Hebammensprechstunde – Schwangerenberatung

Wir nehmen uns Zeit, Ihnen zuzuhören. Wir beraten und informieren Sie umfassend über alles, was Sie wissen wollen und sollten. Hier werden Vorgespräche, Beratungstermine, Vorsorgeuntersuchungen und Akupunktursitzungen durchgeführt.

Termine für die Hebammensprechstunde nach Vereinbarung. Kosten übernehmen die Krankenkassen. (Akupunktur ist eine Privatleistung und kostet 5,00 € pro Termin).

#### Geburtsvorbereitungskurse für Paare am Wochenende

Unsere Geburtsvorbereitungskurse für Paare an einem Wochenende bereiten Sie optimal auf die Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen vor.

Wenn Sie schon eine Familie sind, hilft der Kurs Ihnen, Zeit für sich und das Baby zu haben und die Geschwisterkinder positiv mit einzubeziehen.

Zudem haben wir viel Spaß und Sie haben Gelegenheit, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennen zu lernen.

#### Geburtsvorbereitungskurs Wochenende, 1. Kind:

**Samstags und Sonntags** 10:00-17:00 Uhr

#### Refresher-Tag für Eltern mit 2. / 3. / 4. und mehr Kinder:

**Samstags** 10:00-17:00 Uhr

Kosten übernehmen die Krankenkassen.

#### Yoga vor und nach der Geburt

Yoga ist unsere Leidenschaft und gerne helfen wir Ihnen, diese positive Wirkung vor und nach der Geburt zu spüren.

#### Yoga für Schwangere

##### – fortlaufender Kurs

Neben Atem- und Meditationsübungen bereiten wir den Körper durch bewegende Asanas (körperliche Übungen) auf die Geburt vor. Schwangerschaftsbedingte Verspannungen werden gelöst und der Körper gekräftigt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Montags** 9:30-10:45 Uhr

Gebühr auf Anfrage

#### Yoga-Rückbildungskurs

Im Vordergrund stehen Übungen für den Beckenboden und die Bauchmuskulatur, Entspannung, Dehnung und Austausch.

Es sind nicht zwingend Yoga-Vorerfahrungen erforderlich und Babys dürfen mitgebracht werden. So schafft man es auch als junge Mutter, trotz Babyalltag, regelmäßig etwas für Körper und Geist zu tun.

**Montags** 11:00-12:15 Uhr (8 Termine)

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

#### Postnatalyoga 2

Für alle Mütter, die nach dem regulären Rückbildungskurs noch Lust auf mehr haben. Es sind nicht zwingend Yoga-Vorerfahrungen erforderlich und die Babys dürfen mitgebracht werden. So schafft man es auch als junge Mutter, trotz Babyalltag, regelmäßig etwas für Körper und Geist zu tun. Im Vordergrund stehen Kraftaufbau, Entspannung, Dehnung und Austausch.

**Bitte Tag und Zeit erfragen. Kursgebühr: 120,00 € (10 Termine)**

#### Informationen, Termine und Anmeldung zu allen Angeboten:

annastrate@gmail.com  
www.hausgeburt-koeln.de





## Geburtsvorbereitungskurse für Paare im FamilienForum Köln Südstadt

Geburtsvorbereitungskurse am Abend für Paare,  
Geburtsvorbereitungskurse am Wochenende für Paare

Kooperation mit der Hebammengemeinschaft „geborgen geboren“  
(Südstadt)

Ziel der Kurse ist es, Sie über die natürlichen Abläufe einer Geburt zu informieren, Ihre Körperwahrnehmung zu festigen und das Vertrauen in Ihre Fähigkeit natürlich zu gebären, zu stärken.

Die Kurse umfassen folgende Themen: Körperarbeit, Atmung (Atemübungen), Entspannungsübungen, Massagen, Partnerübungen, Gespräche über die einzelnen Geburtsphasen, Stillen, Brustvorbereitung, Kliniksituation, ambulante Geburt, Hausgeburt usw.

### Information und Anmeldung:

Hebammengemeinschaft „geborgen-geboren“, Telefon: 02 21/16 99 67  
Karolingerring 3, 50678 Köln  
[www.hebammenpraxis-geborgengeboren.de](http://www.hebammenpraxis-geborgengeboren.de)

## Rückbildungsgymnastik im FamilienForum Köln Südstadt

Durch Schwangerschaft und Geburt sind Beckenboden- und Bauchmuskulatur geschwächt. Etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt, aber auch später, ist es wichtig, diese Muskelgruppen zu aktivieren und zu stärken. Im Rückbildungskurs stehen Übungen für den Beckenboden und die Bauchmuskulatur im Vordergrund; aber auch Übungen für den gesamten Körper. Zusätzlich ist Entspannung und Zeit für Fragen Bestandteil des Kurses.

**Mittwochs** 8x 9:45-11:00 Uhr € 40,00

Ihr Baby wird in dieser Zeit liebevoll von zwei Babysitterinnen betreut.

Die Kosten für den Kurs werden von allen gesetzlichen und fast allen privaten Krankenkassen übernommen..

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

### Information und Anmeldung:

Hebamme Sabine Kreifels, Tel.: 02 21/78 96 28 23,  
[info@sabinekreifels.de](mailto:info@sabinekreifels.de)  
[www.sabinekreifels.de](http://www.sabinekreifels.de)



## Baby-, Kleinkind- und Elternsprechstunde im Verbund mit dem Familienzentrum St. Agnes

### Emotionale Unterstützung und Beratung

Professionelle Beratung bei Schrei-, Schlaf-, Fütterproblemen, nach komplikationsreicher Geburt oder postpartaler Depression. Unterstützung in der Bewältigung von Stresssituationen und eigenen Ängsten. Umgang mit Trotz und Wut, Handlungsmöglichkeiten bei Paarproblemen oder Trennung, Stärkung von Patchworkfamilien – **kostenfrei!**

**Vorherige Terminabsprache unbedingt erforderlich.**

**Sprechstunde dienstags zwischen 10:00 und 12:15h**

Renate Kellendonk, Dipl.-Sozialpädagogin

### Information und Anmeldung:

[info@renate-kellendonk.de](mailto:info@renate-kellendonk.de), Telefon: 0176/46 66 29 25

## Schmetterlings-Babymassage für Väter im Verbund mit dem Familienzentrum St. Agnes

### Bindung durch Berührung

**für Väter mit ihren Babys bis zu 8 Lebensmonaten**

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

A-2441620060 Sa 24.02.24 4x 10:30-12:00h **kostenfrei**

A-2441620061 Sa 09.11.24 4x 10:30-12:00h **kostenfrei**

Renate Kellendonk, Dipl.-Sozialpädagogin



## Babymassage für Mütter/Väter/Großeltern

für Babys ab 6 Wochen (in den Sommerferien)

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, bewährte und erprobte Handgriffe der Babymassage zu erlernen und so die wesentlichen Körperfunktionen des Babys zu unterstützen. Babymassage schenkt einen ruhigeren Säuglingsschlaf und kann Koliken, Blähungen und Verstopfungen lindern. Im Kurs besteht die Möglichkeit, sich über die vielen Fragen, die das veränderte Leben mit sich bringt, auszutauschen.

V-2544620043 Mo/Di/Do 21.07.25 3x 10:00-11:30h € 30,0

Katharina Welters, Babymassagereferentin DGBM e.V., Yogalehrerin

## ELTERNSTART NRW



### Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein gebührenfreies Kursangebot, mit dem das Land NRW Angebote der Familienbildung für Eltern mit Kindern unter einem Jahr fördert. In diesen Elternstart-Kursen erhalten die Eltern eine Einführung in die Babymassage. Körperkontakt und liebevolle Berührung sind wesentliche Bausteine für ein gesundes Aufwachsen. Durch die Erfahrung, die der Säugling während der Babymassage macht, entwickelt sich sein Vertrauen und das Gefühl sich in der Welt geborgen und sicher zu fühlen. Sie fördert Ruhe und Entspannung, wodurch quälende Drei-Monats-Koliken günstig beeinflusst werden können. Neben der Babymassage bleibt ausreichend Zeit Fragen zu stellen, die die Eltern in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes bewegen, z. B. Schlaf, Ernährung und alle Themen, die den Alltag mit kleinen Kindern betreffen. Die Teilnahme ist ab der sechsten Lebenswoche möglich; das Baby sollte zu Kursbeginn nicht älter als vier Monate sein. Nähere Informationen zum Elternstart NRW finden Sie unter [www.familienbildung-in-nrw.de](http://www.familienbildung-in-nrw.de)

**Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage.**

Renate Kellendonk, Dipl.-Sozialpädagogin  
Martina Born, Erzieherin



## GUTER START MIT BABY



### Guter Start mit Baby

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Koordination:** Ulrike Heinen, Tel. 02 21/93 18 40 18  
E-Mail: [heinen@familienbildung-koeln.de](mailto:heinen@familienbildung-koeln.de)

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



## FamilienForum Köln



Liebe Eltern,

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

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

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

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Nachwuchs in unserer Elternschule.

Susanne Ardalan  
(Leitung, FamilienForum Köln)

CA Dr. Claudius Fridrich  
(Arzt, Hl. Geist-Krankenhaus)

## Stillgruppe im Heilig-Geist Krankenhaus

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

**Montags** 10:30-12:00 Uhr **kostenfrei**

Katharina Steinbrink-Belohlawek, Stillberaterin

## Familiencafé im Heilig-Geist Krankenhaus

**Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 0-12 Monaten**

Damit Sie nach der Entlassung weiterhin die Möglichkeit haben, sich auszutauschen und Fragen beantwortet zu bekommen, bieten wir Ihnen an, unser Familiencafé zu besuchen.

Dort geht es um

- Infos zu Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Babys
- Gespräche mit anderen Eltern
- Spielmöglichkeiten für Ihr Kind
- Hilfestellungen bei Problemen und Unsicherheiten
- Möglichkeiten zur Kontaktpflege zwischen den Eltern

**Freitags** 09:30-11:45 Uhr **kostenfrei**

Anke Zacharko, Familienhebamme

### Veranstaltungsort:

Heilig Geist-Krankenhaus, Elternschule im Erdgeschoss

**Kostenfrei, keine Anmeldung nötig!**

**Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage:**  
[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

## Eltern-Kind-Kurs im Heilig-Geist Krankenhaus

**für Eltern mit ihren ein- bis zweijährigen Kindern**

Für die Kinder gibt es eine anregende, entwicklungsgemäße Umgebung für Spiel und Bewegung, für die Eltern Zeit und Raum zum Austausch und Informationen zu allen Fragen rund um den veränderten Familienalltag. Der Kurs wird von einer pädagogischen Fachkraft geleitet.

Veranstaltungsort: Elternschule im HG-KH, Erdgeschoss.

**A-2541620075 Di 07.01.25 23x 14:30-16:00h € 184,00**

Ilona Weiß, Diplom-Pädagogin, zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterin



### Unser fünfter Standort

#### Mobiles Angebot für Eltern und Kinder in wechselnden Stadtteilen von Köln

Unser fünfter Standort ist unser mobiles Angebot „Familienbildung on tour“. Unser Bus ist gepackt mit Spiel- und Informationsmaterial und fährt verschiedene Orte in ganz Köln an.

Die aktuellen Ziele und Standorte werden auf unserer Homepage unter [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) veröffentlicht.

Die Angebote sind immer kostenfrei.

Familienbildung  
on TOUR

#### Kontakt:

Telefon: 0157/38 91 77 17

E-Mail: [kathfbontour@gmail.com](mailto:kathfbontour@gmail.com)



### Leben mit Kindern

Eltern-Kind-Kurse Pikler  
Eltern-Kind-Kurse Kidix  
Eltern-Kind-Kurse bilingual türkisch/deutsch  
Kleiner Kindergarten  
Spiel und Bewegung  
Spiel und Musik  
Kreativ und Praktisch  
Elternwissen und Elternfragen  
Glauben leben mit Kindern  
Familiencafés  
Starke Eltern – Starke Kinder®  
Programme Griffbereit und Rucksack  
Pflegefamilie

## LEBEN MIT KINDERN

Das Zusammenleben mit Kindern ist vielfältig: Glücksmomente und Herausforderungen, Strukturen und Chaos... Unabhängig, wie eine Familie zusammengesetzt ist oder wie alt die Kinder sind, muss das Zusammenleben in der Familie immer wieder neu an die Bedürfnisse aller angepasst werden. In unseren Kursen begleiten wir Sie und geben Informationen und Anregungen zu aktuellen Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Unsere Angebote fördern den Kontakt und Austausch mit anderen Eltern und unterstützen die Entwicklung von Netzwerken der Familien untereinander.



### ELTERN-KIND-KURSE PIKLER



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

Das 1. Lebensjahr

Das 2. und 3. Lebensjahr

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

Pikler heißt ...

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

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

*Emmi Pikler*

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original Pikler®-Bewegungsmaterialien und eine Tischrunde für die Eltern. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zuzuschauen und

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

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

**Die Gruppen werden individuell zusammengestellt, sodass die Kinder im Alter zusammenpassen.**

**Bitte erfragen Sie einen freien Platz im Agnesviertel oder der Südstadt:**

FamilienForum Köln Agnesviertel  
[info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de](mailto:info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de)      Telefon 02 21/775 34 60

FamilienForum Köln Deutz Mülheim  
[info.deutzmuehlem@familienbildung-koeln.de](mailto:info.deutzmuehlem@familienbildung-koeln.de)      Telefon 02 21/88 04 40

FamilienForum Köln Südstadt  
[info.suedstadt@familienbildung-koeln.de](mailto:info.suedstadt@familienbildung-koeln.de)      Telefon 02 21/931 84 00

FamilienForum Köln Vogelsang  
[info.vogelsang@familienbildung-koeln.de](mailto:info.vogelsang@familienbildung-koeln.de)      Telefon 02 21/958 59 60

**zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterinnen:**

Julia Brinkmann	Martina Born	Julia Junge
Sabine Lohr	Maria Mester	Beatrix Schäfer
Anna Schwarzer		

V-2544620004	Di	14.01.25	22x	09:00-10:30h	€ 176,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

V-2544620006	Di	14.01.25	22x	10:30-12:00h	€ 176,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

V-2544620005	Di	02.09.25	13x	09:00-10:30h	€ 104,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

V-2544620007	Di	02.09.25	13x	10:30-12:00h	€ 104,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

**Beatrix Schäfer, Dipl.-Psychologin**

V-2544620008	Do	09.01.25	20x	10:00-11:30h	€ 160,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

V-2544620009	Do	04.09.25	13x	10:00-11:30h	€ 104,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

N.N.



## ELTERN-KIND-KURSE KIDIX für Eltern mit Kindern 1 bis 3 Jahre

Im **Kidix-Eltern-Kind-Kurs** sind Eltern und Kinder gemeinsam kreativ, singen und spielen.

Die Kinder entdecken und erforschen selbstständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum und nehmen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen auf. Die Eltern beobachten und tauschen sich zu Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen aus. Die Kursleitung gibt entsprechende Impulse zu aktuellen Themen und macht altersgerechte Spielvorschläge.

Die Beobachtung der Kinder einerseits und der Austausch der Eltern andererseits stehen im Vordergrund und dienen als Anregung für den Familienalltag.

Der Kurs basiert auf einer pädagogischen Konzeption des Bildungswerks der Erzdioezese Köln und wird von einer zertifizierten Kursleitung durchgeführt.

### Für Eltern mit ihren Kindern von 6 bis 12 Monaten

D-2542620006	Fr	10.01.25	24x	09:30-11:00h	€ 192,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

D-2542620016	Mi	03.09.25	13x	09:30-11:00h	€ 104,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Jennifer Bach, B.A. Erziehungswissenschaft

### Für Eltern mit ihren Kindern von 12 bis 18 Monaten

D-2542620007	Fr	10.01.25	24x	11:15-12:45h	€ 192,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

D-2542620017	Mi	03.09.25	13x	11:15-12:45h	€ 104,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Jennifer Bach, B.A. Erziehungswissenschaft

## Eltern-Kind-Kurs

### für Eltern mit ihren Kindern bis ca. 18 Monaten

V-2544620035	Mi	08.01.25	24x	10:00-11:30h
--------------	----	----------	-----	--------------

V-2544620036	Mi	03.09.25	13x	10:00-11:30h
--------------	----	----------	-----	--------------

N.N



## ELTERN-KIND-KURSE BILINGUAL TÜRKISCH/DEUTSCH

### Spielen, singen, erzählen auf Türkisch

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

### für Eltern, deren Kinder 2 bis 3 Jahre alt sind

A-2541620033	Do	09.01.25	20x	16:00-17:30h	€ 160,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

A-2541620034	Do	28.08.25	14x	16:00-17:30h	€ 112,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Asiye Meral Yildiz

### für Eltern, deren Kinder 1 bis 2 Jahre alt sind

D-2542620004	Di	14.01.25	21x	12:30-14:00h	€ 168,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

D-2542620014	Di	16.09.25	11x	12:30-14:00h	€ 88,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert

### für Eltern, deren Kinder 2,5 bis 4 Jahre alt sind

D-2542620002	Di	14.01.25	21x	09:00-10:30h	€ 168,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

D-2542620003	Di	14.01.25	21x	10:45-12:15h	€ 168,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

D-2542620012	Di	16.09.25	11x	09:00-10:30h	€ 88,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

D-2542620013	Di	16.09.25	11x	10:45-12:15h	€ 88,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert

### für Eltern, deren Kinder 4 bis 6 Jahre alt sind

D-2542620005	Mo	13.01.25	20x	15:00-16:30h	€ 168,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

D-2542620015	Mo	15.09.25	11x	15:00-16:30h	€ 88,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

D-2542620001	Do	09.01.25	18x	16:45-18:15h	€ 144,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

D-2542620011	Do	11.09.25	12x	16:45-18:15h	€ 96,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert



## KLEINER KINDERGARTEN

Der Kurs bietet Eltern und Kindern im kleinen und geschützten Rahmen die Möglichkeit das gegenseitige Loslassen einzüben. Jedes Kind ist anders und reagiert unterschiedlich auf die neue und ungewohnte Situation. Mutter und Vater sind meist die wichtigsten Bezugs- und Bindungspersonen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind eine Zeit lang Sicherheit in der neuen Umgebung geben. Ihr Kind bekommt so viel Zeit, wie es für diese erste Eingewöhnung in eine Gruppe braucht. Der Ablauf orientiert sich am Kindergartenalltag. Im gemeinsamen Freispiel mit anderen Kindern, beim gemeinsamen Frühstück und beim Experimentieren mit verschiedenen Materialien wird das Kind in seiner Individualität wahrgenommen, begleitet und unterstützt, sodass es lernt, sich mehr und mehr zu lösen und auch alleine am Gruppengeschehen teilnehmen kann. Die Eltern sind „stille Beobachter:innen“ und haben die Möglichkeit, für kurze Zeitsequenzen den Kursraum zu verlassen, sobald es die Situation erlaubt. Diese Organisationsform ermöglicht es den Kindern, sich so auf den „großen Kindergarten“ einzustimmen.



### Der kleine Kindergarten in Vogelsang

V-2544620013	Do	09.01.25	13x	09:00-12:00h	€ 208,00
V-2544620010	Mo	13.01.25	12x	09:00-12:00h	€ 192,00
V-2544620011	Mo	28.04.25	9x	09:00-12:00h	€ 144,00
V-2544620014	Do	08.05.25	7x	09:00-12:00h	€ 112,00
V-2544620012	Mo	01.09.25	13x	09:00-12:00h	€ 208,00
V-2544620015	Do	04.09.25	13x	09:00-12:00h	€ 208,00

Aksinja Thater, Eltern-Kind-Kursleiterin

### Der kleine Kindergarten „Wirbelwind“

findet an zwei Vormittagen in der Woche statt.

A-2541620031	Mo, Di	13.01.25	22x	09:00-12:00h	€ 227,50
A-2541620032	Mo, Di	28.04.25	18x	09:00-12:00h	€ 187,50
A-2541620074	Mo, Di	01.09.25	26x	09:00-12:00h	€ 260,00

Simone Löffelsender, Martha Dissemmond stehen jeweils bis 12:30 Uhr zum Gespräch zur Verfügung.

