

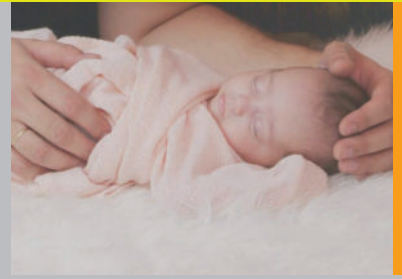


**familien
forum
köln**



**familien
forum
köln**

Jahresprogramm
2024



Katholische Familienbildung Köln e.V.
mit vier FamilienForen in Köln



Herausgeber:

Katholische Familienbildung Köln e.V. · Arnold-von-Siegen-Straße 7 · 50678 Köln
www.familienbildung-koeln.de

Bildnachweis:

canva.com, Jane Dunker, Fotolia (adobe.stock.com), Elke Moorkamp, Petra Weingarten

Stand: November 2023

„Versucht, diese Welt ein wenig besser zu verlassen,
als ihr sie vorgefunden habt.“

(Sir Robert Baden-Powell)

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen unser Programm 2024 vorzustellen.

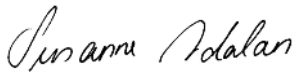
Unser Ziel ist es, ein ansprechendes (Bildungs-)Programm für die ganze Familie anzubieten. Daher freuen wir uns, gemeinsam mit unseren Teilnehmenden auch immer wieder neue Angebote ins Leben zu rufen. So konnten wir im letzten Jahr wieder einige neue Formate ausprobieren und fest in unser Programm mit aufnehmen.

Entdecken nun auch Sie in unserem neuen Programm Kurse und Veranstaltungen, an denen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern teilnehmen können oder bei denen Sie sich selber etwas Gutes tun.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen und Ihre Anregungen beim Besuch unserer Kurse. Empfehlen Sie uns gerne weiter.

Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Für das Team des FamilienForum Köln



Susanne Ardalan
Geschäftsführerin
Katholische Familienbildung Köln e.V.

Besuchen Sie auch unsere Homepage 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](#).





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 Ardalan

Susanne Ardalan
Geschäftsführerin
Katholische Familienbildung Köln e.V.

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 21/77 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 oder ff.koeln ·
facebook unter facebook.de/FamilienForum.Koeln
instagram unter familienforum.koeln



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	11-13
Baby-, Kleinkind- und Elternsprechstunde	13
Schmetterlingsbabymassage für Väter	14

Elternstart NRW

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

Elternschule

Stillgruppe im Heilig-Geist-Krankenhaus	16
Familiencafé im Heilig-Geist-Krankenhaus	16

Guter Start mit Baby	17
----------------------	----

Familienbildung on tour	18
-------------------------	----

Leben mit Kindern

Eltern-Kind-Kurse

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

Spiel und Bewegung

Bewegungsbaustelle	25
Spielen und Bewegung	26
Eltern-Kind-Yoga / Familien-Yoga	28

Spiel und Musik

Komm tanz mit mir	29
Musikalische Früherziehung	30
Musik und Rhythmik	31

Kreativ & Praktisch

Makramee Eltern-Kind-Workshop	32
Eltern-Kind-Nähworkshop	32
Nähworkshop für Jugendliche	32

Elternwissen & Elternfragen

Elternthemen in Familienzentren	33
Starke Eltern – Starke Kinder®	34
Erste Hilfe bei Kindernotfällen	35
Wertschätzende Kommunikation in der Familie	35

Glauben leben mit Kindern

Elternabende zur Erstkommunion	36
St. Martin	37
Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit	37
Taschenlampen-Kirchenführungen in St. Gertrud und St. Agnes	37/38
Besuch der Kölner Synagoge: Pessach und Laubhüttenfest	38

Familiencafés	39
---------------	----

Ferientreff in Vogelsang	40
--------------------------	----

Programm Rucksack

Alltagsintegrierte Sprach- und Familienbildung in Kita und Schule	41
---	----

Pflegefamilie	42
---------------	----

Angebote für Erwachsene

Glaube, Leben und Kultur

Taschenlampen-Kirchenführung in St. Agnes für Erwachsene	46
Achtsamkeitstraining	46/47
Berufungscoaching für Paare	47
Ehevorbereitungstage	47