Veranstaltungsort: Familienzentrum St. Maternus Köln-Esch

## SPIEL UND BEWEGUNG

### Bewegungsbaustelle für die Kleinsten

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

#### Für Eltern/Großeltern mit ihren Kindern von 9 bis 18 Monaten

D-2542620103	Mi	08.01.25	24x	10:00-11:00h	€ 144,00
D-2542620113	Mi	27.08.25	14x	10:00-11:00h	€ 84,00

Katharina Hofmann, BA Soziale Arbeit, BA Schauspiel

V-2544620016	Do	09.01.25	13x	09:30-10:30h	€ 78,00
V-2544620017	Do	08.05.25	7x	09:30-10:30h	€ 42,00
V-2544620018	Do	04.09.25	13x	09:30-10:30h	€ 78,00

Kristina Scuglia, Bewegungscoach für Kinder, Kidix zertifiziert

#### Für Eltern/Großeltern und Kinder zwischen 18 und 24 Monaten

D-2542620104	Mi	08.01.25	24x	11:00-12:00h	€ 144,00
D-2542620114	Mi	27.08.25	14x	11:00-12:00h	€ 84,00

Katharina Hofmann, BA Soziale Arbeit, BA Schauspiel

#### Spielen und Bewegen für Eltern mit ihren 1- bis 2-jährigen Kindern

S-2543620079	Di	14.01.25	22x	15:00-16:00h	€ 132,00
S-2543620080	Di	02.09.25	13x	15:00-16:00h	€ 78,00

Rosario Castro de Pauly, Dipl.-Sozialpädagogin





## Spielen und Bewegen

### für Eltern mit ihren 1,5 bis 4-jährigen Kindern

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

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

Die Kinder werden in altersgleiche Gruppen eingeteilt.

### Für Eltern mit ihren Kindern von 1,5 bis 4 Jahren

V-2544620023	Di	14.01.25	22x	15:30-16:30h	€ 132,00
V-2544620024	Di	14.01.25	22x	16:45-17:45h	€ 132,00
V-2544620025	Di	02.09.25	13x	15:30-16:30h	€ 78,00
V-2544620026	Di	02.09.25	13x	16:45-17:45h	€ 78,00

N.N.

A-2541620043	Mo	13.01.25	21x	15:30-16:15h	€ 108,00
A-2541620045	Mo	13.01.25	21x	16:20-17:05h	€ 108,00
A-2541620047	Mo	13.01.25	21x	17:10-17:55h	€ 108,00
A-2541620044	Mo	01.09.25	13x	15:30-16:15h	€ 72,00
A-2541620046	Mo	01.09.25	13x	16:20-17:05h	€ 72,00
A-2541620048	Mo	01.09.25	13x	17:10-17:55h	€ 72,00

Karl-Heinz Glabsch, Dipl.-Sportlehrer

A-2541620067	Mi	08.01.25	24x	15:15-16:00h	€ 108,00
A-2541620069	Mi	08.01.25	24x	16:05-16:50h	€ 108,00
A-2541620071	Mi	08.01.25	24x	16:55-17:40h	€ 108,00
A-2541620068	Mi	03.09.25	13x	15:15-16:00h	€ 58,50
A-2541620070	Mi	03.09.25	13x	16:05-16:50h	€ 58,50
A-2541620072	Mi	03.09.25	13x	16:55-17:40h	€ 58,50

Giuseppe Scipione, Übungsleiter

S-2543620155	Di	14.01.25	12x	16:15-17:15h	€ 72,00
S-2543620156	Di	29.04.25	10x	16:15-17:15h	€ 60,00
S-2543620157	Di	02.09.25	13x	16:15-17:15h	€ 78,00

Rosario Castro de Pauly, Dipl.-Sozialpädagogin



### Für Eltern mit ihren 2- bis 5-jährigen Kindern

D-2542620101	Mo.	13.01.25	21x	15:30-16:30h	€ 126,00
D-2542620102	Mo.	13.01.25	21x	16:30-17:30h	€ 126,00
D-2542620111	Mo.	01.09.25	13x	15:30-16:30h	€ 78,00
D-2542620112	Mo.	01.09.25	13x	16:30-17:30h	€ 78,00

Karin Boos, Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin



## ELTERN-KIND-WORKSHOPS

### Yoga-Workshops

#### Entspannung für dich und dein Kind

Die Workshops laden ein, gemeinsam mit dem Kind die Welt des Yoga kennenzulernen. Kinder werden zu wilden Tigern oder zahmen Mäuschen. Folgen Sie ihrem Kind auf dieser Reise. In Partnerübungen und allein. Dabei gilt, alles kann nichts muss. Erleben Sie gemeinsam die Dynamik und die Ruhe im Yoga durch Entspannungsrituale, Massagen und Spiele. Vieles davon kann gut in den Familienalltag integriert werden. Vor allem der Spaß an der gemeinsamen Zeit ist unser Ziel.

**Keine Vorerfahrungen notwendig!**

#### Köln: Liebe deine Stadt

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 4 bis 6 Jahren

S-2543620096 Sa 15.02.25 1x 10:00-11:30h € 16,00

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 6 bis 9 Jahren

S-2543620091 Sa 15.02.25 1x 12:00-14:15h € 23,00

Elke Schwuchow, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

#### Köln: Ein Tag auf der Frühlingskirmes

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 4 bis 6 Jahren

S-2543620097 Sa 29.03.25 1x 10:00-11:30h € 16,00

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 6 bis 9 Jahren

S-2543620092 Sa 29.03.25 1x 12:00-14:15h € 23,00

Elke Schwuchow, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

#### Köln: Entdecke den Superhelden in dir!

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 4 bis 6 Jahren

S-2543620098 Sa 14.06.25 1x 10:00-11:30h € 16,00

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 6 bis 9 Jahren

S-2543620093 Sa 14.06.25 1x 12:00-14:15h € 23,00

Elke Schwuchow Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

#### Köln: Ausflug ins Weltall

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 4 bis 6 Jahren

S-2543620099 Sa 27.09.25 1x 10:00-11:30h € 16,00

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 6 bis 9 Jahren

S-2543620094 Sa 27.09.25 1x 12:00-14:15h € 23,00

Elke Schwuchow Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

#### Köln: Der Advent klopft an

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 4 bis 6 Jahren

S-2543620100 Sa 22.11.25 1x 10:00-11:30h € 16,00

Für (Groß-) Eltern mit ihren Kindern von 6 bis 9 Jahren

S-2543620095 Sa 22.11.25 1x 12:00-14:15h € 23,00

Elke Schwuchow Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

#### Familienyoga

##### Entspannung für dich und dein Kind

Die Gebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit Kind (zwischen 4 und 9 Jahren). Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

V-2544620064 Sa 15.02.25 1x 10:00-12:15h € 23,00

V-2544620065 Sa 10.05.25 1x 10:00-12:15h € 23,00

V-2544620072 Sa 27.09.25 1x 10:00-12:15h € 23,00

V-2544620073 Sa 22.11.25 1x 10:00-12:15h € 23,00

Jessica Palm, Yogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

## Yoga für dich und dein Kind

### Parallele Yogaklassen für Eltern und Kinder von 5-8 Jahren

Während die Kinder im Entspannungsraum mit Fantasie und Klang mutig und entspannt in die Welt des Kinderyoga eintauchen, findet in der Turnhalle Yoga – auch für Einsteiger: innen geeignet – statt. Die Yogalehrerinnen Elke und Jessica sind beide Kinderyogalehrerinnen, sowie Yogalehrerinnen für Erwachsene. Beim gemeinsamen Abschluss ist Raum und Zeit für Verbindung für dich und dein Kind!

Matten für Kinder sind vor Ort. Erwachsene bringen bitte eine Yogamatte mit.

S-2543620164	Fr	07.02.25	3x	16:15-17:30h	€ 32,50
S-2543620165	Fr	09.05.25	3x	16:15-17:30h	€ 32,50
S-2543620166	Fr	21.11.25	3x	16:15-17:30h	€ 32,50
S-2543620167	Fr	12.09.25	3x	16:15-17:30h	€ 32,50

Elke Schwuchow, Kinderyogalehrerin, Entspannungspädagogin  
Jessica Palm, Yogalehrerin, Psychologische Beraterin, Kinder- und Jugendcoach

## Eltern-Kind Workshop

### Mikroabenteuer Natur

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Wunder der Natur und lernen mit ihnen auf spielerische Art, wie wichtig es ist, unsere Umwelt zu schützen. In den Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen geht es darum, das Bewusstsein für die Bedeutung eines nachhaltigen Umgangs mit unserer Umwelt zu schärfen. Konzipiert und umgesetzt werden die Mikroabenteuer in Kooperation mit F.I.N.K. e.V.

Die Workshops sind nach Altersstufen geteilt und haben unterschiedliche Themenschwerpunkte. Details dazu finden Sie auf unserer Website.



### Für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren

V-2544620066	Sa	22.03.25	1x	10:00-12:15h	€ 15,00
V-2544620068	Sa	17.05.25	1x	10:00-12:15h	€ 15,00

### Für Eltern mit Kindern zwischen 5 und 8 Jahren

V-2544620067	Sa	29.03.25	1x	10:00-12:15h	€ 15,00
V-2544620069	Sa	24.05.25	1x	10:00-12:15h	€ 15,00

### Für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

V-2544620070	Fr	07.11.25	1x	16:00-18:15h	€ 15,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Jens Tippkötter, Sozialpädagogin M. A., Naturerlebnispädagogin



## SPIEL UND MUSIK

### Musikmäuse – Mit kleinen Kindern Musik entdecken

#### Musikalische Früherziehung für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 9 bis 18 Monaten

Bereits im Mutterleib reagieren Babys auf musikalische Reize, denn Musik ist eine wunderbare Form der Kommunikation. Gemeinsam wollen wir mit den Kindern in die Welt der Melodien und Klänge eintauchen, Lieder, Instrumente und Bewegungen kennenlernen, musikalische Rituale entwickeln und die natürliche Neugier der Kinder für Töne und Klänge fördern. Durch das gemeinsame musikalische Erleben, Finger- und Rhythmusspiele, sowie die Bewegung zur Musik werden grundlegende Sinneserfahrungen gemacht.

Im Kurs kommen geeignete Materialien zum Einsatz: Trommeln, Rasseln, Glöckchen, Triangeln, Glockenspielen, Chiffon-Tücher oder Bälle.

A-2541620027	Do	16.01.25	18x	10:00-10:45h	€ 108,00
A-2541620029	Do	16.01.25	18x	10:55-11:40h	€ 108,00
A-2541620028	Do	04.09.25	12x	10:00-10:45h	€ 72,00
A-2541620030	Do	04.09.25	12x	10:55-11:40h	€ 72,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin



## Kindertanzen Eltern-Kind-Tanzkurse

### Komm tanz mit mir für, ab 2,5 Jahren

Grenzenlose Neugier und natürlicher Bewegungsdrang werden zu getanzten Abenteuern im Märchenwald. Freuen Sie sich auf diesen Tanzkurs, bei dem für Kinder und Erwachsene Fantasie, Kreativität und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt stehen. Altersgemäß und spielerisch werden die Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, in die Welt des Tanzes eingeführt und entwickeln kleine Bewegungsabläufe in der Gruppe.

S-2543620083	Mi	15.01.25	13x	15:00-15:45h	€ 78,00
S-2543620154	Mi	15.01.25	13x	15:45-16:30h	€ 78,00
S-2543620084	Mi	30.04.25	10x	15:00-15:45h	€ 60,00
S-2543620085	Mi	03.09.25	13x	15:00-15:45h	€ 78,00
S-2543620086	Mi	30.04.25	10x	15:45-16:30h	€ 60,00
S-2543620087	Mi	03.09.25	13x	15:45-16:30h	€ 78,00

Petra Kunstmann, Tanzpädagogin

### Eltern-Kind-Tanzkurs für Eltern mit Ihren Kindern ab 4 Jahren

Altersgemäß und mit viel Freude werden die Kinder in die Welt des Tanzes eingeführt und entwickeln in der Gruppe erste kleine Bewegungsabläufe. Die Eltern sind beim Begrüßungslied dabei und lassen ihre Kinder danach in behüteter Atmosphäre eigenständig tanzen. Zum Abschluss sind sie herzlich eingeladen, die Erlebnisse ihrer Kinder mitzuerleben.

S-2543620088	Mi	15.01.25	13x	16:30-17:30h	€ 104,00
S-2543620089	Mi	30.04.25	10x	16:30-17:30h	€ 80,00
S-2543620090	Mi	03.09.25	13x	16:30-17:30h	€ 104,00

Petra Kunstmann, Tanzpädagogin

## Musik und Rhythmik

### „Kinder sind der Rhythmus dieser Welt“

Musik übt auf Kinder eine magische Anziehungskraft aus und fördert gleichzeitig die ganzheitliche Entwicklung. Im Mittelpunkt der Kurse stehen die Freude an Musik und Bewegung. Kinder und Eltern sind eingeladen, zusammen zu singen, sich auf Klang und Musik einzustellen und sich zu bewegen.

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

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

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

D-2542620105	Mo	13.01.25	19x	15:00-15:45h	€ 114,00
D-2542620115	Mo	08.09.25	11x	15:00-15:45h	€ 66,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

S-2543620075	Do	16.01.25	19x	14:45-15:30h	€ 114,00
S-2543620076	Do	04.09.25	13x	14:45-15:30h	€ 78,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

### Für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 4 Jahren

S-2543620077	Do	16.01.25	19x	16:00-16:45h	€ 114,00
S-2543620078	Do	04.09.25	13x	16:00-16:45h	€ 78,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

D-2542620106	Mo	13.01.25	19x	15:35-16:20h	€ 114,00
D-2542620116	Mo	08.09.25	11x	15:35-16:20h	€ 66,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin





## Eltern-Kind-Nähworkshop

ab 9 Jahren

In diesem Nähworkshop widmet sich ein Team aus einem Elternteil und einem Kind ab 9 Jahren jeweils ein bis zwei einfachen Nähprojekten; damit jedes Team mit einem fertiggestellten Teil nach Hause gehen kann, gibt es nach einer Einführung in das Nähen und die Nähmaschine eine kleine Auswahl an Projekten, die an diesem Tag zusammen genäht werden.

Eine detaillierte Materialliste wird einige Woche vor dem Workshop versandt. Es gibt eine Mittagspause von 45 Minuten.

A-2541620073 Sa 17.05.25 1x 10:00-15:15h € 33,00

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

## Froschkönigin sucht Prinzessin – Karnevalskostümtausch

Bist du bereit für die närrische Zeit und hast ein Kostüm, das du nicht mehr trägst? Komm zu unserer Karnevalskostüm-Tauschbörse und bring frischen Wind in dein Kostüm!

Egal ob Glitzer, Humor oder Grusel – tausche, was das Zeug hält!

Was erwartet dich?

- Kostüm-Tausch: Bringe bis zu 3 saubere und gut erhaltene Kostüme und Accessoires mit und tausche sie gegen andere!
- Musik, Snacks und gute Stimmung!

Sei kreativ, bringe Freunde mit und feiere mit uns Karneval! Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung bitte bis zum 30.01.2025

Spende für „Guter Start mit Baby“, wenn kein eigenes Kostüm mitgebracht wird.

A-2541000009 Sa 01.02.25 1x 12:00-15:00h

## Kooperation mit Familienzentrum

Das FamilienForum Köln arbeitet in enger Kooperation mit einer großen Anzahl von Familienzentren im ganzen Stadtgebiet. Familienzentren sind neben Tageseinrichtung für Kinder Anlaufstellen für alle Familien in der Umgebung – auch für diejenigen, deren Kinder nicht in der Tageseinrichtung betreut werden.

Familienzentren bieten neben Familienberatung eine Vielzahl an Kursen und offenen Angeboten aus dem Bereich der Familienbildung an, jeweils abgestimmt auf die Wünsche und Bedürfnisse der Familien im Sozialraum.

Die Angebote reichen von Offenen Familiencafés, Eltern-Kind-Kursen, Elternthemen wie „Erste Hilfe am Kind“ bis zu mehrtägigen Elternkompetenzkursen, wie „Starke-Eltern-Starke-Kinder“.

Aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)



## Wir sind auch Familienzentrum!

Das FamilienForum Köln Agnesviertel ist als Verbundpartner Teil des Katholischen Familienzentrums St. Agnes und das FamilienForum Köln Deutz-Mülheim ist als Verbundpartner Teil des Katholischen Familienzentrums Deutz Poll.



Wir unterstützen Familienzentren in der Organisation und Umsetzung von

## Starke Eltern – Starke Kinder

Nach dem Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes

Wie oft fragen wir Eltern uns: Bin ich als Mutter, als Vater gut genug? Warum ist manches so mühsam mit den Kindern? Soll ich, darf ich, muss ich meinem Kind Grenzen setzen? Aber wie und wann und welche? Wie können wir in der Familie einfach mehr Spaß und Gelassenheit haben?



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

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

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

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

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

**Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage.**

## Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Notfälle mit typischen Verletzungen im Kindesalter, Luftnot und Komplikationen durch Fieber werden an diesem Abend besprochen. Erste Hilfsmaßnahmen und Notfallmedikamente werden vorgestellt. Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer. Auch die Möglichkeiten der Prävention werden thematisiert, damit Sie sich nach diesem Abend wieder den erfreulichen Seiten des Lebens mit ihren Kindern zuwenden können, aber für den Notfall besser gewappnet sind. Aufgrund der besonderen Thematik wendet sich diese Veranstaltung ausschließlich an Erwachsene.

S-2543610000	Mi	19.02.25	1x	18:30-20:45h	€ 20,00
S-2543610001	Mi	19.11.25	1x	18:30-20:45h	€ 20,00

Dr. med. Katharina Rothe, Internistin, Notärztin

## Wertschätzende Kommunikation in der Familie

### Workshop

Im Familienalltag kommt es immer wieder zu verbalen Auseinandersetzungen. Mit Elementen aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lassen sich die meisten Konflikte jedoch vermeiden oder auf lösungsorientierte und auf respektvolle Weise beilegen.

Gemeinsam lernen die Teilnehmer:innen in einem eintägigen Workshop die Gewaltfreie Kommunikation als Haltung und Methode kennen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der praktischen Anwendung im Familienalltag. Ziel des Workshops ist es, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wie auch die der anderen Familienmitglieder empathisch wahrzunehmen und authentisch miteinander zu kommunizieren.

A-2541610009	Sa	22.02.25	1x	10:00-17:00h	€ 38,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Sabine Stachowiak, Systemische Anti-Gewalt-, Konflikt- u. Deeskalationstrainerin

## Nachhaltigkeit im Familienalltag

Wie können wir als Familie unseren Alltag nachhaltiger gestalten? Welche kleinen Veränderungen machen einen großen Unterschied für unsere Umwelt? Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend, mit praktischen Tipps für einen bewussteren Lebensstil. Entdecken Sie, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern umweltfreundliche Entscheidungen treffen können – von Ernährung über Müllvermeidung bis hin zum Energiesparen. Gestalten Sie die Zukunft unserer Kinder aktiv mit! Umgesetzt wird die kostenfreie Veranstaltung mit einer Expertin des Programms „Bildung trifft Entwicklung“.

V-2544620071	Do	27.03.25	1x	19:00-21:15h	kostenfrei
--------------	----	----------	----	--------------	------------

Der Veranstaltungsort/-Termin weicht möglicherweise ab. Die abschließende Planung zu diesem Themenabend war zu Redaktionseende noch nicht abgeschlossen. Schauen Sie daher auf unserer Website nach den Details.



## Die großen Fragen von Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

### Fortbildungsnachmittag für Eltern-Kind-Kursleiterinnen

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, erleben Eltern: Sie tragen nun eine große Verantwortung für diesen kleinen Menschen, den sie so sehr lieben und dem sie einen Weg in ein glückliches Leben bahnen möchten. Gleichzeitig spüren sie auch ihre Grenzen. Veränderungen in der Partnerschaft, Einschränkungen in der persönlichen Freiheit, vielleicht finanzielle Sorgen, die drohende Klimakatastrophe, der Krieg in Europa, aber auch schwerwiegende Ereignisse im persönlichen Umfeld wie die schwere Erkrankung oder der Tod eines nahen Menschen werden mit Blick auf die Zukunft des eigenen Kindes zu neuen, noch nicht gekannten Herausforderungen.

„Gott, du liebst alles, was du gemacht hast ... (Weish 11,24)“ anhand dieses Satzes wollen wir darüber ins Gespräch kommen, wie Eltern in dieser Lebensphase gut begleitet und dabei unterstützt werden können, mit Freude und Zuversicht in ihre eigene Zukunft als Familie und die Zukunft ihres Kindes zu blicken.

Referent: Markus Röntgen, Dipl.-Theologe mit dem Fachgebiet Spiritualität, Dozent für Spiritualität und Lebensfragen / Spirituelle Theologie an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen in Berlin

A-2541260004 Fr. 04.04.25 1x 16:00-18:15h

Markus Roentgen, Dipl.-Theologe

## GLAUBEN LEBEN MIT KINDERN

### In der Weihnachtsbäckerei ...

#### Nachmittag (Groß-)Eltern und Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter

Selbstgebackene Plätzchen sind aus der Advents- und Weihnachtszeit kaum wegzudenken. An diesem Nachmittag backen (Groß-)Eltern und Kinder miteinander einfache, leckere Plätzchen, die auch zu Hause gut gelingen. Nebenbei erhalten die Erwachsenen hilfreiche Informationen, wie sich die Weihnachtsbäckerei gesund gestalten lässt.

A-2541660056 So 23.11.25 1x 14:00-17:00h € 34,00

Tina Schwerd, Ernährungsberaterin

### St. Martin ritt durch Schnee und Wind ...

#### für Kinder bis 3 Jahre mit ihren Eltern oder Großeltern

Bei Punsch und Weckmännern hören wir die Legende vom Hl. Martin, wir singen St. Martins-Lieder und basteln mit den Kindern zusammen St. Martins-Laternen.

A-2541670002 Mo 03.11.25 1x 15:00-17:15h € 10,00

A-2541670003 Fr 07.11.25 1x 15:00-17:15h € 10,00

Sr. Andrea Spyra, Gemeindefereferentin

### Alte und neue Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit

#### Gemeinsames Singen für Eltern, Großeltern und Kinder (1,5 bis 3,5 Jahre)

Musik ist aus der Advents- und Weihnachtszeit nicht wegzudenken. Gemeinsam singen wir alte und neue Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit, an denen auch die Kleinsten ihre Freude haben. Zwischen den Liedern besteht die Möglichkeit, mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen, wie die Advents- und Weihnachtszeit mit kleinen Kindern gestaltet werden kann.

A-2541670005 Sa 22.11.25 1x 10:15-11:00h € 4,00

N.N.



## Mit der Taschenlampe in St. Severin unterwegs

### Taschenlampen-Kirchenführung für Kinder von 3,5 bis 6 Jahren mit ihren Eltern

Die Severins-Kirche bei Tag kennst du – aber im Dunkeln? Du darfst gespannt sein. Was im Lichtkegel deiner Taschenlampe erscheint, hast du vielleicht im Hellen noch gar nicht entdeckt. Eingeladen sind mutige Taschenlampenforscher:innen mit ihren Eltern.

Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen!

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Treffpunkt 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn der St. Severin-Kirche.

S-2543670001 Do 13.02.25 1x 17:00-17:45h

Annette Blazek, Pastoralreferentin

## Mit der Taschenlampe in St. Gertrud unterwegs

### Taschenlampen-Kirchenführung für Kinder im Grundschulalter mit ihren Eltern

Kennst du die Kirche St. Gertrud? Bei Tag vielleicht – aber im Dunkeln? Du darfst gespannt sein. Was im Lichtkegel deiner Taschenlampe erscheint, hast du vielleicht im Hellen noch gar nicht entdeckt? Eingeladen sind mutige Taschenlampenforscher:innen im Kindergarten- und Grundschulalter mit ihren Eltern. Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Treffpunkt ab 18:45 Uhr vor der Kirche St. Gertrud, Krefelder Str. 57, 50670 Köln.

A-2541670006 Fr 14.03.25 1x 19:00-20:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

## Mit der Taschenlampe in St. Agnes unterwegs

### Taschenlampen-Kirchenführung für Kinder im Grundschulalter mit ihren Eltern

Die Agnes-Kirche bei Tag kennst du – aber im Dunkeln? Du darfst gespannt sein. Was im Lichtkegel deiner Taschenlampe erscheint, hast du vielleicht im Hellen noch gar nicht entdeckt? Eingeladen sind mutige Taschenlampenforscher:innen im Kindergarten- und Grundschulalter mit ihren Eltern. Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Treffpunkt ab 19:45 Uhr vor der St. Agnes-Kirche.

A-2541670007 Fr 31.10.25 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

## Familienkirchenführung in St. Ursula

### für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

Gemeinsam erkunden wir die Kirche St. Ursula und entdecken viel Spannendes und Neues.

Treffpunkt um 14:45 Uhr vor dem Haupteingang.

A-2541670012 So 16.02.25 1x 15:00-16:30h € 9,00

N.N.

## Familienkirchenführung in St. Kunibert

### für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

Gemeinsam erkunden wir die Kirche St. Kunibert und entdecken viel Spannendes und Neues.

Treffpunkt um 15:15 Uhr vor dem Haupteingang.

A-2541670013 So 16.11.25 1x 15:30-17:00h € 9,00

Dr. Martina Langel, Kunsthistorikerin, systemischer Coach

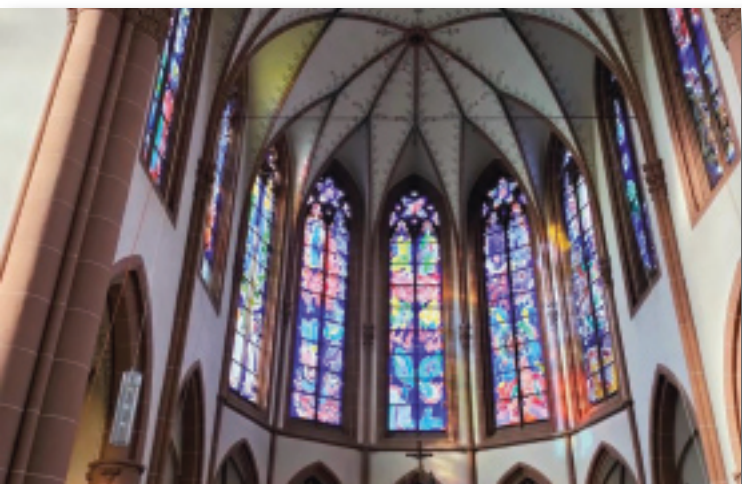
## ... dass du dich behauptest

### Kirchenführung in St. Agnes zum Gedenktag Nikolaus Groß für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

Nikolaus Groß und seine Frau Elisabeth lebten mit ihren sieben Kinder hier im Agnesviertel. Sie erlebten und erlitten, wie aus Deutschland eine Nazi-Diktatur wurde. Sie beschützten ihre Familie und konnten doch nicht schweigen. Mutig ging Nikolaus Groß diesen Weg bis zum Ende und wurde so für viele zum Vorbild. Unrecht ist schwer zu ertragen, doch oft fühlen wir uns klein und hilflos. Was können wir tun? Nikolaus Groß' Leben, voller Glauben und Liebe kann uns allen Mut machen. In der Krypta von St. Agnes ist diesem Widerstand eine Gedenkstätte gewidmet, die wir zusammen mit den Kindern erkunden werden. Treffpunkt ab 18:15 Uhr vor der St. Agnes-Kirche.

A-2541670008 Fr 24.01.25 1x 17:00-17:00h € 7,50

Roswitha Nottebaum, ehrenamtliche Kirchenführerin



## Mit Kindern Kirchenräume entdecken

Fortbildung für alle, die mit Kindergruppen Kirchenräume erkunden möchten

Der Besuch einer Kirche mit Kindern bietet nicht nur die Gelegenheit etwas zu zeigen und zu erklären, sondern auch die Chance, mit Kindern gemeinsam den Raum zu entdecken und zu erleben. Kinder nehmen das, was um sie herum geschieht aus ihrer eigenen Perspektive wahr. Jedes Kind erlebt für sich die Welt anders, so wie auch wir Erwachsene die Welt individuell wahrnehmen. Es ist eine schöne und herausfordernde Situation, mit Kindern eine Kirche zu erkunden, sie dabei zu beobachten, ihren Entdeckungen und Interessen zu folgen und ihnen gleichzeitig etwas zu zeigen und zu vermitteln.

Im Rahmen dieser Fortbildung erhalten Sie Anregungen für die Gestaltung von Kinderführungen mit und ohne Taschenlampe, Tipps, um die eigene Kreativität im Tätigkeitsbereich zu entwickeln, und die Gelegenheit, sich mit Kolleg:innen auszutauschen.

A-2541260002 Fr 14.03.25 1x 14:00-17:30h € 49,00

Dr. Martina Langel, Kunsthistorikerin, Systemischer Coach

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

Für Eltern von Kommunionkindern

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

A-2541670009 Mi 29.01.25 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

## I confess...

Für Eltern von Kommunionkindern

Becker-Beichte: „Boris tut's im Flugzeug!“ In Bild, BamS und Bunte wird rauf und runter gebeichtet, sehr gerne von Prominenten aller Couleure. Sie erzählen mit Vorliebe einer Öffentlichkeit vor allem das, was eigentlich niemand hören will. Die Welt des Boulevards ohne Promi-Beichten? Unvorstellbar!

Das Sakrament der Beichte, wie es in der Kirche praktiziert wird, hat damit jedoch nichts zu tun. Im Gegenteil: es gibt große Unterschiede. Vielleicht gerade deswegen ist die Beichte vielen Menschen unzugänglich. Im Rahmen ihrer Vorbereitung auf die Erstkommunion gehen die Kinder zum ersten Mal beichten. Grund genug gemeinsam zu überlegen: Was passiert da? Und warum ist diese Erfahrung vielleicht gar nicht so unsinnig?

A-2541670010 Mi 19.02.25 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

## Zwischen weißem Kleid und gestärktem Hemd – die Erstkommunionfeier

Für Eltern von Kommunionkindern

Ian McCourt schreibt in seinem Buch „Die Asche meiner Mutter“ über seine eigene Erstkommunion: „Der Lehrer sagt zu uns, bei uns ist sowieso Hopfen und Malz verloren, die schlechteste Klasse, die er je im Erstkommunionunterricht hatte, aber so wahr Gott die kleinen Äpfel erschuf, so wahr wird er Katholiken aus uns machen, er wird die Faulenzerei aus uns raus- und die göttliche Gnade in uns reinprügeln.“

Heute erleben Kinder hoffentlich einen anderen Zugang zur Erstkommunion, und auch die Feier selber ist heute hoffentlich freier und fröhlicher. Was erwartet die Kinder an ihrem Feiertag? Und wie können Eltern den Tag daheim sinnvoll und schön gestalten?

A-2541670011 Di 25.03.25 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

## Besuch der Kölner Synagoge: Pessach

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren mit ihren (Groß-)Eltern

Das Zusammenleben mit Menschen, die einer anderen Kultur oder Religion angehören, gehört ganz selbstverständlich zu unserem Alltag. Dennoch wissen wir oft wenig darüber, was andere Religionen ausmacht. Beim Besuch der Kölner Synagoge erhaltet ihr spannende Einblicke in das Leben und den Glauben der Menschen, die als Jüdinnen und Juden in Köln leben. Darüber hinaus gibt es Informationen zum Pessach-Fest, das in diesem Jahr vom 12. bis 20. April gefeiert wird.

Treffpunkt ist der Haupteingang der Synagoge in der Roonstr. 50, 50674 Köln.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung bis 10 Tage vor dem Veranstaltungstermin möglich.

Erwachsene Besucher bringen bitte ihren Personalausweis oder Reisepass mit. Männliche Besucher jeglichen Alters benötigen eine Kopfbedeckung.

A-2541720001 So 06.04.25 1x 12:00-13:30h € 8,00

Esther Bugaeva, jüdische Gemeinde Köln

## Besuch der Kölner Synagoge: Rosch ha-Schana

Beim Besuch der Kölner Synagoge erhaltet ihr spannende Einblicke in das Leben und den Glauben der Menschen, die als Jüdinnen und Juden in Köln leben. Darüber hinaus gibt es Informationen zum jüdischen Neujahrsfest, das in diesem Jahr vom 22. bis 24. September gefeiert wird.

Treffpunkt ist der Haupteingang der Synagoge in der Roonstr. 50, 50674 Köln.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung bis 10 Tage vor dem Veranstaltungstermin möglich.

Erwachsene Besucher bringen bitte ihren Personalausweis oder Reisepass mit. Männliche Besucher jeglichen Alters benötigen eine Kopfbedeckung.

A-2541720002 So 21.09.25 1x 12:00-13:30h € 8,00

Esther Bugaeva, jüdische Gemeinde Köln

## FAMILIENCAFÉS

Unsere **Familiencafés** bieten im Beisein einer Kursleitung Familien die Möglichkeit zu Begegnung und Austausch in entspannter Atmosphäre. Neben Spiel und Bewegung für die Kinder gibt es Anregungen rund um den Familienalltag, Antworten auf Erziehungsfragen und viel Gelegenheit sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Keine Anmeldung erforderlich – kostenfreie Angebote!  
In den Schulferien NRW finden keine Termine statt.

### Familiencafé im FamilienForum Vogelsang

für Familien mit ihren Kindern von 0 bis 3 Jahren

V-2544620002 Mo 13.01.25 21x 09:30-11:45h

V-2544620003 Mo 01.09.25 13x 09:30-11:45h

Benjamin Paffrath, Eltern-Kind-Kursleiter

### Familiencafé im Agnesviertel

für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 12 Monaten

A-2541620015 Di 14.01.25 22x 09:30-11:45h

A-2541620017 Di 02.09.25 13x 09:30-11:45h

für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren

A-2541620016 Do 09.01.25 20x 09:30-11:45h

A-2541620018 Do 28.08.25 14x 09:30-11:45h

Sarah Eyles, Ergotherapeutin, Erzieherin, zert. Verfahrensbeiständin

### Familiencafé in Deutz Mülheim

für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1,5 bis 6 Jahren

D-2542620162 Mi 08.01.25 24x 15:00-17:15h

Halime Balaban, Elternbegleiterin  
Hayriye Akyüz, Elternbegleiterin

D-2542620163 Di 14.01.25 22x 15:00-17:15h

Filiz Kilicoglu, Elternbegleiterin  
Merve Seckin, Kidix zertifiziert

D-2542620164 Mi 03.09.25 13x 15:00-17:15h

Hayriye Akyüz, Elternbegleiterin  
Halime Balaban, Elternbegleiterin

D-2542620165 Di 02.09.25 13x 15:00-17:15h

Filiz Kilicoglu, Elternbegleiterin  
Merve Seckin, Kidix zertifiziert

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

Keine Anmeldung erforderlich – kostenfreie Angebote!

In den Schulferien NRW finden meist keine Termine statt – bitte schauen Sie für die jeweiligen Termine auf unsere Homepage.

### Offener Treff

für Mütter und Väter mit ihren Kindern 9 bis 15 Monate

D-2542620156 Do 09.01.25 13x 09:15-11:30h

D-2542620158 Do 08.05.25 8x 09:15-11:30h

D-2542620160 Do 04.09.25 13x 09:15-11:30h

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

### Offener Treff

für Mütter und Väter mit ihren Kindern 0 bis 8 Monaten

D-2542620157 Do 09.01.25 13x 11:45-14:00h

D-2542620159 Do 08.05.25 8x 11:45-14:00h

D-2542620161 Do 04.09.25 13x 11:45-14:00h

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

## FERIENTREFF IN FAMILIENFORUM KÖLN VOGELSANG

Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

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

Der Spielraum für die Kinder wird entwicklungsgerecht und sicher vorbereitet. Der Vormittag wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet. Das Angebot ist kostenfrei!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach vorbei kommen!

V-2544620001 Mi 16.07.25 6x 09:30-11:45h

N.N.



## PROGRAMME GRIFFBEREIT UND RUCKSACK



### Griffbereit – griffbereit MINI!

**Griffbereit** ist ein Sprach- und Familienbildungsprogramm für Eltern/Familien mit und ohne internationale Familiengeschichte und ihre Kinder von ein bis drei Jahren. Im Fokus steht die Eltern-Kind-Interaktion zur Stärkung der (mehr)sprachigen Entwicklung.

**griffbereitMINI** ist ein Sprachbildungsprogramm für Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr. Es fördert die frühkindliche Entwicklung und im Besonderen die Sprachentwicklung durch altersgerechte Aktivitäten mit den Eltern, wie z.B. gemeinsames Spielen und Singen in den Familiensprachen und auf Deutsch.

#### Kooperationspartner Griffbereit und griffbereit MINI:

Amt für Integration und Vielfalt      Amt für Kinder, Jugend und Familie  
Kath. Familienbildung Köln e.V.



### Programm Rucksack KiTa – Programm Rucksack Schule

#### Alltagsintegrierte Sprach- und Familienbildung

Das vom Kommunalen Integrationszentrum koordinierte Programm Rucksack ermöglicht, mehrsprachig aufwachsende Kinder in der Kindertagesstätte und in der Grundschule in ihrer sprachlichen Entwicklung systematisch zu fördern. Parallel werden die Eltern der Kinder von mehrsprachigen, erfahrenen Elternbegleiter:innen angeleitet, wie sie durch vielerlei Aktivitäten mit ihren Kindern zu Hause den Lern- und Erziehungsprozess ergänzen und unterstützen können. Familien erfahren, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen Entwicklung optimal fördern und stärken können.

Die Elternbegleiter:innen werden von pädagogischen Fachkräften in die Arbeit mit Rucksack-Materialien eingeführt und zu Fragen der kindlichen Entwicklung und Erziehung fortgebildet.

#### Kooperationspartner des Rucksack-Programms:

Amt für Integration und Vielfalt      Amt für Kinder, Jugend und Familie  
Schulamts für die Stadt Köln      Katholische Familienbildung Köln e.V.

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

Elke Lehnertz, FamilienForum Köln DeutzMülheim  
Telefon: 02 21/8 80 44 12; E-Mail: lehnertz@familienbildung-koeln.de

Für das Coaching der Elternbegleiter:innen bitte Termine und Ort anfragen.

## PFLEGEFAMILIE

### Pflegekind – was ist das?

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

Wer sich vorstellen kann, einem Kind oder Jugendlichen befristet oder auf Dauer ein Zuhause anzubieten, kann sich bei dieser Veranstaltung über die Arbeit und die Angebote des Pflegekinderdienstes der Stadt Köln informieren.

#### Anmeldung bitte an:

info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de oder 02 21/7 75 34 60

A-2541640001	Di	18.03.25	1x	19:30-21:00h
--------------	----	----------	----	--------------

A-2541640002	Di	07.10.25	1x	19:30-21:00h
--------------	----	----------	----	--------------

Monika Kockentiedt, Dipl.-Sozialpädagogin, Pflegekinderdienst Stadt Köln  
Ruth Reetz, Pflegekinderdienst Stadt Köln

### Pflegekind mit FASD – und nun?

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

Die Gruppe ermöglicht betroffenen Pflegeeltern, ihre Erfahrungen und Kenntnisse zum Umgang mit FASD miteinander zu teilen, Informationen und Tipps von langjährig betroffenen Pflegeeltern zu erhalten und sich gegenseitig zu stärken.

Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.

Weitere Informationen und Anmeldung beim Pflegekinderdienst der Stadt Köln, Tel. 0221/221-24372.

Es handelt sich bei der Veranstaltung um eine Kooperation mit dem Pflegekinderdienst der Stadt Köln.

A-2541640003	Fr	07.02.25	5x	09:30-11:45h
--------------	----	----------	----	--------------

Julia Knoop, Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoanalytische-systemische Beratung  
Maika Welbers, Sozialarbeiterin, B.A.





## Jahresgruppe Pflegeeltern

Die Betreuung eines Kinds in einer Pflegefamilie ist immer eine besondere Herausforderung.

Themen wie Übergänge gestalten, Entwicklungsaufgaben bewältigen, Herkunft und Biografie Arbeit sind neben anderen Themen von großer Bedeutung.

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

Die Termine der Treffen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.

Anmeldung und Information: Pflegekinderdienst der Stadt Köln, Frau Birgit Deneke, Telefon 0221/221-27387, Mail: [birgit.deneke@stadt-koeln.de](mailto:birgit.deneke@stadt-koeln.de)

**A-2541640004 Mo 03.02.25 9x 19:00-21:15h**

Petra Busch, Dipl.-Sozialpädagogin  
Anna Burger, Dipl.-Sozialarbeiterin

## Angebote für Erwachsene

Glaube, Leben und Kultur  
Gesellschaft und Kommunikation  
Wohlbefinden und Gesundheit  
Ernährung und Kochen  
Nähen



## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Know-how, Erfahrung, Orientierung - im Fachbereich Erwachsene erwerben Sie wichtige Kompetenzen und lernen genau das, was Sie brauchen: für sich, für den Alltag, fürs Leben.

Sie finden Veranstaltungen und Kurse zu den Themen Glaube, Kommunikation, Kultur, Gesundheit, Ernährung und Kreativität und vieles mehr. Haben Sie Spaß am gemeinsamen Lernen – Entdecken und Entwicklung machen so Lernen zum Erlebnis.

### GLAUBE, LEBEN UND KULTUR

#### Lass es Liebe sein ...

##### Kirchenführung zum Valentinstag für Paare

St. Agnes ist Ausdruck purer Liebe, denn dieser Kirchenbau wurde Ende des 19. Jahrhunderts von P.-H. Roeckerath zum Gedenken an seine verstorbene Ehefrau Agnes gestiftet. Die tiefe Verbundenheit dieses Paares können wir in St. Agnes erfahren und sehen. Doch da ist noch mehr: Gottesliebe, Nächstenliebe, Elternliebe, Heimatliebe, Wahrheitsliebe, Eigenliebe und auch das schwärmerische Lieben lassen sich hier leicht finden. Wenn Sie den vielen Facetten dieses wundervollen Gefühls nachspüren mögen, ist hier der Platz dafür.

Während des 90-minütigen Rundgangs durch die Kirche soll Liebe als treibende Kraft spürbar und lebendig werden.

Treffpunkt ab 18:45 Uhr vor der St. Agnes-Kirche.

A-2541700005 Fr 14.02.25 1x 19:00-20:30h € 7,50

Roswitha Nottebaum, ehrenamtliche Kirchenführerin

#### Was haben Frau Groß und Frau Schmitz mit der Kirche St. Agnes zu tun?

##### Kirchenführung in St. Agnes nicht nur für Frauen

Der internationale Frauentag am 8. März setzt sich ein für die Gleichberechtigung der Geschlechter, denn noch immer werden Frauen und ihre Verdienste vergessen oder wurden erst gar nicht bekannt. Auch Agnes Roeckerath, geborene Schmitz und Elisabeth Groß gehören zu diesen Frauen. Als Ehefrauen eines herausragenden Mannes und Agnes als Mutter einer kinderreichen Familie waren ihre Leben mit Pflichten, Sorgen, aber auch Freude gefüllt. Diese Heldinnen des Alltags bewirkten aber noch mehr, was anhand von Fotos, kurzen Geschichten und Darstellungen in St. Agnes wieder lebendig wird.

Treffpunkt 18:45 Uhr vor der Kirche St. Agnes.

A-2541730001 So 09.03.25 1x 16:00-17:30h € 7,50

Roswitha Nottebaum, ehrenamtliche Kirchenführerin

## Nachhaltigkeit im Familienalltag

Wie können wir als Familie unseren Alltag nachhaltiger gestalten? Welche kleinen Veränderungen machen einen großen Unterschied für unsere Umwelt? Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend, mit praktischen Tipps für einen bewussteren Lebensstil. Entdecken Sie, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern umweltfreundliche Entscheidungen treffen können – von Ernährung über Müllvermeidung bis hin zum Energiesparen.

Gestalten Sie die Zukunft unserer Kinder aktiv mit! Umgesetzt wird die kostenfreie Veranstaltung mit einer Expertin des Programms „Bildung trifft Entwicklung“.

V-2544620071 Do 27.03.25 1x 19:00-21:15h kostenfrei

Der Veranstaltungsort/-Termin weicht möglicherweise ab. Die abschließende Planung zu diesem Themenabend war zu Redaktionseende noch nicht abgeschlossen. Schauen Sie daher auf unserer Website nach den Details.

### GESELLSCHAFT UND KOMMUNIKATION

#### Väteraufbruch für Kinder

##### – Ein Gruppenangebot für Trennungseltern Beratung – Unterstützung – Selbsthilfe

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

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

A-2541610004 Di 07.01.25 12x 19:00-22:00h

Walter Fritsch, ehrenamtlicher Berater für Eltern nach Trennung und Scheidung bezgl. Umgang und Sorge

#### Männer-Väter-Gesprächskreis

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

Bei Interesse setzen Sie sich bitte zwecks eines Vorgesprächs mit Hans Dieter Rothe in Verbindung: Telefon 0163/92 96 923, Mail: [hansdieterrothe@web.de](mailto:hansdieterrothe@web.de), Sozialarbeiter i. R.

## Wertschätzende Kommunikation in der Familie

### Workshop

Im Familienalltag kommt es immer wieder zu verbalen Auseinandersetzungen. Mit Elementen aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lassen sich die meisten Konflikte jedoch vermeiden oder auf lösungsorientierte und auf respektvolle Weise beilegen.

Gemeinsam lernen die Teilnehmer:innen in einem eintägigen Workshop die Gewaltfreie Kommunikation als Haltung und Methode kennen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der praktischen Anwendung im Familienalltag. Ziel des Workshops ist es, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wie auch die der anderen Familienmitglieder empathisch wahrzunehmen und authentisch miteinander zu kommunizieren.

A-2541610009 Sa 22.02.25 1x 10:00-17:00h € 38,00

Sabine Stachowiak, Systemische Anti-Gewalt-, Konflikt- und Deeskalationstrainerin

### „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ (Aristoteles)

Der Übergang in den Ruhestand läutet eine neue Etappe im Leben ein, die mit vielfältigen Veränderungen verbunden ist. Häufig ist sie begleitet von Vorfreude auf mehr Freizeit, einem Zugewinn an Selbstbestimmung und der Möglichkeit lang geschmiedete Pläne in die Tat umsetzen zu können.

Aber auch mit Zweifeln und Unsicherheiten. Sie ist Chance und Herausforderung zugleich.

Es ist Zeit, liebevoll zurück- und vorauszublicken.

Gemeinsam wollen wir uns austauschen und uns in vielfältiger Weise aufkommenden Fragen stellen z.B.:

- Was sehe ich beim Blick nach vorn, in dem neuen Lebensabschnitt?
- Wie kann ich die anstehende Lebensphase, Kraft meiner individuellen Ressourcen, meiner Fähigkeiten, Talente, Stärken, Wünsche, aber auch meiner Überzeugungen und Werte aktiv gestalten?
- Was hat mich bisher durchs Leben getragen?

A-2541700003 Sa 08.11.25 1x 09:30-16:30h € 46,00

Ulrike Wittrock, Beraterin für Organisationsentwicklung

## Achtsam durch die Fastenzeit

### 7-Wochen-Achtsamkeitstraining für Erwachsene

Seit Jahrhunderten ist die Fastenzeit eine Zeit der Besinnung auf das Wesentliche und der Neuausrichtung. Das 7-Wochen-Achtsamkeitstraining lädt dazu ein, bewusst den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken, um den Alltag dankbarer und zufriedener zu erleben. Das Training verbindet verschiedene Entspannungstechniken mit kleinen Meditationen und Yoga-Einheiten, Impulsen für eine gesündere Ernährung und Tipps zur Stressbewältigung.

A-2541700001 Sa 08.03.25 6x 10:00-11:30h € 135,00

N.N.

## Achtsam durch die dunkle Jahreszeit

### 8-Wochen-Achtsamkeitstraining für Erwachsene

Manche Menschen freuen sich, wenn durch die kürzer werdenden Tage im Herbst etwas mehr Ruhe in ihr Leben kommt, andere leiden unter der zunehmenden Dunkelheit an den länger werdenden Abenden. Das 8-Wochen-Achtsamkeitstraining lädt dazu ein, bewusst den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken, um den Alltag dankbarer und zufriedener zu erleben. Das Training verbindet verschiedene Entspannungstechniken mit kleinen Meditationen und Yoga-Einheiten, Impulsen für eine gesündere Ernährung und Tipps zur Stressbewältigung.

A-2541700002 Mi 29.10.25 8x 19:30-21:00h € 155,00

N.N.

## Entspannung per Knopfdruck

### Kreative Auszeit mit der Kamera

In der schnellen und hektischen Welt, in der wir leben, wird es immer wichtiger, Zeit für Entspannung und Ruhe zu finden. Wenn wir innehalten und uns Zeit geben, können wir Antworten auf unsere Fragen bekommen, die der Verstand nicht geben kann. Die Antworten zeigen sich oft in Bildern.

Eingeladen zu diesem Tag sind alle, die anhand der Fotografie an Fragen ihres Lebens arbeiten und sich neue Perspektiven und Blickwinkel erschließen möchten. Wir nutzen die Fotografie als Tor zum bewussten und unverstellten Wahrnehmen. **Dies ist kein Fotografie-Kurs!**

Kurselemente:

- Wesentliches in den Blick nehmen und mit sich selbst in Berührung kommen: entdecken, was provoziert, ermutigt, herausfordert, in Frage stellt, tröstet, gut tut ...
- Exkursionen ins nahe Umfeld mit Zeit zum Schauen und Fotografieren
- Impulse zum Nachdenken und Reflektieren
- Zeiten der Stille – Austausch in der Runde
- Entspannungsübungen

Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Eine Digitalkamera oder ein Smartphone mit Kamera reichen vollkommen aus.

A-2541660057 Sa 05.04.25 1x 09:30-17:00h € 35,00

Sabine Stachowiak, Systemische Anti-Gewalt-, Konflikt- und Deeskalationstrainerin, Hobby-Fotografin

## Schreiben ist leicht! Man muss nur die falschen Wörter weglassen

### Schreibwerkstatt

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

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

Dieser Kurs ist für Schreibende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

**S-2543760007 Mi 08.01.25 12x 17:30-19:45h € 126,00**

Kurstermine: 08.01. / 22.01. / 05.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03. / 02.04. / 09.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06. / 25.06.2025

**S-2543760008 Mi 03.09.25 7x 17:30-19:45h € 126,00**

Kurstermine: 03.09. / 17.09. / 08.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12.2025

**S-2543760009 Do 09.01.25 12x 09:30-11:45h € 126,00**

Kurstermine: 09.01. / 23.01. / 06.02. / 20.02. / 06.03. / 20.03. / 03.04. / 10.04. / 08.05. / 22.05. / 05.06. / 26.06.2025

**S-2543760010 Do 04.09.25 7x 09:30-11:45h € 126,00**

Kurstermine: 04.09. / 18.09. / 09.10. / 30.10. / 13.11. / 27.11. / 11.12.2025

Cornelia Kuhrau, Autorin

## Schreibst Du noch oder überarbeitest Du schon?

### Schreib- und Textwerkstatt

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

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

**S-2543760011 Sa 11.01.25 6x 10:00-13:00h € 84,00**

Kurstermine: 11.01. / 08.02. / 08.03. / 05.04. / 10.05. / 28.06.2025

**S-2543760012 Sa 06.09.25 4x 10:00-13:00h € 84,00**

Kurstermine: 06.09. / 11.10. / 15.11. / 13.12.2025

Cornelia Kuhrau, Autorin

## Spurensuche

### Schreibwerkstatt

„Im Raum zwischen Vergangenen und Heute leben die Fragen.“ Im Mittelpunkt der Schreibwerkstatt stehen Sie mit Ihrer Experimentierfreude, Lebendigkeit und mit Ihren Geschichten. Wir wollen unsere Lebenswege ausleuchten und schreibend neue Perspektiven finden. Dabei bedienen wir uns der Technik des kreativen Schreibens.

Der Kurs ist für Schreibende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

**A-2541760001 Mo 10.03.25 8x 19:00-20:30h € 64,00**

Susanne Schneider, Physiotherapeutin, Schreiblehrerin

## Offener Treff 55+

An jedem letzten Dienstag im Monat steht unsere Tür offen, um gemütlich zusammen zu sein und zu erzählen. Es entsteht Raum für neue Ideen und gemeinsame Aktivitäten. Im letzten Jahr konnten wir bereits einen Kreativ-Tag „Nähen“, Chutney kochen, einen generationsübergreifenden Familiennachmittag und einen kleinen Adventsbasar gestalten. Weitere Ideen, wie z. B. eine Veedelsführung gibt es bereits. Vielleicht haben auch Sie Ideen oder eine Fähigkeit, an der Sie andere teilhaben lassen wollen? Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**V-2544900001 Di 28.01.25 10x 10:00-12:15h kostenfrei**

N.N.

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – was sollte ich wissen?

### Informationsveranstaltung

Wie möchte ich bei einer Erkrankung oder nach einem Unfall behandelt werden, wenn ich mich selber nicht mehr äußern kann? Dieses Anliegen möchte die Patientenverfügung regeln. Mit der Erstellung einer Patientenverfügung stellen sich jedoch neben medizinischen und juristischen Aspekten vielfältige Fragen. Die Informationsveranstaltung „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – was sollte ich wissen?“ möchte Interessierten bei dieser Thematik eine Hilfestellung anbieten. Im Rahmen der Veranstaltung werden sowohl medizinische wie auch rechtliche und ethische Aspekte der Patientenverfügung vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Rückfragen. Die Teilnahme ist kostenfrei; eine Anmeldung ist dennoch erforderlich.

### Präsenz-Veranstaltungen

**A-2541750001 Do 20.03.25 1x 19:00-20:30h**

**S-2543750002 Do 09.10.25 1x 19:00-20:30h**

Malteser Informationsservice Patientenverfügung

### Online-Veranstaltung

**A-2541750002 Do 06.11.25 1x 19:00-20:30h**

Malteser Informationsservice Patientenverfügung





## WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

### Rückenfitness

#### Rückenfitness

Ein abwechslungsreicher Programmmix aus Fitnessübungen und Dehnung unterstützt die Herz-Kreislauffunktion und erhöht Ausdauer und Beweglichkeit. Unsere Rückenfitnesskurse bieten einen Ausgleich zur alltäglichen Mehrfachbelastung in Haushalt, Familie und Beruf. Gleichzeitig helfen sie vorbeugend gegen Schmerzen und rüchenspezifische Krankheiten, z.B. Bandscheibenprobleme, Haltungsschäden und Osteoporose. Zu den Trainingsschwerpunkten gehört ein gezielter Muskelaufbau zur Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Vorhandene Beeinträchtigungen und Schmerzen können gelindert werden.

V-2544660009	Di	14.01.25	12x	10:30-11:30h	€ 75,00
V-2544660010	Di	29.04.25	10x	10:30-11:30h	€ 62,50
V-2544660011	Di	02.09.25	13x	10:30-11:30h	€ 81,25
V-2544660019	Do	09.01.25	13x	11:00-12:00h	€ 81,25
V-2544660020	Do	08.05.25	7x	11:00-12:00h	€ 43,75
V-2544660021	Do	04.09.25	13x	11:00-12:00h	€ 81,25

Sanna Kirch, Tanz- und Heilpädagogin

S-2543660039	Di	14.01.25	23x	17:50-18:50h	€ 144,90
S-2543660040	Di	14.01.25	23x	19:00-20:00h	€ 144,90
S-2543660041	Di	02.09.25	13x	17:50-18:50h	€ 81,90
S-2543660042	Di	02.09.25	13x	19:00-20:00h	€ 81,90

Iris Schulte, Dipl.-Sportlehrerin

### Rückenfitness 60 +

Menschen über 60 können durch gezielte Übungen die Mobilität verbessern, Schmerzen reduzieren und die Lebensqualität steigern. Eine starke Rückenmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule und fördert eine gesunde Haltung. Regelmäßiges Training kann dazu beitragen, Rückenprobleme im Alter zu minimieren.

V-2544660006	Di	14.01.25	12x	09:00-10:00h	€ 75,00
V-2544660007	Di	29.04.25	10x	09:00-10:00h	€ 62,50
V-2544660008	Di	02.09.25	13x	09:00-10:00h	€ 81,25

Irene Viereck, Übungsleiterin

S-2543660043	Mi	08.01.25	23x	10:00-11:00h	€ 144,90
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Kein Kurs am 05.03. und 04.06.

S-2543660044	Mi	03.09.25	13x	10:00-11:00h	€ 81,90
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Karin Stein, Gymnastiklehrerin

### Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik Kalk

Für Senioren und Seniorinnen

D-2542660078	Di	07.01.25	13x	09:30-10:15h	€ 61,10
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Kein Kurs am 05.03. und 04.06.

D-2542660079	Di	29.04.25	11x	09:30-10:15h	€ 51,70
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

D-2542660080	Di	02.09.25	14x	09:30-10:15h	€ 65,80
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Sabine Köster, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin, Seniorentainerin

### After Work Fitness

Starten Sie nach Feierabend durch und tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist! Der After-Work-Fitnesskurs bietet die optimale Gelegenheit, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und sich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu bewegen. In motivierender Atmosphäre verbessern wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – perfekt angepasst an alle Fitnesslevel.

V-2544660052	Di	14.01.25	12x	19:35-20:35h	€ 81,60
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

V-2544660053	Di	29.04.25	10x	19:35-20:35h	€ 68,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

V-2544660054	Di	02.09.25	13x	19:35-20:35h	€ 88,40
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Nicola Warmbold, Fitnesstrainerin

## Pilates

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

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

V-2544660003	Mo	13.01.25	12x	09:15-10:15h	€ 102,00
V-2544660004	Mo	28.04.25	9x	09:15-10:15h	€ 76,50
V-2544660005	Mo	08.09.25	13x	09:15-10:15h	€ 110,50

Jessica Frankenberger, Pilates-Trainerin

S-2543660051	Do	09.01.25	13x	17:00-18:00h	€ 136,50
S-2543660054	Do	09.01.25	13x	18:15-19:15h	€ 136,50
S-2543660052	Do	08.05.25	8x	17:00-18:00h	€ 84,00
S-2543660055	Do	08.05.25	8x	18:15-19:15h	€ 84,00
S-2543660053	Do	04.09.25	13x	17:00-18:00h	€ 136,50
S-2543660056	Do	04.09.25	13x	18:15-19:15h	€ 136,50

Cloe Eunjung Ji, Pilates-Trainerin

## Dynamic Pilates

Pilates in Kombination mit dynamischen Elementen aus Fitness und Wirbelsäulengymnastik mit Handgeräten sorgen für gezielten Muskelaufbau und Kondition. Sanfte Bewegungssequenzen und eine kurzes Autogenes Training als Ausklang schenken ein Rundum-Wohlbefinden und streicheln Körper, Geist und Seele.

V-2544660041	Mo	13.01.25	12x	18:00-19:30h	€ 124,80
V-2544660042	Mo	28.04.25	9x	18:00-19:30h	€ 93,60
V-2544660043	Mo	08.09.25	12x	18:00-19:30h	€ 124,80

Lisa Weiß, Dipl.-Sportlehrerin

## Pilates 60+

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

S-2543660045	Mi	08.01.25	14x	11:00-12:00h	€ 147,00
S-2543660046	Mi	30.04.25	11x	11:00-12:00h	€ 115,50
S-2543660047	Mi	03.09.25	13x	11:00-12:00h	€ 136,50

Cloe Eunjung Ji, Pilates-Trainerin

## Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungsprogramm für Körper und Geist. Durch die Konzentration auf den eigenen Körper im Hier und Jetzt führt Yoga im meist hektischen Familien- und Berufsalltag zu mehr Ruhe und Entspannung. Gleichzeitig wird die gesamte Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Anfänger:innen erlernen die klassischen Yogahaltungen (Asanas) sowie Entspannungs- und Atemtechniken. Fortgeschrittene erweitern und intensivieren die Körperhaltungen. In den Kursen sind Einsteiger:innen, aber auch alle, die bereits Yogaerfahrung haben, herzlich willkommen!

A-2541660030	Mi	08.01.25	14x	18:15-19:45h	€ 145,60
A-2541660033	Mi	08.01.25	14x	20:00-21:30h	€ 145,60
A-2541660031	Mi	30.04.25	10x	18:15-19:45h	€ 104,00
A-2541660034	Mi	30.04.25	10x	20:00-21:30h	€ 104,00
A-2541660032	Mi	03.09.25	13x	18:15-19:45h	€ 135,20
A-2541660035	Mi	03.09.25	13x	20:00-21:30h	€ 135,20

Lucia Rojas, Yogalehrerin

A-2541660036	Mo	13.01.25	12x	18:45-19:45h	€ 84,00
A-2541660037	Mo	28.04.25	9x	18:45-19:45h	€ 63,00
A-2541660038	Mo	01.09.25	13x	18:45-19:45h	€ 91,00

Kyra Lippler, Yogalehrerin

D-2542660043	Do	09.01.25	12x	10:00-11:30h	€ 124,80
D-2542660044	Do	08.05.25	7x	10:00-11:30h	€ 72,80
D-2542660045	Do	28.08.25	14x	10:00-11:30h	€ 145,60

Birgid Niedeck, Yogalehrerin

S-2543660030	Di	14.01.25	12x	18:00-19:30h	€ 124,80
S-2543660031	Di	29.04.25	11x	18:00-19:30h	€ 114,40
S-2543660032	Di	02.09.25	13x	18:00-19:30h	€ 135,20

Sarah Marlena Schwiese, Yogalehrerin





S-2543660033	Do	09.01.25	13x	10:30-12:00h	€ 135,20
S-2543660034	Do	08.05.25	8x	10:30-12:00h	€ 83,20
S-2543660035	Do	04.09.25	13x	10:30-12:00h	€ 135,20

Alexander Hauer, Yogalehrer und Heilpraktiker

V-2544660031	Fr	10.01.25	13x	17:00-18:30h	€ 136,50
V-2544660034	Fr	10.01.25	13x	18:35-20:05h	€ 136,50
V-2544660032	Fr	09.05.25	8x	17:00-18:30h	€ 83,20
V-2544660035	Fr	09.05.25	8x	18:35-20:05h	€ 83,20
V-2544660033	Fr	05.09.25	11x	17:00-18:30h	€ 114,40
V-2544660036	Fr	05.09.25	11x	18:35-20:05h	€ 114,40

Jens Zimmer, Yogalehrer

V-2544660012	Di	14.01.25	12x	18:00-19:30h	€ 124,80
V-2544660013	Di	29.04.25	10x	18:00-19:30h	€ 104,00
V-2544660014	Di	02.09.25	13x	18:00-19:30h	€ 135,20

Anja Baumgarten, Yogalehrerin

## Yoga 60+

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

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

S-2543660027	Mo	13.01.25	12x	12:30-14:00h	€ 124,80
S-2543660028	Mo	28.04.25	10x	12:30-14:00h	€ 104,00
S-2543660029	Mo	01.09.25	13x	12:30-14:00h	€ 135,20

Ulrike Rese, Yogalehrerin



## Kundalini Yoga

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

D-2542660000	Mi	08.01.25	13x	20:00-21:30h	€ 135,20
D-2542660001	Mi	30.04.25	10x	20:00-21:30h	€ 104,00
D-2542660002	Mi	27.08.25	14x	20:00-21:30h	€ 145,60

Natascha Kaya Nowak, Yogalehrerin

## Yogalates

Körper und Geist stehen gleichermaßen im Fokus. Trainieren Sie die Flexibilität, die Kraft und das Gleichgewicht des Körpers. Atem- und Entspannungsübungen sind ebenso fester Bestandteil.

V-2544660015	Mi	08.01.25	14x	09:00-10:30h	€ 145,60
V-2544660016	Mi	30.04.25	10x	09:00-10:30h	€ 104,00
V-2544660017	Mi	03.09.25	13x	09:00-10:30h	€ 135,20

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

## Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Stil, der den Körper fordert und den Geist beruhigt.

Fließende dynamische Bewegungsabfolgen werden mit einem ruhigen und bewussten Atem verbunden, wodurch es zu einer meditativen Wirkung kommt. Vinyasa Yoga bietet ein Wechselspiel aus Kraft und Ausgeglichenheit und ist für alle geeignet, die sich eine Auszeit erlauben und durch eine kreative Yogastunde fließen möchten.

A-2541660019	Di	14.01.25	12x	18:00-19:00h	€ 84,00
A-2541660022	Di	14.01.25	12x	19:15-20:15h	€ 84,00
A-2541660020	Di	29.04.25	10x	18:00-19:00h	€ 70,00
A-2541660023	Di	29.04.25	10x	19:15-20:15h	€ 70,00
A-2541660021	Di	02.09.25	13x	18:00-19:00h	€ 91,00
A-2541660024	Di	02.09.25	13x	19:15-20:15h	€ 91,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin





## Yoga am Morgen

Dynamisch den Freitagmorgen beginnen, um dann fit und entspannt ins Wochenende zu starten. Eine Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung stärkt Körper und Geist und schenkt Energie und innere Ruhe.

Einsteiger:innen, aber auch alle, die bereits Yogaerfahrung haben, sind herzlich willkommen!

A-2541660039	Fr	10.01.25	12x	09:30-10:30h	€ 84,00
A-2541660040	Fr	02.05.25	10x	09:30-10:30h	€ 70,00
A-2541660041	Fr	29.08.25	13x	09:30-10:30h	€ 91,00

Kyra Lippler, Yogalehrerin

## Yoga für Männer

Der auf Männer zugeschnittene Yogakurs bietet eine Mischung aus Atemtechniken, Körperhaltungen und Entspannung, um Stress abzubauen, die Flexibilität zu steigern und die Muskelkraft aufzubauen. Das kann zur Verletzungsprävention im Alltag oder bei anderen Sportarten dienen. Yoga kann zusätzlich die geistige Klarheit steigern und Sie können Konzentration für Alltag und Beruf gewinnen.

V-2544660025	Mo	13.01.25	12x	20:00-21:30h	€ 126,00
V-2544660026	Mo	28.04.25	9x	20:00-21:30h	€ 94,50
V-2544660027	Mo	01.09.25	13x	20:00-21:30h	€ 136,50

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

## Yoga für Jugendliche

### Für Jugendliche ab 14 Jahren

Finde durch Yoga zu dir selbst und lerne dich so anzunehmen, wie du bist. Deine innere Kraft liegt im „Jetzt“, frei von allen Erwartungen. Du kommst zur Entspannung und gleichzeitig fühlst du dich lebendig, so wie nach einem gelungenen Wochenende.

V-2544660059	Mo	13.01.25	12x	18:45-19:45h	€ 84,00
V-2544660060	Mo	28.04.25	10x	18:45-19:45h	€ 70,00
V-2544660061	Mo	01.09.25	13x	18:45-19:45h	€ 91,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

## Autogenes Yoga Kalk

### Autogenes Yoga / Bewegung und Entspannung

Die Kurse beinhalten sanfte Bewegung sowie wohltuende Entspannung mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Pilates und Wirbelsäulengymnastik, Progressive Muskelentspannung, Autogenem Training, Atemübungen, Imaginationsverfahren und Körperbewusstseinsübungen. Muskeln und Gelenke werden mobilisiert, sanft gestärkt und gedehnt. Ein Gespür für den eigenen Körper wird entwickelt, eine tiefe körperliche Wohlspannung und daraus folgende geistige/seelische Entspannung wird herbeigeführt. Die Kurse sind für Menschen jedes Alters mit und ohne Erfahrung in den oben aufgeführten Techniken geeignet und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

D-2542660052	Mi	15.01.25	10x	09:00-10:30h	€ 104,00
D-2542660055	Mi	15.01.25	10x	11:00-12:30h	€ 104,00

05.03.2025 kein Kurs

D-2542660053	Mi	30.04.25	8x	09:00-10:30h	€ 83,30
D-2542660056	Mi	30.04.25	8x	11:00-12:30h	€ 83,30

04.06., 11.06. und 18.06.2025 kein Kurs

D-2542660054	Mi	17.09.25	10x	09:00-10:30h	€ 104,00
D-2542660057	Mi	17.09.25	10x	11:00-12:30h	€ 104,00

15.10., 22.10. und 29.10.2025 kein Kurs

Karin Slatin, Wellnesstrainerin

## Eltern-Kind-Yoga, Familien-Yoga und Yoga-Workshops zu Wohlbefinden und Gesundheit

finden Sie unter „Leben mit Kindern“ auf den Seiten 28 bis 30

### Tai Chi, Qi Gong Yang-Stil

#### für Fortgeschrittene – Formen nach Absprache

Tai Chi und Qi Gong sind uralte Bewegungskünste aus China und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Gerade in dem heutigen stressigen digitalen Zeitalter mit rasanten gesellschaftlichen Veränderungen und zunehmenden Stresssymptomen in allen Bevölkerungsgruppen bietet Tai Chi /Qi Gong eine Methode, um über Entschleunigung und positive Körperwahrnehmung Wohlbefinden zu erlangen. Regelmäßig praktiziert, fördert Tai Chi/Qi Gong nicht nur die Gesundheit, sondern unterstützt die Weiterentwicklung in der Motorik, was aktuell besonders als Prävention gegen Demenzerkrankungen zum Tragen kommt.

A-2541660013	Mi	08.01.25	14x	18:00-19:30h	€ 140,00
A-2541660014	Mi	30.04.25	10x	18:00-19:30h	€ 100,00
A-2541660015	Mi	27.08.25	14x	18:00-19:30h	€ 140,00

Martin Kasper, Lehrer für TaiChi Chuan und Körperarbeit

### Tai Chi – Pekingform

Die Pekingform mit 24 Bildern ist aus der traditionellen langen Form mit 108 Bildern entstanden und ist heute das weltweit meist praktizierte Tai Chi System.

Alle Bilder werden miteinander verbunden und zeitlupehaft in langsamen fließenden Bewegungen dargestellt; neben dem Aspekt als Bewegungskunst sind besonders die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zu beachten. Nicht nur die Organleistungen werden verbessert, sondern durch die achtsame Ausführung bedingt wird ein Entschleunigungsprozess in Gang gesetzt, der Stresssymptomen entgegenwirkt und somit zu einer tiefen Entspannung führt. In dem Kurs werden die einzelnen Bilder detailliert erklärt und auf die ursprüngliche Anwendung aus der Kampfkunst hingewiesen. Am Ende jeder Kursstunde findet eine Tiefenentspannung in Form einer Traumreise statt; mitmachen können alle und jede:r, unabhängig von Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand.

Vorkenntnisse erforderlich.

A-2541660016	Mi	08.01.25	14x	19:40-21:10h	€ 140,00
A-2541660017	Mi	30.04.25	10x	19:40-21:10h	€ 100,00
A-2541660018	Mi	27.08.25	14x	19:40-21:10h	€ 140,00

Martin Kasper, Lehrer für TaiChi Chuan und Körperarbeit



### Gesundheitsschützendes Qi Gong 55+

Einfache, vitalisierende Dehnungs- und Lockerungsübungen nach dem System von Prof. Zhang Guangde. Jeder Termin schließt mit einer Entspannung im Liegen.

A-2541660026	Mi	08.01.25	14x	09:30-11:00h	€ 140,00
A-2541660027	Mi	30.04.25	8x	09:30-11:00h	€ 80,00
A-2541660028	Mi	27.08.25	7x	09:30-11:00h	€ 70,00
A-2541660029	Mi	29.10.25	8x	09:30-11:00h	€ 80,00

Dorothee Kroll, Dipl.-Pädagogin

### Tai Chi – Qi Gong

#### für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

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

A-2541660058	Do	09.01.25	13x	18:00-19:30h	€ 110,00
A-2541660059	Do	08.05.25	5x	18:00-19:30h	€ 50,00
A-2541660060	Do	28.08.25	14x	18:00-19:30h	€ 140,00

Dorothee Kroll, Dipl.-Pädagogin

## MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen“ (Dr. Jon Kabat-Zinn)

Stress – ein häufiger Alltagsbegleiter in Beruf, Freizeit und Privatleben.... Was sind unsere Stressfaktoren und wie können wir Einfluss darauf nehmen? Der von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-Wochenkurs bietet mit theoretischen Inputs aus der Stressforschung und Methoden aus dem Bereich Yoga und Meditation die Möglichkeit, einen neuen Umgang mit dem eigenen Stress zu erlernen und so nachhaltig Veränderung zu bewirken.

Ein Infoabend (online) und ein persönliches Vorgespräch finden vorab kostenlos statt (Donnerstag: 28.11.2024 19:00 - 20:00 Uhr). Anmeldungen für den Infoabend unter: [tinaochs@posteo.de](mailto:tinaochs@posteo.de)

A-2541660025 Do 06.02.25 9x 18:30-21:00h € 176,80

Tina Ochs, Dipl.-Sozialpädagogin, System. Supervisorin und Coachin

## Sturzprävention

Bleiben Sie standhaft!

Sturztraining kann ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung von Stürzen sein, denn die vielfältigen Koordinationsübungen schulen den Geist und vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit. Wie Studien belegen, wird das Sturzrisiko dadurch deutlich gesenkt. Die notwendige Grundlage dafür wird durch Kräftigungsübungen und die Stärkung einer stabilen Körpermitte geschaffen.

### Level A

V-2544660070 Do 09.01.25 13x 15:30-16:30h € 81,25

V-2544660071 Do 08.05.25 7x 15:30-16:30h € 43,75

V-2544660073 Do 04.09.25 13x 15:30-16:30h € 81,25

### Level B

V-2544660073 Do 09.01.25 13x 16:45-17:45h € 81,25

V-2544660074 Do 08.05.25 7x 16:45-17:45h € 43,75

V-2544660075 Do 04.09.25 13x 16:45-17:45h € 81,25

Harald Lob, Amanda Ropte, Sturztrainer:in, Rehabilitation



## Fit für 100 - Gesund und mobil im Alter

### Krafttraining – auch für Unsportliche und körperlich Eingeschränkte

Das gezielte Bewegungstraining für Senior:innen steigert Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten und trägt dazu bei Stürze zu verhindern. Es hilft Ihnen dabei gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel zu bleiben. Die Trainingsintensität wird auf die Fähigkeiten jedes Einzelnen abgestimmt. Dieses Bewegungsprogramm wurde von der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt. Ratenzahlung und Ermäßigung möglich. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an uns.

S-2543660036 Mo,Do 09.01.25 25x 12:00-13:00h € 137,50

S-2543660037 Mo,Do 28.04.25 22x 12:00-13:00h € 121,00

S-2543660037 Mo,Do 25.08.25 28x 12:00-13:00h € 154,00

Sabine Rehbein, Übungsleiterin Seniorensport



## WORKSHOPS WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

### Yoga und Breathwork

Einfache Yogaübungen und verschiedene Atemtechniken lösen Verspannungen und Stress auf. Der Workshop endet mit einer Yoga Nidra Tiefenentspannung. Die drei Stunden vergehen wie im Flug und der Workshop wirkt wie ein Kurzurlaub. Zum Abschalten und Auftanken. Keine Vorkenntnisse nötig.

V-2544660049 So 23.03.25 1x 15:00-18:00h € 35,00

Jens Zimmer, Yogalehrer

## Klang und Entspannung mit Gongs

Durch die Töne und Schwingungen von Gongs und anderen Klanginstrumenten können sich Körper, Seele und Geist vom Alltagsstress lösen und zu mehr innerer Ruhe finden. Nach einer einführenden Körperentspannung gehen Sie auf eine Klangreise mit diesen Instrumenten, die in entspannter Atmosphäre im Liegen stattfindet und Sie in neue Klangwelten mitnimmt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke mit.

A-2541660055 Mo 17.03.25 1x 18:45-20:15h € 10,00

Guntram Krufft, Ergotherapeut, Heilpraktiker

## Yoga Nada Brahma-Klangerfahrung

Wir benutzen die Yogaübungen, um Verspannungen aufzulösen, um dann verschiedene Klangerfahrungen zu machen. Klänge, die von außen kommen und Töne, die wir selbst erzeugen, lösen Stress auf und vertiefen die Entspannung.

Eine Klangreise zu sich selbst und eine gute Gelegenheit, sich selbst in Verbindung mit der eigenen Stimme besser kennenzulernen.

V-2544660056 So 09.11.25 1x 15:00-18:00h € 35,00

Jens Zimmer, Yogalehrer



## ERNÄHRUNG & KOCHEN

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

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

Dazu gehören:

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

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

### Für alle Kochkurse gilt:

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





## Treffpunkt Küche

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



## Treffpunkt Küche: Törtchen – Törtchen

Herzhaft, süß und fein – vielseitig und für jeden Anlass geeignet.

S-2543660063 Do 30.01.25 1x 09:30-13:15h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Treffpunkt Küche: Die Küche der Levante – des östlichen Mittelmeers

S-2543660064 Do 13.03. 1x 09:30-13:15h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Treffpunkt Küche: Kulinarisches Heimatflimmern

Klassiker der regionalen Küche neu interpretiert

S-2543660065 Do 05.06.25 1x 09:30-13:15h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Treffpunkt Küche: Vom Duft des Herbstes und der Freude auf den Winter

Die Alpenküche Südtirols

S-2543660066 Do 11.09.25 1x 09:30-13:15h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Treffpunkt Küche: Alle Jahre wieder – die Festtage

Weihnachtliche Genüsse aus der Küche

S-2543660067 Do 27.11.25 1x 09:30-13:15h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Törtchen – Törtchen

Herzhaft, süß und fein – die Törtchen sind vielseitig und für jeden Anlass geeignet: zum Geburtstag, Picknick oder festlicher Kaffeetafel, als Fingerfood oder Snack. An den vielfältigen Köstlichkeiten erfreuen sich Groß und Klein. Wir lassen unserer Fantasie freien Lauf beim Herstellen, dekorieren und präsentieren. Das wird ein entspannter Genuss, abgerundet mit passenden Beilagen.

S-2543660068 Sa 01.02.25 1x 16:00-19:45h € 38,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Die Küche der Levante – des östlichen Mittelmeers

Wir bereiten ein traditionelles Mezze-Buffer zu, bestehend aus verschiedenen kleinen Speisen wie Suppen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch. Sie sind geeignet als Fingerfood, Vorspeisentafel, als Alltags- oder Festessen. Heute genießen wir eine bunte Vielfalt dieser Köstlichkeiten, dabei lässt auch „Ottolenghi“ grüßen!

S-2543660069 Sa 15.03.25 1x 16:00-20:30h € 42,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Ottolenghis vegetarische Frühlings- und Sommerküche

Heute gibt es tolle Ideen, Entwicklungen und Rezepte aus den neuen Kochbüchern von Ottolenghi. Ein, wie immer garantiert unterhaltsamer und kulinarischer Abend für alle alten & neuen Ottolenghi-Fans mit Appetit auf etwas Besonderes.

S-2543660070 Sa 05.04.25 1x 16:00-19:45h € 38,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Kulinarisches Heimatflimmern

Klassiker der regionalen Küche neu aufgelegt. Lecker, lässige Alltagsküche zur Spargelsaison mit allem was der Kräutergarten hergibt. Dazu gibt es feine Klopse und Burger, mit Fleisch oder auch vegetarisch.

S-2543660104 Sa 17.05.25 1x 16:00-19:45h € 38,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin



## Marokkanische Küche

Ethnische Vielfalt und regionale Besonderheiten prägen die marokkanische Küche und ihren kulinarischen Reiz. Eingelegte Salzzitronen, Minze, Koriander Zimt, Safran und Ingwer verleihen den Speisen eine besondere Note. Landestypische Zubereitungsarten von Fleisch, Fisch, Gemüse und Couscous, lassen uns auf den Geschmack kommen.

S-2543660071 Sa 28.06.25 1x 16:00-20:30h € 42,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00  
Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## „Vom Duft der Herbstes und der Freude auf den Winter“

Der Buchtitel hat mich zu einem Herbstkurs inspiriert mit den wunderbaren Köstlichkeiten der Jahreszeit! Mit Blick auf die Alpenküche Südtirols, lassen wir uns überraschen, wie schön der Herbst duftet! Die kulinarische Brücke zwischen alpenländischer und italienischer Küche ist deftig, fein, herzhaft und süß.

S-2543660072 Sa 13.09.25 1x 16:00-20:30h € 42,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00  
Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

## Zum Weltnudeltag: Nudelglück aus aller Welt

Fast jede Kultur zählt spezielle Nudel-Gerichte zu ihrem kulinarischen Erbe. Entdecken sie an diesem Abend feine Kreationen z.B. aus Afghanistan, Griechenland, Italien und Asien etc. Fein befüllt oder kombiniert mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten.

S-2543660073 Sa 11.10.25 1x 16:00-19:45h € 38,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00  
Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Zwischen Sankt Martin und Karnevalsauftakt

Ein bunter Abend mit Anregungen, wie man mit Gästen stimmungsvoll zuhause „Kölsch“ feiern kann. Der Weckmann wird gebacken und dazu Kölsch gekocht und getrunken.

S-2543660074 Sa 08.11.25 1x 16:00-19:45h € 38,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00  
Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Die Festtage – Alle Jahre wieder

Mit einem kreativen Weihnachtsmenü zaubern wir weihnachtliche Genüsse auf den Tisch. Ein Abend zum Genießen und vielleicht die „Generalprobe“ zum Weihnachtsfest oder zu Neujahr.

S-2543660075 Sa 29.11.25 1x 16:00-20:30h € 42,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00  
Renate Czaja, Dipl.-Oecotrophologin

## Kochen wie früher

Das bedeutet regional, saisonal, nachhaltig. Es ist die Gemüse und Obstbasierte Küche, wie früher gekocht wurde. Vielleicht kennen Sie diese noch, heute liegt sie aber voll im Trend einer modernen Küche. Lernen Sie vegetarische vollwertige und vor allem schmackhafte Gerichte kennen.

S-2543660076 Di 25.03.25 1x 18:00-21:45h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Margarete Schmidt, Dipl.-Haushaltsökonomin

## Pizza, Pinsa und Quiches

In allen Variationen, mit und ohne Fleisch. Die unendliche Vielfalt an möglichen passenden Belägen wird an diesem Abend erlernt.

S-2543660077 Di 28.01.25 1x 18:00-21:45h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Margarete Schmidt, Dipl.-Haushaltsökonomin

## Schwäbische Küche

Bedeutet auf jeden Fall Spätzle. Ob als Beilage oder als Hauptgericht – ohne Spätzle geht bei den Schwaben nichts. Und doch sind die Spätzle nicht alles. Maultaschen, die sogenannten „Herrgottsbscheißerle“ (Begriff wird im Kurs geklärt), lassen keine Wünsche übrig. Was es sonst noch aus Schwaben kulinarisch gibt, lassen Sie sich darauf ein. Auch wenn die Gerichte sättigend sind, ein Blattsalat darf nie fehlen.

S-2543660078 Di 23.09.25 1x 18:00-21:45h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Margarete Schmidt, Dipl.-Haushaltsökonomin

## Vorspeisen und Nachtische

Das sind die kleinen Genüsse, mit denen man auch ohne das Dazwischen satt werden kann. Lassen Sie sich überraschen, was es außer den altbekannten gefüllten Champignons und der berühmten Mousse au Chocolat noch alles gibt.

S-2543660079 Di 18.11.25 1x 18:00-21:45h € 35,00

incl. Lebensmittelumlage € 15,00  
Margarete Schmidt, Dipl.-Haushaltsökonomin

## Individuelle Kochkurse

### – Mit Freunden, Verwandten oder Kolleg:innen kochen

Fragen Sie nach unserem Angebot und denken Sie rechtzeitig an die Buchung Ihres Wunschtermins.

Info: FamilienForum Köln Südstadt, Birgit Jörres

Telefon 02 21/93 18 40-16 · E-Mail: joerres@familienbildung-koeln.de

## Lateinamerikanische Küche

**„Der Geschmack unseres Landes ist in jedem Bissen zu spüren“**

Vorspeise: Zwiebelsuppe: Aromatische Brühe mit Zwiebeln, Käse und knusprigem Brot.

Hauptgericht: Gefüllte Zucchini und Paprika: Mit Fleisch, Gemüse und Käse gefülltes Gemüse.

Reis und Kochbananen: Weißer Reis mit gebratenen reifen Kochbananen, eine köstliche Kombination.

Typischer Salat: mit frischem Gemüse und Obst.

Dessert: Torta de la Abuela: Traditioneller Vanillekuchen.

Getränk: Flor de Jamaika: Kalter Aufguss aus Hibiskusblüten.

**S-2543660080 Fr 14.02.25 1x 18:00-21:45h € 35,50**

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

## Lateinamerikanische Küche

**„Jedes Gericht ist eine Umarmung von Farben und Aromen“**

Vorspeise: Bruscheta de Morcilla: Knuspriger Toast mit Blutwurst.

Hauptgericht: Pabellon Criollo: Venezuelas Nationalgericht, bestehend aus weißem Reis, Caraotas (Schwarze Bohnen), Carne Mechada (Rindfleisch) und Tajadas (frittierte Kochbananen).

Typischer Salat: mit frischem Gemüse und Obst.

Dessert: Obstsalat: Frischer Mix aus tropischen Früchten.

Getränk: Kokosnusslimonade: Limonade mit Kokosnussmilch, cremig und erfrischend.

**S-2543660081 Fr 14.03.25 1x 18:00-21:45h € 35,50**

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

## Lateinamerikanische Küche

**„Essen ist das Band, das unsere Familien verbindet“**

Vorspeise: Peruanischer Ceviche: In Limette marinierter Fisch, serviert mit Mais.  
Hauptgericht: Venezolanisches Pasticho: Gebackene Nudeln mit verschiedenen Schichten.

Ensalada de Gallina: Cremiger Salat aus Hähnchenfleisch.

Dessert: Suspiritos: Kleine gebackene Baisers, außen knusprig, innen weich.

Getränk: Erdbeerlimonade: Traditionelle Limonade gemischt mit frischen Erdbeeren, süß und erfrischend.

**S-2543660082 Fr 11.04.25 1x 18:00-21:45h € 35,50**

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

## Lateinamerikanische Küche

**„Arepitas bringen immer Familie und Freunde an den Tisch“**

Vorspeise: Arepitas con Nata: Kleine frittierte Arepas, begleitet von frischer Sahne, perfekt als Brotaufstrich.

Hauptgericht: Asado Negro: Mariniertes Rindfleisch mit Kräuter- und Gewürzsauce.

Reis und Kochbananen: Fluffiger Reis und gebratener Kochbananen, eine süße und herzhaft Kombination.

Russischer Salat: Leckerer Salat aus Kartoffeln und Roter Bete.

Dessert: Obstsalat: erfrischender Salat aus einer Vielzahl von frischen Früchten.

Getränk: Ananas-Kräuter-Limonade: Erfrischendes Tropengetränk mit Ananas, Limette und Kräutern, perfekt für warme, sonnige Tage.

**S-2543660083 Fr 16.05.25 1x 18:00-21:45h € 35,50**

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

## Lateinamerikanische Küche

**„In Venezuela ist die Arepa wie eine Umarmung der Liebe in jedem Bissen“**

Vorspeise: Garnelen-Mango-Ceviche in Casabe: Frische Garnelen und Mango, mariniert in Limette, serviert auf Casabe (Maniok-Toast).

Arepa Dominó: Arepa gefüllt mit schwarzen Bohnen und geriebenem Weißkäse. Lecker und typisch für Venezuela.

Arepa Pelua Arepa: gefüllt mit geschnetzeltem Fleisch und geriebenem Weißkäse. Ein venezolanischer Klassiker.

Arepa Con Perico: einer Mischung aus Rührei und Tomate.

Typischer Salat: mit frischem Gemüse und Obst.

Dessert: Coquitos Dulces: Coquitos Dulces Kugeln aus Kokosraspeln und Kondensmilch.

Getränk: Papelón con Limón: Erfrischendes Getränk aus Papelón (panela) und Zitrone.

**S-2543660084 Fr 27.06.25 1x 18:00-21:45h € 35,50**

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau



## Lateinamerikanische Küche

### „Die lateinamerikanische Küche ist ein Fest der Sinne“

Vorspeise: Papas a la Huancaína: Gekochte Kartoffeln mit einer cremigen Aji-Amarillo-Sauce.

Hauptgericht: Venezolanischer Sancocho: Kräftige Suppe mit verschiedenen Fleischsorten und exotisches Gemüse.

Dessert: Panquequitas con miel: Kleine schwammige Pfannkuchen, serviert mit Honig.

Getränk: Apasionada de maracuya: Erfrischendes tropisches Getränk mit Passionsfrucht und Ingwer, perfekt zum Genießen.

S-2543660085 Fr 26.09.25 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

## Lateinamerikanische Küche

### „Die Tortilla ist der authentische Geschmack Mexikos in jedem Bissen“

Vorspeise: Causa: gelbes Kartoffelpüree, gewürzt mit Zitrone und Aji-Amarillo.

Hauptgericht: Tacos Mexicanos: Maistortillas mit 10 verschiedenen Füllungen aus Fleisch, Gemüse und Soßen.

Dessert: Ponquesitos de Chocolate: Kleine Schokoladenbiskuits, weich und fluffig.

Getränk: Passionsfruchtdrink: Ein erfrischendes tropisches Getränk mit Passionsfrucht und Ingwer, perfekt zum Genießen.

S-2543660086 Fr 31.10.25 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

## Lateinamerikanische Küche

### „An Weihnachten ist der Tisch mit Liebe und Lachen gefüllt, um unvergessliche Momente mit der Familie zu teilen“

Vorspeise: Encebollado de pescado: Fischsuppe mit Man iok und roten Zwiebeln.

Hauptgericht: Schweinefleisch in Sauce: Schweinefleisch in einer reichhaltigen und würzigen Sauce gekocht, zart und saftig.

Reis und Kochbananen: Ein köstliches Gericht, weißem Reis und Kochbananen.

Russischer Salat: Cremiger Salat aus Kartoffeln und Roter Bete.

Dessert: Carlota de limón: Ein erfrischendes und leichtes Dessert aus Limetencreme.

Getränk: Horchata: Ein süßes und erfrischendes Getränk aus Reis, Zimt.

S-2543660087 Fr 28.11.25 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau



## Auberginen – ein besonderes Gemüse

In den Ländern des Nahen Ostens gehören Auberginen zu den alltäglich verwendeten Gemüsen. Hierzulande haben sie keine lange Tradition. Aus dem kalorienarmen Gemüse mit vielen gesunden Inhaltsstoffen werden wir an diesem Abend ein leckeres typisch syrisches Gericht zubereiten.

Als Vorspeise werden wir arabischen Salat reichen. Die Kombination von Reis mit Rosinen und gebratenen Auberginen und Nüssen ist ein kulinarisches Highlight – ob mit oder ohne Hackfleisch (vegetarisch) und optimal ergänzt durch Joghurt mit Minze und Gurke.

Wir schließen den Abend mit einer speziellen arabischen Süßspeise ab.

S-2543660088 Fr 24.01.25 1x 17:30-21:15h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Ahmad Aljesri

## Syrische Küche zum Kennenlernen

Die syrische Küche ist sehr vielseitig. Die Gerichte spiegeln die Einflüsse der Nachbarländer, der Türkei, Griechenlands und des Nahen Ostens wider. Im Familienleben spielt gemeinsames Essen eine große Rolle. Kultur und Tradition werden in Form von Rezepten von einer Generation auf die nächste weitergegeben.

Als Hauptgang isst man häufig raffinierte Gemüsegerichte. In dem Kurs werden wir als Vorspeise Fatousch (ein besonderer arabischer Salat), als Hauptspeise Reis und Okrabohnen in Tomatensoße mit und ohne Fleisch kochen.

Als Dessert werden wir einen köstlichen Milchreis zubereiten.

S-2543660089 Fr 28.03.25 1x 17:30-21:15h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Ahmad Aljesri



**Kochkurse von Santa Bit, Prya Dey und Christopher Krebs** finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) oder fragen Sie nach unserem Flyer.



## Spezialitäten aus Tausend und einer Nacht

Der Orient, eine fremde Welt, von der wir in den Märchen aus Tausend und einer Nacht gehört haben, lädt uns zu betörenden Düften, aromatischen Gewürzen und köstlichen Speisen ein.

In dem Kurs werden wir ein Taboulé als Vorspeise und ein populäres Gericht aus der arabischen Küche kochen. Es nennt sich Molokhia und besteht aus den grünen spinatähnlichen Blättern mit Reis und einer würzigen Soße aus Zitrone, Paprika und Olivenöl (mit Hähnchen und ohne für die vegetarische Variante). Als Dessert reichen wir Mamounia, einen syrischen Griespudding mit Mozzarella.

**S-2543660090 Fr 02.05.25 1x 17:30-21:15h € 32,50**

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Ahmad Aljesri

## Kebab mit und ohne Fleisch neu entdecken

Kebab kann in vielfältigen Varianten zubereitet werden, von denen Sie an diesem Abend einige kennenlernen werden.

Als Vorspeise stehen Hummus und Salat mit arabischen Aromen auf der Menükarte. Im Anschluss werden wir uns gemeinsam der Herstellung von delikatem Kebab mit Pilzen, Petersilie, Sesamsoße und Walnuss widmen. Spannend ist die alternative Zubereitung mit Hackfleisch oder mit Fleischersatz. Zum Dessert lassen wir uns von einer speziellen arabischen Süßspeise überraschen, die wir zum Abschluss des Abends gemeinsam genießen werden.

**S-2543660091 Fr 13.06.25 1x 17:30-21:15h € 32,50**

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Ahmad Aljesri



## Ein syrischer Abend zum Genießen

Gemeinsam gehen wir auf eine kulinarische Entdeckungsreise nach Syrien, die uns zu schmackhaften würzigen arabischen Speisen führt.

Als Vorspeise steht an diesem Abend Mutabbal auf der Speisekarte, es enthält gegrillte Auberginen mit Sesamsoße, Knoblauch und Zitrone. Geschmack und Gewürze werden hier großgeschrieben.

Als Hauptgang werden wir Ouzi, syrische Blätterteigtaschen, kochen. Diese Spezialität mit einer Füllung aus Reis, Erbsen und Nüssen kann wahlweise mit und ohne Hackfleisch (vegetarisch) zubereitet werden.

Ein erfrischender Ayran als Getränk rundet das Ganze ab.

Zum Dessert verwöhnen wir uns mit einer speziellen arabischen Süßspeise.

**S-2543660092 Fr 19.09.25 1x 17:30-21:15h € 32,50**

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Ahmad Aljesri

## Syrische Küche traditionell erleben

In diesem Kochkurs machen wir einen Ausflug in die syrische Küche.

Wir werden gemeinsam eine Vorspeise namens Mohammara, bestehend aus Paprikapaste mit Gewürzen und Walnüssen, sowie ein weit verbreitetes Hauptgericht namens Sheikh Almehschie zubereiten. Es besteht aus gebratener Zucchini mit Hackfleisch, Nüssen, Soße und Reis.

Als Nachtisch werden wir ein arabisches Dessert zubereiten.

**S-2543660093 Fr 07.11.25 1x 17:30-21:15h € 32,50**

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Ahmad Aljesri



## Ich kann kochen

Kinder auf den Geschmack ausgewogener Ernährung bringen – dafür qualifiziert die Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“.

Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Fachkräfte bundesweit. In kostenfreien Fortbildungen lernen sie, wie sie in Kitas, Grundschulen und Horten mit Kindern kochen. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

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



### Termine:

04.02.25	9-13 Uhr	Einstiegsfortbildung
23.06.25	9-13 und 14-18 Uhr	Einstieg- und Aufbaufortbildung
02.09.25	9-13 Uhr	Einstiegsfortbildung
02.12.25	14-18 Uhr	Einstiegsfortbildung

## NÄHEN

Nähen ist mehr als ein schönes Hobby. Es gibt so viel Massenware, dabei kann man mit ein wenig Material, Zeit und Liebe die einzigartigsten Dinge erschaffen. Egal ob Kleidung, Kindersachen, Heimtextilien, Accessoires, Up-cycling oder auch kleine Änderungen an Textilien: individueller und persönlicher geht es nicht.

Die Möglichkeiten sind so vielseitig, je nach Stil und Material können Anfänger:innen oder Fortgeschrittene in unseren Nähkursen die Begeisterung für das Nähen neu kennenlernen.

### Anfänger:innen

- üben den Umgang mit der Nähmaschine
- lernen die notwendigen Nähutensilien kennen
- erhalten Tipps zum Stoffkauf
- erlernen richtiges Maßnehmen und selbständiges Zuschneiden
- lernen den Umgang mit einem Fertigschnitt.

### Fortgeschrittene

- vertiefen und erweitern ihre Kenntnisse und Fähigkeiten
- erfahren mehr über Qualitäten der Stoffe, deren Pflegeeigenschaften und spezifische Eignung für bestimmte Kleidungsstücke
- lernen fertige Schnittmuster auf ihre Figur passend abzuändern oder umzugestalten
- erstellen nach eigenen Designvorstellungen ihre individuellen Kleidungsstücke.

Da die Anzahl der Anfänger:innen pro Kurs begrenzt ist, bitte bei der Anmeldung nachfragen.

Es steht eine Nähmaschine pro Person zur Verfügung.

### Basismaterial für den Nähkurs: bitte immer zum Kurs mitbringen!

- flache Spulen aus Kunststoff
- Nähadeln
- Passendes Nähgarn
- Handmaß
- Maßband
- Stecknadeln
- Bleistift, Filzstift, Schneiderkreide
- kleine Arbeitsschere und Papierschere
- Packpapier
- Stoff
- Maschinennadeln System 130 (Flachkolben)
- Zuschneideschere
- Schnittmuster





### Nähkurs am Vormittag

A-2541660042	Mi	08.01.25	14x	09:00-12:00h	€ 207,20
A-2541660043	Mi	30.04.25	8x	09:00-12:00h	€ 118,40
A-2541660044	Mi	03.09.25	11x	09:00-12:00h	€ 162,80

Dana Eimann, Maßschneidermeisterin

D-2542660020	Mi	15.01.25	6x	09:00-12:00h	€ 88,80
D-2542660041	Mi	30.04.25	6x	09:00-12:00h	€ 88,80
D-2542660042	Mi	24.09.25	6x	09:00-12:00h	€ 88,80

Claudia Mandl-Ehmann

S-2543660012	Fr	10.01.25	12x	09:30-12:30h	€ 177,60
S-2543660013	Fr	02.05.25	10x	09:30-12:30h	€ 148,00
S-2543660014	Fr	05.09.25	12x	09:30-12:30h	€ 177,60

Christa Kosemund, Schneiderin

### Nähkurs am Nachmittag

A-2541660001	Mi	08.01.25	14x	14:30-17:30h	€ 207,20
A-2541660002	Mi	30.04.25	10x	14:30-17:30h	€ 148,00
A-2541660003	Mi	03.09.25	13x	14:30-17:30h	€ 192,40

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

S-2543660003	Mi	15.01.25	13x	15:00-18:00h	€ 192,40
S-2543660004	Mi	30.04.25	10x	15:00-18:00h	€ 148,00
S-2543660005	Mi	03.09.25	13x	15:00-18:00h	€ 192,40

Adelheid Möller, Schneidermeisterin

### Nähkurs am Abend

A-2541660004	Mi	08.01.25	14x	18:30-21:30h	€ 207,20
A-2541660007	Mo	13.01.25	12x	18:30-21:30h	€ 177,60
A-2541660008	Mo	28.04.25	9x	18:30-21:30h	€ 133,20
A-2541660005	Mi	30.04.25	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
A-2541660009	Mo	01.09.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40
A-2541660006	Mi	03.09.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

A-2541660010	Do	09.01.25	12x	18:30-21:30h	€ 177,60
A-2541660011	Do	08.05.25	7x	18:30-21:30h	€ 103,60
A-2541660012	Do	28.08.25	14x	18:30-21:30h	€ 207,20

Christa Kosemund, Schneiderin

D-2542660032	Mi	15.01.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40
D-2542660033	Mi	07.05.25	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
D-2542660034	Mi	03.09.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

S-2543660009	Do	09.01.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40
S-2543660011	Do	04.09.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40
S-2543660010	Do	08.05.25	7x	18:30-21:30h	€ 103,60

Ingrid Latz, Schneidermeisterin

S-2543660000	Mo	13.01.25	12x	18:30-21:30h	€ 177,60
S-2543660001	Mo	28.04.25	9x	18:30-21:30h	€ 133,20
S-2543660002	Mo	01.09.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40

Adelheid Möller, Schneidermeisterin

S-2543660006	Mi	15.01.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40
S-2543660007	Mi	30.04.25	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
S-2543660008	Mi	03.09.25	13x	18:30-21:30h	€ 192,40

Annette Kaltwasser, Dipl.-Modedesignerin



## Nähkurse am Samstag

### Kreatives Nähen am Samstag

Einen ganzen Tag entspannt Nähen und sich mit Gleichgesinnten austauschen? Dieser Workshop ist für alle fortgeschrittenen Näher:innen, die gerne unter fachkundiger Anleitung an ihren Projekten weiterarbeiten oder mit der Kursleitung Ideen für weitere Nähprojekte sammeln und umsetzen möchten. Es gibt eine Mittagspause von 60 Minuten.

A-2541660045	Sa	15.02.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2541660046	Sa	12.04.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2541660047	Sa	05.07.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

### Nähwerkstatt am Samstag

Hier sind alle Nähbegeisterten, Anfänger:innen und Fortgeschrittene willkommen: ob die ersten Schritte und Schnitte an der Nähmaschine ausprobieren oder unter fachkundiger Anleitung schwierigere Projekte umsetzen, in der Nähwerkstatt trifft eine buntgemischte Gruppe aufeinander. Es gibt eine Mittagspause von 60 Minuten.

A-2541660048	Sa	18.01.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2541660049	Sa	08.03.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2541660050	Sa	12.07.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2541660051	Sa	06.09.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2541660052	Sa	08.11.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60

Henrike Preiß, Schneiderin, Modedesignerin

A-2541660054	Sa	05.04.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Dana Eimann, Maßschneidermeisterin

## Eltern-Kind-Nähworkshop

ab 9 Jahren

In diesem Nähworkshop widmet sich ein Team aus einem Elternteil und einem Kind ab 9 Jahren jeweils ein bis zwei einfachen Nähprojekten. Damit jedes Team mit einem fertiggestellten Teil nach Hause gehen kann, gibt es nach einer Einführung in das Nähen und die Nähmaschine eine kleine Auswahl an Projekten, die an diesem Tag zusammen genäht werden. Eine detaillierte Materialliste wird einige Woche vor dem Workshop versandt. Es gibt eine Mittagspause von 45 Minuten.

A-2541620073	Sa	17.05.25	1x	10:00-15:15h	€ 33,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

## Meine Nähmaschine, das unbekannte Wesen

Entdecken Sie Ihre Nähmaschine, außer Gradstich und Zickzack kann sie noch viel mehr. Entdecken sie die Zierstiche, die verschiedenen Füßchen usw. Bringen sie zum Kurs bitte ihre Nähmaschine und auch die Beschreibung mit. Natürlich auch Stoff zum Üben und Ausprobieren.

D-2542660006	Di	11.03.25	3x	16:30-19:30h	€ 44,40
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Dekoideen für Ostern

Wir nähen Osterdekoration! Eierwärmer und Tischsets stehen u.a. auf dem Programm.

D-2542660007	Di	01.04.25	2x	16:30-19:30h	€ 29,60
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Lunchbag, Tasche für Badesachen, alles an einem Abend

Diese Teile werden aus beschichtetem Stoff oder Wachstuch genäht.

D-2542660010	Di	01.07.25	1x	16:30-19:30h	€ 14,80
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Einkaufstasche zum Falten an einem Abend

Es gibt viele Einkaufstaschen zum Falten, hier stellen wir einige vor.

D-2542660011	Di	08.07.25	1x	16:30-19:30h	€ 14,80
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Froschkönigin sucht Prinzessin – Karnevalskostümtausch

Bist du bereit für die närrische Zeit und hast ein Kostüm, das du nicht mehr trägst? Komm zu unserer Karnevalskostüm-Tauschbörse und bring frischen Wind in dein Kostüm!

Egal ob Glitzer, Humor oder Grusel – tausche, was das Zeug hält!

Was erwartet dich?

- Kostüm-Tausch: Bringe bis zu 3 saubere und gut erhaltene Kostüme und Accessoires mit und tausche sie gegen andere!
- Musik, Snacks und gute Stimmung!

Sei kreativ, bringe Freunde mit und feiere mit uns Karneval! Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung bitte bis zum 30.01.2025

Spende für „Guter Start mit Baby“, wenn kein eigenes Kostüm mitgebracht wird.

A-2541000009	Sa	01.02.25	1x	12:00-15:00h
--------------	----	----------	----	--------------

## Patchwork

Patchwork ist eine Nähtechnik, bei der Stoffflicken in den verschiedensten Formen, Farben und Muster zusammengesetzt werden. Mit dieser Technik entstehen auf die Jahreszeit abgestimmte dekorative Decken oder Wandbehänge. Nähenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Sie werden rechtzeitig von der Kursleiterin informiert.

S-2543660015	Sa	18.01.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
S-2543660016	Sa	15.02.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
S-2543660017	Sa	05.04.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
S-2543660018	Sa	28.06.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
S-2543660019	Sa	06.09.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
S-2543660020	Sa	04.10.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
S-2543660021	Sa	08.11.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
S-2543660022	Sa	13.12.25	1x	10:00-17:00h	€ 29,60

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Alle unfertigen Patchworkarbeiten fertig machen

Das Jahr mit guten Vorsätzen beginnen! Welcher Patchworker hat keine Ufos. d. h. ungequiltete Tops, zu viele Streifen, noch nicht zusammengenäht Blöcke usw. Wir versuchen Lösungen für die Fertigstellung zu finden.

D-2542660004	Di	14.01.25	3x	16:30-19:30h	€ 44,40
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Quilt aus Jeans und karierten Hemden

Patchwork ist eine Nähtechnik bei der Stoffteile in verschiedenen Formen, Farben und Mustern zusammengesetzt werden.

Hier können sie die Grundbegriffe lernen.

D-2542660005	Di	04.02.25	4x	16:30-19:30h	€ 59,20
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Herzensquilt

Wir erstellen einen Quilt, dessen Blöcke eine Kombination aus geometrischen Formen und Applikationen sind. Als Kniedecke oder Bettquilt ist es eine schöne Geschenkidee für erinnerungswürdige Anlässe wie Geburtstage oder Hochzeitstage.

D-2542660008	Di	06.05.25	2x	16:30-19:30h	€ 29,60
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Taschen mit traditionellen Patchworkmustern

Wir nähen verschiedene Taschen, die z.B. aus 16 Dreiecken zusammengesetzt werden (auf Rasterquilt genäht).

D-2542660009	Di	03.06.25	3x	16:30-19:30h	€ 44,40
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Quilts mit biblischen und religiösen Themen

Wir versuchen biblische Themen in Stoff umzusetzen. Verschiedene Techniken, wie offene Ränderapplikationen, Maschinenapplikationen, freies Schneiden, oder Maschinenquiltungen können dabei verwendet werden.

D-2542660012	Di	02.09.25	3x	16:30-19:30h	€ 44,40
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Herbstliches

Ein herbstlicher Quilt oder eine Tischdecke sollen es werden.

D-2542660013	Di	23.09.25	3x	16:30-19:30h	€ 44,40
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Quilt as you go

Bei dieser Technik werden die einzelnen Blöcke erst fertiggestellt mit Vlies und Rückseite und zum Schluss mit Streifen zusammengenäht.

D-2542660014	Di	28.10.25	5x	16:30-19:30h	€ 74,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Weihnachtlicher Patchwork – ein Workshop

Geschenke, wie Buchhüllen mit Henkeln, Brillenetuis, kleine Täschen für Ohrstöpsel und vieles mehr können genäht werden.

D-2542660015 Di 02.12.25 3x 16:30-19:30h € 44,40

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

## Nähworkshop Upcycling

Das Lieblingskleidungsstück ist „in die Jahre gekommen“?

Wir treffen uns, um seine Tragbarkeit zu verlängern und um ihm einen neuen Chic zu verleihen. Dabei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Warum nicht aus zwei Kleidungsstücken eins machen, Borten aufsetzen, Ärmel heraustrennen etc.? Wir gehen spielerisch vor, probieren aus und machen aus alt „neu“. Es gibt eine Mittagspause von 60 Minuten.

A-2541660053 Sa 10.05.25 1x 10:00-17:00h € 29,60

Henrike Preiß, Schneiderin, Modedesignerin

## Malen mit Stoffen – Applizieren mit der Nähmaschine

### für Anfänger:innen und Fortgeschrittene mit Nähkenntnissen

Der Reiz des Applizierens liegt in der Möglichkeit, jeder Textilie einen persönlichen Touch zu geben oder zum Beispiel die Risse in der (Kinder-)Kleidung dekorativ zu flicken. In der Kombination von Nähen und Applizieren können individuelle Turnbeutel, eine Tasche für den Kindergarten, eine Einkaufstasche oder ein Wandbehang zur Aufbewahrung des Kinderspielzeugs entstehen. Kleidung kann aufgewertet und Heimtextilien verschönert bzw. neu hergestellt werden.

S-2543660023 Fr 21.03.25 1x 13:00-19:15h € 29,60

S-2543660024 Sa 22.03.25 1x 10:00-17:00h € 29,60

Renate Schmidt, Erwachsenenbildnerin

## Applikationen – Lieblingsstücke für die Wohnung nähen

Endlich die richtige Tischdecke, das passende Kissen ...

Nähen Sie Ihre Wohnaccessoires selbst und geben Sie damit Ihrer Wohnung die individuelle Note.

Mitzubringen: Grundstoff für Ihr gewünschtes Nähstück, vorhandene Stoffreste (bunte Baumwollstoffe), entsprechendes farbiges Nähgarn, Alleskleber ohne Lösungsmittel (Flasche), Schreibzeug und eine scharfe kleine Schere.

S-2543660025 Fr 14.11.25 1x 13:00-19:15h € 29,60

S-2543660026 Sa 15.11.25 1x 10:00-17:00h € 29,60

Renate Schmidt, Erwachsenenbildnerin

## KREATIV UND NACHHALTIG

### Nachhaltigkeit im Fokus – Verantwortung für die Zukunft

Im kommenden Jahr möchten wir als Bildungseinrichtung ein Zeichen setzen: Nachhaltigkeit wird zur zentralen Grundlage. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Verantwortung für unsere Umwelt, unsere Gesellschaft und kommende Generationen übernehmen. Nachhaltigkeit bedeutet für uns nicht nur, ökologisch zu handeln, sondern auch soziale und ökonomische Verantwortung zu leben.



Wir, machen auf den Weg zu einem bewussteren Umgang mit Ressourcen. Dies beginnt im Alltag – vom recycelten Toilettenpapier, über fair gehandelten Kaffee, bis hin zu gezielten Bildungsveranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit. Schritt für Schritt möchten wir nachhaltige Werte fest in unserem Alltag verankern.

Durch verschiedene Workshops, Vorträge und Projekte werden wir praxisnah vermitteln, wie jeder Einzelne von uns einen Beitrag zu einer zukunftsfähigen Welt leisten kann. Wir laden Sie ein, aktiv mitzugestalten. Zu aktuellen Angeboten und Details informieren Sie sich auf unserer Homepage.

**Hier einige Beispiele, die Sie in 2025 erwarten werden oder noch in Planung sind:** (siehe auch die folgende Seite 90)

- Input: Fachvortrag – Was bedeutet Nachhaltigkeit?
- Karnevals-Kostümtausch
- Themenabend: Plastikmüll & nachhaltige Ernährung
- Konsumkritischer Stadtrundgang
- Globales Frühstück
- Upcycling Näh-Workshop
- Workshops: Mikroabenteuer Natur
- Workshop: Anti-Diskriminierung- mit einer kritischen Lupe auf Spielmaterialien

...  
**Lassen Sie uns gemeinsam handeln und lernen, die Zukunft nachhaltig zu verändern!**

## Nähworkshop Upcycling

Das Lieblingskleidungsstück ist „in die Jahre gekommen“?

Wir treffen uns, um seine Tragbarkeit zu verlängern und um ihm einen neuen Chic zu verleihen. Dabei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Warum nicht aus zwei Kleidungsstücken eins machen, Borten aufsetzen, Ärmel heraustrennen etc.? Wir gehen spielerisch vor, probieren aus und machen aus alt „neu“. Es gibt eine Mittagspause von 60 Minuten.

A-2541660053 Sa 10.05.25 1x 10:00-17:00h € 29,60

Henrike Preiß, Schneiderin, Modedesignerin

## Froschkönigin sucht Prinzessin – Karnevalskostümtausch

Bist du bereit für die närrische Zeit und hast ein Kostüm, das du nicht mehr trägst? Komm zu unserer Karnevalskostüm-Tauschbörse und bring frischen Wind in dein Kostüm!

Egal ob Glitzer, Humor oder Grusel – tausche, was das Zeug hält!

Was erwartet dich?

- Kostüm-Tausch: Bringe bis zu 3 saubere und gut erhaltene Kostüme und Accessoires mit und tausche sie gegen andere!
- Musik, Snacks und gute Stimmung!

Sei kreativ, bringe Freunde mit und feiere mit uns Karneval! Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung bitte bis zum 30.01.2025

Spende für „Guter Start mit Baby“, wenn kein eigenes Kostüm mitgebracht wird.

A-2541000009 Sa 01.02.25 1x 12:00-15:00h

## Nachhaltigkeit im Familienalltag

Wie können wir als Familie unseren Alltag nachhaltiger gestalten? Welche kleinen Veränderungen machen einen großen Unterschied für unsere Umwelt? Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend, mit praktischen Tipps für einen bewussteren Lebensstil. Entdecken Sie, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern umweltfreundliche Entscheidungen treffen können – von Ernährung über Müllvermeidung bis hin zum Energiesparen.

Gestalten Sie die Zukunft unserer Kinder aktiv mit! Umgesetzt wird die kostenfreie Veranstaltung mit einer Expertin des Programms „Bildung trifft Entwicklung“.

V-2544620071 Do 27.03.25 1x 19:00-21:15h kostenfrei

Der Veranstaltungsort/-Termin weicht möglicherweise ab. Die abschließende Planung zu diesem Themenabend war zu Redaktionseende noch nicht abgeschlossen. Schauen Sie daher auf unserer Website nach den Details.



## Qualifizierungen & Fortbildungen

Qualifizierung zum Verfahrensbeistand

Qualifizierung im offenen Ganzttag – SchulTag





**SchulTag**  
Wir qualifizieren für  
den Offenen Ganzttag

Qualifizierung für den Offenen Ganzttag ist ein pädagogisches Angebot, das den Lern- und Erlebnisraum „Schule“ für Kinder erweitert und bereichert. Um dies zu erreichen, ist eine angemessene Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen unerlässlich. Außerdem ist es auch ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung Ihrer Arbeit und dient als Nachweis ihrer pädagogischen Kompetenz gegenüber den Eltern, Lehrer:innen und dem Trägerverein.

Der SchulTag Grundkurs richtet sich an Personen, die im Ganzttag arbeiten oder künftig arbeiten möchten und keine pädagogische Ausbildung haben.

Der 90-stündige Zertifikatskurs beinhaltet die drei zentralen Themenfelder der Betreuung.

Die Teilnehmenden lernen, wie der „**Ganzttag organisiert**“ ist und wie die Arbeitsbedingungen in diesem Berufsfeld aussehen. Der Bereich „**Pädagogische Gestaltung**“ nimmt den größten Raum ein. Hier geht es zunächst um grundlegende Fragen, wie z.B. die Entwicklung des Schulkindes oder die pädagogische Grundhaltung. Außerdem umfasst dieser Baustein praxisorientierte Lerneinheiten, etwa wie man mit schwierigen Situationen umgeht, wie man kindgerecht und wertschätzend mit Kindern kommuniziert und interkulturelle Fragen in der Betreuung berücksichtigt, sowie pädagogische Konzepte und die Arbeit plant. Der Bereich „**Soziale Kompetenz und Kooperation**“ vermittelt kommunikative Techniken, die den Teilnehmenden helfen, Eltern- oder Teamgespräche zu führen.

Bei allen Bausteinen steht nicht nur die Vertiefung der theoretischen Kenntnisse im Vordergrund, es werden in den Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt.

Im Anschluss an den Grundkurs ist es möglich, an einem Aufbaukurs teilzunehmen, sowie regelmäßige Veranstaltungen der Praxisbegleitung zu besuchen.

Diese Qualifizierungen finden in Absprache mit dem Schul-Verwaltungsamt der Stadt Köln statt.

**Informationen und verbindliche Anmeldung:**

FamilienForum Köln Deutz Mülheim  
An St. Urban 2, 51063 Köln  
Karina Büscher-Lueb, Tel.: 0221/88 044 18, Fax: 0221/88 04 415  
info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de  
buescher-lueb@familienbildung-koeln.de

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

**SchulTag – Grundkurse**

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

**SchulTag – Grundkurs I 2025**

D-2542250003 Di 14.01.25 21x 08:15-11:30h € 650,00

Carola Drouvé, Staatl. anerkannte Erzieherin, OGS-Leitung

**SchulTag – Grundkurs II 2025**

D-2542250004 Fr 29.08.25 21x 08:15-11:30h € 650,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

**SchulTag – Grundkurs III 2025**

D-2542250005 Di 02.09.25 21x 08:15-11:30h € 650,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

**SchulTag Aufbaukurse**

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

**SchulTag – Aufbaukurs I 2025**

D-2542250018 Mo 13.01.25 21x 08:15-11:30h € 650,00

Dörthe Vössing, Dipl.-Kauffrau, Team- u. Kommunikationstrainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

**SchulTag – Aufbaukurs II 2025**

D-2542250019 Fr, Do 24.01.25 21x 08:15-11:30h € 650,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

**SchulTag – Aufbaukurs III 2025**

D-2542250020 Mo 01.09.25 21x 08:15-11:30h € 650,00

Dörthe Vössing, Dipl.-Kauffrau, Team- u. Kommunikationstrainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)



## Wenn Eltern pädagogisches Verhalten/Handeln hinterfragen

Die gemeinsame Kommunikation mit Eltern zur Entwicklung und dem Verhalten des Kindes (auch im Kontakt mit anderen) ist für die bestmögliche Förderung des Kindes ein zentraler Faktor. Kita und Eltern nehmen die Kinder in unterschiedlichen Erlebniswelten wahr.

Nicht nur das kann zu Konflikten in der Kommunikation mit Eltern führen:

- Eltern haben andere Erziehungs-/Wertvorstellungen
- Kulturelle Unterschiede/Normen/Gepflogenheiten
- Fehlende Anerkennung des pädagogischen Fachwissens
- Ängste von Eltern, das eigene Kind entwickelt sich nicht so wie erwartet
- Andere Abwehrmechanismen von Eltern
- Kommunikationsschwierigkeiten von Seiten der Erzieher:innen (Emotionalität, Trigger, sich angegriffen fühlen, nicht den Zugang finden u. a.)

In dieser Fortbildung werden wir uns praxisnah die verschiedenen Situationen und Hintergründe anschauen, die die Kommunikation so schwierig werden lassen. Darüber hinaus erarbeiten wir uns gemeinsam Lösungsansätze und -wege für die Praxis.

**D-2542250014 Do 20.02.25 1x 08:15-11:30h € 25,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Herausfordernde Situationen in der OGS-Betreuung

### Kollegiale Fallbesprechung

In der OGS kommt es immer wieder zu herausfordernden Situationen. Im alltäglichen Ablauf fallen manchmal Kinder durch anstrengende Verhaltensweisen auf. Der Umgang mit Eltern, die vielleicht eine völlig andere Sicht auf ihr Kind haben, können in der Kommunikation für Sie schwierig sein. Schließlich erschweren manche Konflikte im Team Ihren beruflichen Alltag.

Wir wollen an diesem Vormittag praxisnah Methoden nutzen und Lösungsansätze entwickeln für solche belastenden Situationen in der Betreuungsarbeit.

**D-2542250015 Mo 24.03.25 1x 08:15-11:30h € 25,00**

**D-2542250016 Do 06.11.25 1x 08:15-11:30h € 25,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

## Vorlesen und selbst lesen im Offenen Ganztag – vom Bilderbuch zum Erstlesebuch

Literatur für Kinder kann und muss auch Bestandteil in der OGS sein. Hier können Kinderbücher unterschiedlich wirksam werden: Zum Ausdruck von Emotionen, zum Erleben anderer Welten, zur Steigerung der Kreativität, zur Beruhigung, zur Stärkung der Gemeinschaft und nicht zuletzt zur Förderung von Sprechen und Zuhören.

In diesem Workshop werden wir Kinderbücher aus verschiedenen Genres besprechen. Im Fokus stehen unterschiedliche Themenbereiche, sowie der Einsatz und die Präsentation von Kinderliteratur als außerschulisches Bildungsangebot.

**D-2542250022 Di 25.03.25 2x 08:15-11:30h € 48,00**

Inneke Reiss, Magistra Germanistik, Gruppenleitung OGS

## Theater, Theater: Körpersprache, Stimme und Präsenz in der OGS

Als Mitarbeitende in der OGS müssen Sie mit unterschiedlichen Beteiligten umgehen und kommunizieren. Dabei ist die Wahrnehmung von Bedürfnissen, Klarheit, Eindeutigkeit im Auftreten und die (stimmliche) Präsenz im pädagogischen Umfeld ausgesprochen wichtig und hilfreich.

In dieser 6-teiligen Workshopreihe lernen Sie mit theaterpädagogischen Mitteln und Techniken, Ihre Präsenz bewusster wahrzunehmen und zu stärken. Die damit verbundenen Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit sich selbst auf einer anderen Ebene zu spüren und zu reflektieren.

Wir werden den Umgang mit verschiedenen Emotionen, sowie unsere Stimme, verbale Pausen und Betonungen darstellerisch in kleinen Szenen üben. Die Workshopreihe bietet Ihnen die Möglichkeit, bewusster, reflektierter und gestärkter kleinen und großen Menschen in der OGS zu begegnen.

Bitte bequeme Kleidung, Schuhe und ausreichend Getränke mitbringen.

**D-2542250026 Mo 28.04.25 6x 08:15-11:30h € 144,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Unregelmäßige Einzeltermine:

Montag, 28.04.25 Montag, 05.05.25 Dienstag, 13.05.25

Montag, 19.05.25 Montag, 26.05.25 Freitag, 06.06.25



## Wertschätzende Kommunikation

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

In der Grundschule begegnen wir vielen Menschen: Kindern, Lehrer:innen und Eltern. Da ist es oft schwer, die richtigen Worte und Taten zu finden, um die jeweiligen Beziehungen wertvoll zu gestalten und somit eine Atmosphäre zu schaffen, die geprägt ist von gegenseitigem Verständnis, Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung. Allzu oft wird dieser Prozess von Zeit- und Leistungsdruck negativ belastet. Unzufriedenheit, Konflikte und Druck auf allen Seiten sind oft die Folge.

In diesem Seminar lernen Sie Elemente der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Marshall Rosenberg (kurz „GFK“) kennen, um diese in Ihre Arbeit zu übertragen. Mit der Haltung und den Methoden der GFK können Beziehungen intensiviert, schwierige Gespräche gewinnbringend geführt und belastende Situationen positiv beeinflusst werden. Den zahlreichen Herausforderungen kann mit mehr Leichtigkeit, Klarheit und Intensität begegnet werden. Neben theoretischem Input und praktischen Übungen betrachten wir gemeinsam auch schwierige Situationen und Konflikte aus Ihrem Alltag als Betreuer:in in der OGS und entwickeln neue Lösungsmöglichkeiten.

**D-2542250021 Fr 09.05.25 2x 08:15-11:30h € 48,00**

Meike Ditscheid, Dipl.-Sozialpädagogin, Counselor IHP, GFK Trainerinnen Ausbildung Basis

### Ab nach draußen!

#### Spielangebote im Freien für den offenen Ganzttag

Neben dem „freien Spielen“ erfüllt ebenso das angeleitete Spielen die Bedürfnisse von Kindern. Was können Kinder in Spielprozessen lernen? Dieser Workshop bietet ein buntes Potpourri an Spielvorschlägen auf dem Pausenhof und Schulgelände – vom Klassiker bis hin zu neuen Spielaktionen für zwischendurch oder als längere Beschäftigungs- und Unterhaltungseinheiten.

Wir besprechen Spiele, Regeln und dürfen selbst spielen. Ebenfalls lernen wir, wie wir gute Spielbedingungen schaffen und Tipps für die problemlose Umsetzung.

**D-2542250024 Di 17.06.25 1x 08:15-11:30h € 25,00**

Inneke Reiss, Magistra Germanistik, Gruppenleitung OGS

### Kinder schützen

Das neue Schutzkonzept (Gewalt, Mobbing, Übergriffigkeit...) der Schulen stellt Anforderungen an die OGS Mitarbeitenden.

Welche Bereiche müssen beachtet werden? Wo kann man Schwerpunkte setzen?

Was ist meine Rolle? Wie kann ich agieren?

Die Veranstaltung möchte für eine sichere und gute Atmosphäre sensibilisieren und Hinweise geben.

**D-2542250025 Do 18.09.25 1x 08:15-11:30h € 25,00**

Johannes Vogel, Dipl.-Sozialarbeiter, Dipl.-Theologe



### Kompetent und zielorientiert Elterngespräche führen

#### Diese Veranstaltung ist besonders für Gruppenleitungen hilfreich

Gerade die Pandemie hat die Einführung und Nutzung von Medien im Schul-/OGS-Betrieb, aber auch bei den Kindern zu Hause deutlich mehr in den Mittelpunkt gestellt. Konstruktive und ergebnisorientierte Gespräche sind die Basis für eine vertrauensvolle und gute Erziehungspartnerschaft mit den Eltern. Menschen kommunizieren sehr unterschiedlich und auch öfters emotional. Das erfordert Flexibilität und Professionalität in Ihrer Kommunikation.

Wie leite und führe ich ein Elterngespräch professionell und kompetent bis zum Schluss? Wie kann ich Eltern auch bei unangenehmen Themen begegnen?

In diesem Seminar erarbeiten wir uns konkrete und praxiserprobte Kenntnisse zu folgenden Schwerpunkten:

- Professionelles, strukturiertes Vorgehen
- Gesprächsführung beginnen & behalten
- Hilfen und Methoden für (schwierige) Elterngespräche

Das Seminar will Sie dabei konkret und praxisnah unterstützen, mit den unterschiedlichen Eltern und Situationen souverän umgehen zu können.

**D-2542250017 Do/Di 02.10.25 2x 08:15-11:30h € 48,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

### Konsequentes Verhalten in der OGS-Betreuung

Kinder brauchen klar kommunizierte Regeln – sie können nicht wissen, welches Verhalten wir von Ihnen erwarten. Konsequenzen in der pädagogischen Betreuung von Grundschulkindern zeigen immer eine Reaktion auf das Verhalten des Kindes. Ihre Reaktion richtet sich hierbei nie auf die ganze Person. Bestenfalls ergeben sich die Konsequenzen als logische Folge des Verhaltens des Kindes und nicht als willkürliche „Strafe“. Als Betreuungskraft fällt es Ihnen vielleicht nicht immer leicht, konsequent zu bleiben oder dabei nicht zu emotional zu werden. In diesem Seminar erarbeiten wir uns Konsequenzen als logische Folge kindlichen Verhaltens und sprechen darüber, wie sie diese in Ihrem OGS-Alltag umsetzen können.

**D-2542250023 Di 28.10.25 1x 08:15-11:30h € 25,00**

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

### Qualifizierung zum Verfahrensbeistand §158 FamFG

#### Zertifikatskurs

Verfahrensbeistände vertreten den Willen und die Interessen des Kindes in strittigen Familiengerichtsverfahren. Sie werden von den Richter:innen eingesetzt.

In der praktischen Tätigkeit beinhaltet:

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

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

Die Qualifizierung wird in Zusammenarbeit mit dem „Weiterbildungsinstitut Verfahrensbeistandschaft“ ([www.institut-verfahrensbeistand.de](http://www.institut-verfahrensbeistand.de)) angeboten. Bitte laden Sie dort die Seminarunterlagen herunter und beachten Sie die Teilnahmevoraussetzungen.

Gebühr für die gesamte Weiterbildung 1.535,- €. Die Kursgebühr wird drei Wochen vor Kursbeginn fällig. Ein Bildungsscheck muss ggf. spätestens vier Wochen (18.4.2025) vor Kursbeginn vorliegen.

Abweichend von den AGB des FamilienForum Köln ist eine kostenfreie Abmeldung von dieser Qualifizierung nur bis zu 21 Tagen vor Kursbeginn möglich. Für Abmeldungen, die danach erfolgen, muss die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt werden.

Kursleitung: Elisabeth Wulff, Clemens Lübbersmann

Die Weiterbildung umfasst 6 Kompaktseminare (freitags 16.00 bis 20.00 Uhr, samstags 9.30 bis 17.00 Uhr) und 3 Tagestreffen (je 2,5 Ustd.), die im Kurs terminiert werden.

Seminar 1: 16./17. Mai 2025

Seminar 2: 4./5. Juli 2025

Seminar 3: 29/30. August 2025

Seminar 4: 3./4. Oktober 2025

Seminar 5: 7./8. November 2025

Seminar 6: 5./6. Dezember 2025

**A-2541250001 Fr, Sa. 16.05.25 12x 09:30-20:00h € 1.535,00**

Clemens Lübbersmann, Diplom-Pädagoge

Elisabeth Wulff, Diplom-Pädagogin

Petra Ladenburger, Rechtsanwältin

### Anhang

Das FamilienForum Köln stellt sich vor  
Kontakt zu uns

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Datenschutzerklärung

Anmeldeformular

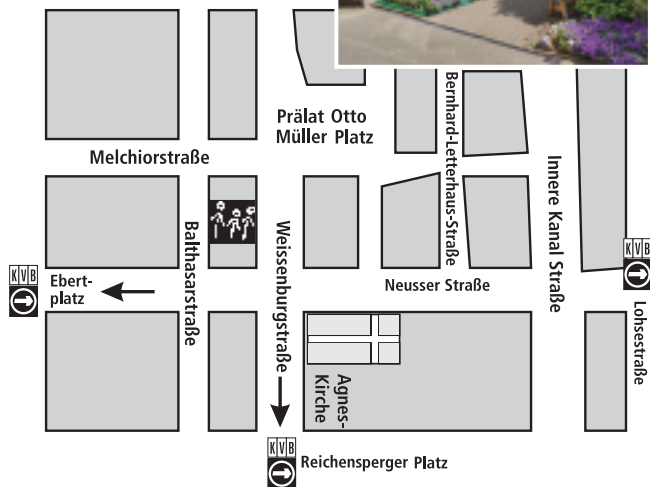
Anmeldung und Bildungsberatung



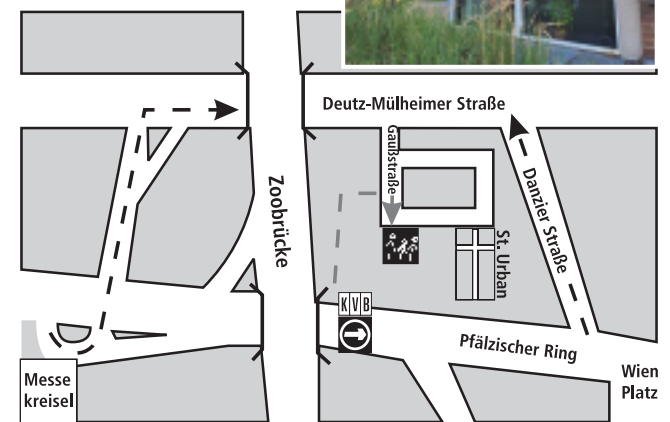
## Das FamilienForum Köln ...

... mit seinen vier Standorten stellt sich vor

### FamilienForum Köln Agnesviertel



### FamilienForum Köln Deutz Mülheim



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

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

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

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

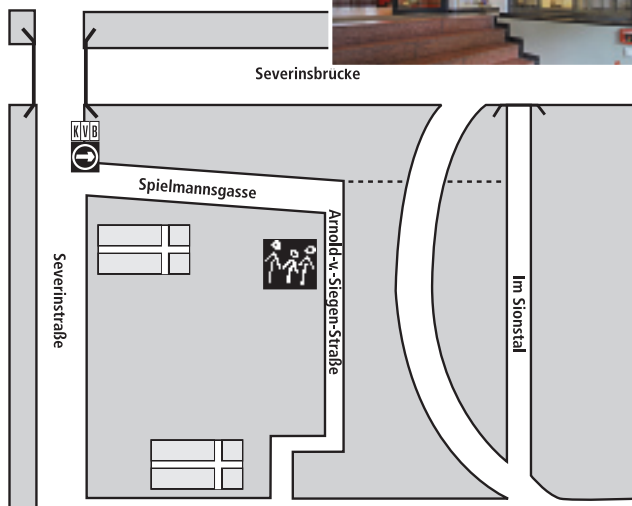




## Das FamilienForum Köln ...

... mit seinen vier Standorten stellt sich vor

### FamilienForum Köln Südstadt & Geschäftsstelle



### FamilienForum Köln Vogelsang



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

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

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

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



## Kath. Familienbildung Köln e.V. Geschäftsstelle

Wir sind persönlich für Sie da:

### Geschäftsstelle

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

## Das Team des FamilienForum Köln

### Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Andrea Birnthaler-Trapp, [birnthaler-trapp@familienbildung-koeln.de](mailto:birnthaler-trapp@familienbildung-koeln.de)  
Karina Büscher-Lueb, [buescher-lueb@familienbildung-koeln.de](mailto:buescher-lueb@familienbildung-koeln.de)  
Anna Hermkes (in Elternzeit), [hermkes@familienbildung-koeln.de](mailto:hermkes@familienbildung-koeln.de)  
Birgit Jörres, [joerres@familienbildung-koeln.de](mailto:joerres@familienbildung-koeln.de)  
Stephanie Kleyböcker, [kleyboecker@familienbildung-koeln.de](mailto:kleyboecker@familienbildung-koeln.de)  
Vera Kloda, [kloda@familienbildung-koeln.de](mailto:kloda@familienbildung-koeln.de)  
Stefanie Koscielny, [koscielny@familienbildung-koeln.de](mailto:koscielny@familienbildung-koeln.de)  
Elke Lehnertz, [lehnertz@familienbildung-koeln.de](mailto:lehnertz@familienbildung-koeln.de)  
Stephanie Lock-Spessert, [lock-spessert@familienbildung-koeln.de](mailto:lock-spessert@familienbildung-koeln.de)  
Anja Lyssek, [lysssek@familienbildung-koeln.de](mailto:lysssek@familienbildung-koeln.de)  
Christiana Ngawanzu, [ngawanzu@familienbildung-koeln.de](mailto:ngawanzu@familienbildung-koeln.de)  
Barbara Schuten, [schuten@familienbildung-koeln.de](mailto:schuten@familienbildung-koeln.de)  
Maike Ulbrich, [ulbrich@familienbildung-koeln.de](mailto:ulbrich@familienbildung-koeln.de)

### Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Ivonne Becker-Lyon, [becker-lyon@familienbildung-koeln.de](mailto:becker-lyon@familienbildung-koeln.de)  
Veronika Broscheid, [broscheid@familienbildung-koeln.de](mailto:broscheid@familienbildung-koeln.de)  
Renata Markic, [markic@familienbildung-koeln.de](mailto:markic@familienbildung-koeln.de)  
Anja Runge, [runge@familienbildung-koeln.de](mailto:runge@familienbildung-koeln.de)  
Sabrina Salapic, [salapic@familienbildung-koeln.de](mailto:salapic@familienbildung-koeln.de)  
Elke Schmidt-Keppeler, [schmidt-keppeler@familienbildung-koeln.de](mailto:schmidt-keppeler@familienbildung-koeln.de)

### Geschäftsführerin und Sekretariat Geschäftsstelle:

Geschäftsführerin: Susanne Ardalan, [ardalan@familienbildung-koeln.de](mailto:ardalan@familienbildung-koeln.de)  
Sekretariat: Birgit Schlange, [schlange@familienbildung-koeln.de](mailto:schlange@familienbildung-koeln.de)



# Wir suchen Referent:Innen

**Sie haben Lust auf freie Mitarbeit  
in der Erwachsenenbildung?**

**Sie arbeiten gerne mit Kindern und deren Eltern?  
Dann freuen wir uns auf Sie!**

Wenn Ihnen die Arbeit mit (Klein)Kindern Spaß macht und Sie bereits Erfahrungen im Eltern-Kind-Bereich haben, melden Sie sich gerne bei uns. Wir suchen immer Referent:innen mit besonderen Fähigkeiten.

Pädagogische Kenntnisse, Erfahrungen in der Arbeit mit (Klein)Kindern wären wünschenswert. Wir bieten aber gegebenenfalls die Möglichkeit an einem Fortbildungsprogramm des Erzbistum Köln teilzunehmen. Dort erhalten Sie umfangreiches Wissen zur Frühpädagogik und Erwachsenenbildung.

Diese Kursbereiche können ausgebaut werden:

- Eltern-Kind-Angebote
- Bewegungsangebote
- musikalische Angebote
- Familiencafés

Falls Sie Interesse an einer Kursleitertätigkeit haben, melden Sie sich gerne an einem unserer Standorte.

### KONTAKT:

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



## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholischen Familienbildung Köln e.V.

### Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen des FamilienForum Köln (Träger Katholische Familienbildung Köln e.V.). Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

### Anmeldungen

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung unsere Anmeldekarten oder das Anmeldeformular auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Ebenso werden Sie benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

### Zahlungsweise

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

### SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE75FFK00000358295 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

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

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

### Banküberweisung

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

### Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit dem FamilienForum Köln abzusprechen und nur mit Erteilung einer Einzugsermächtigung möglich.

### Widerrufsrecht

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragsklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen Str. 7, 50678 Köln

### Mahnverfahren

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

### Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### Kursrücktritt/-abmeldung

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung.

### Ermäßigungen/Erstattungen

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise beim FamilienForum Köln. Sie müssen bis zum ersten Kurstag beim FamilienForum Köln beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

### Teilnahmeentgelte

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsöglichkeit 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 Teilnehmer

Das FamilienForum Köln ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich.

## Haftung und Datenschutz

Das FamilienForum Köln übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlichen Grundlagen oder Ihrer ausdrücklichen Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung (<https://bildung.erzbistum-koeln.de/familienbildung-koeln/ueber-uns/datenschutz/>).

## Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen

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

## Digitale Kursangebote

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

## Fundsachen

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

## Datenschutzerklärung der Katholischen Familienbildung Köln e.V.

### Verantwortlicher i.S.d. § 4 Nr. 9 KDG

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen Str. 7, 50678 Köln,  
Mail: [geschaeftsstelle@familienbildung-koeln.de](mailto:geschaeftsstelle@familienbildung-koeln.de), Tel.: 0221/99 200 640

### Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Betrieblicher Datenschutzbeauftragter des FamilienForum Köln:  
Katholische Familienbildung Köln e.V.,  
Arnold-von-Siegen Str. 7, 50678 Köln,  
Mail: [datenschutzbeauftragte@familienbildung-koeln.de](mailto:datenschutzbeauftragte@familienbildung-koeln.de),  
Telefon 02 21/9 31 84 00

### Datenkategorien

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

### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

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

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

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

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht, Emailadresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

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

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

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

### **Weitergabe an Dritte**

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

### **Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten**

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

### **Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten**

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

### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### **Ihre Rechte**

Unter den oben angegebenen Kontaktdaten können Sie folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung (gemäß § 17 KDG),
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten (gemäß § 18 KDG),
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten (gemäß § 19 KDG),
- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen (gemäß § 20 KDG),
- Datenübertragbarkeit (gemäß § 22 KDG),
- Widerspruchsrecht (gemäß § 23 KDG).

### **Widerspruchsrecht**

Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen; dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die Kath. Familienbildung Köln e.V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Um Ihr vorstehendes Recht zum Widerruf gemäß § 23 KDG geltend zu machen, wenden Sie sich bitte an die oben angegebenen Kontaktadressen des Verantwortlichen.

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

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

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ),  
Herrn Steffen Pau,  
Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund  
Telefon: 02 31/13 89 85-0, E-Mail: [info@kdsz.de](mailto:info@kdsz.de),  
[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) im Bereich Datenschutz.





## FamilienForum Köln

### Anmeldung und Bildungsberatung

Eine Anmeldung ist für alle Veranstaltungen, auch für Vorträge, erforderlich und verbindlich. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt im allgemeinen nicht. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder belegt ist.

Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bitte achten Sie bei der Anmeldung darauf, welches FamilienForum den gewünschten Kurs anbietet.

Zu allen Seminaren, Kursen und Vorträgen bieten wir Ihnen zu unseren Öffnungszeiten oder nach Absprache eine individuelle Beratung an. Terminabsprachen über das Anmeldebüro.

Wir beraten Sie gerne, damit Sie den richtigen Kurs finden.

Rufen Sie uns an, kommen Sie vorbei oder schicken Sie uns eine E-Mail.

#### Kursfreie Zeiten 2025

bis 08.01.2025	Weihnachtsferien 2024
27.02.–04.03.2025	Karneval
14.04.–26.04.2025	Osterferien
14.07.–26.08.2025	Sommerferien
13.10.–25.10.2025	Herbstferien
22.12.25–06.01.2026	Weihnachtsferien 2025

sowie den 01.05./29.05./09.06./19.06./03.10./01.11.2025

Köln: kinderfreundliche  
Kommune –  
und wir sind dabei.



#### Besuchen Sie uns im Internet:

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



### Verbindliche Anmeldung

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.

Titel der Veranstaltung:	Veranst.-Nr.:	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)
.....	.....

#### Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat:

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen-Str. 7, 50678 Köln  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE75FFK00000358295  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige das FamilienForum Köln, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom FamilienForum Köln 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: .....

Kreditinstitut: .....

BIC: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Datum, Ort: .....

Unterschrift: .....

Anmeldung bitte abtrennen und ausfüllen

**FamilienForum Köln  
Geschäftsstelle  
Arnold-von-Siegen-Straße 7  
50678 Köln**

Name / Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Name / Geburtsdatum Kind:

## Verbindliche Anmeldung

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.

Titel der Veranstaltung:

Veranst.-Nr.:

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)

### Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat:

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen-Str. 7, 50678 Köln

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE75FFK00000358295

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**Ich ermächtige das FamilienForum Köln, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom FamilienForum Köln 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:

Kreditinstitut:

BIC: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_

IBAN: DE \_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Datum, Ort:

Unterschrift:

Anmeldung bitte abtrennen und ausfüllen

**FamilienForum Köln  
Geschäftsstelle  
Arnold-von-Siegen-Straße 7  
50678 Köln**

.....  
Name / Vorname:

.....  
Straße / Nr.:

.....  
PLZ / Ort:

.....  
Telefon:

.....  
E-Mail:

.....  
Name / Geburtsdatum Kind:

**Katholische Familienbildung Köln e.V.**

Arnold-von-Siegen-Straße 7 · 50678 Köln

T 0221/99 20 06 40 · geschaeftsstelle@familienbildung-koeln.de

www.familienbildung-koeln.de

Stand: November 2024



4x in Köln

**familien  
forum  
köln**



**Katholische Familienbildung Köln e.V.**  
Arnold-von-Siegen-Straße 7 · 50678 Köln  
[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)