Gesellschaft und Kommunikation

Väteraufbruch	48
Männer-Väter-Gesprächskreis	48
Schreibwerkstatt	48/49
Gewaltfreie Kommunikation: 2tägiges Einsteigerseminar	49
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	50

Wohlbefinden & Gesundheit

Rückenfitness, Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik-Kurse

Rückenfitness	50
Rückenfitness 60+	51
Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik	52

Pilates-Kurse

Pilates	52
Dynamic Pilates	53
Pilates 60+	53
Pilates in der Mittagspause	53
Postnatal Pilates	54
Pilates Atem-Workshop	54

Yoga-Kurse

Yoga	54
Yoga für Männer	56
Yoga für Jugendliche	56
Yoga 60+	56
Yoga mit Hypnose	57
Kundalini-Yoga	57
Vinyasa-Yoga	58
Autogenes Yoga	58

Sonstige Kurse Wohlbefinden und Gesundheit

Tai-Chi / QiGong	59
Fit für 100 – gesund und fit im Alter	60
Sturzprävention	61
After-Work-Fitness	61
Meditativer Tanz	61
Aromaöle im Alltag	62
Natürliche Familienplanung nach Sensiplan®	62

Workshops Wohlbefinden und Gesundheit

Beckenboden-Training-Workshop	63
Relax: Nichts tun, nur loslassen	63
Yoga und Breathwork	63
Yoga trifft Kung Fu	63
Yoga Nada Brahma Klangerfahrung	64
Yoga Aromaworkshop	64

Ernährung und Kochen

Treffpunkt Küche	66/67
Kochkurse zu verschiedenen Themen	67
Ich kann kochen	79

Nähen

Nähen am Vormittag	81
Nähen am Nachmittag	81
Nähen am Abend	82
Nähkurse am Samstag	83
Nähworkshops	84
Patchwork	86/87
Applizieren	88
Quilts	89

Kreativ und Praktisch

Strickcafé	90
Sketchnotes für Einsteiger:innen	90

Qualifizierungen & Fortbildungen

Kindertagespflege

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB	92
Praxisbegleitung in der Kindertagespflege	93
Fortbildungen Kindertagespflege	94

SchulTag

Grundkurse	105
Aufbaukurse	105
Fortbildungen Schultag	106

Anhang

Das FamilienForum Köln stellt sich vor	112
Kontakt zu uns	116
Allgemeine Geschäftsbedingungen	117
Datenschutzerklärung	120
Anmeldeformular	123

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
Programm-Rucksack
Pflegefamilie

Angebote für Erwachsene

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

Qualifizierungen & Fortbildungen

Kindertagespflege
SchulTag

Anhang



Rund um Geburt & Baby

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

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

Geburtsvorbereitungskurse für Paare am Wochenende

Hier werden Sie optimal auf die Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen vorbereitet. 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

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.

Montags 9:30-10:45 Uhr

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, Gebühr auf Anfrage

Yoga Rückbildungskurs

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

Kosten übernehmen die Krankenkassen.

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 Hebammenpraxis „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:

Hebammenpraxis „geborgen-geboren“, Telefon: 02 21/16 99 67
Karolingerring 3, 50678 Köln
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
www.sabinekreifels.de



Postnatal Pilates

Postnatal Pilates hat sich als äußerst effektive Methode erwiesen, um Mütter dabei zu helfen, ihre körperliche Gesundheit und ihr Wohlbefinden nach der Geburt zurückzugewinnen. Durch gezielte Übungen, die den Beckenboden stärken, die Bauchmuskeln wiederherstellen und die Gesamtstraffung fördern, unterstützt Postnatal Pilates die körperliche Regeneration. Gleichzeitig bietet es einen Raum für Entspannung und Stressabbau, was für Mütter von unschätzbarem Wert ist.

S-2443660095	Mi	10.01.24	11x	18:15-19:15h	€ 143,00
S-2443660096	Mi	10.04.24	12x	18:15-19:15h	€ 156,00
S-2443660097	Mi	28.08.24	14x	18:15-19:15h	€ 182,00

Cloe Eunjung Ji, Pilates-Trainerin

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, Diplom-Sozialpädagogin

Information und Anmeldung:

info@renate-kellendonk.de, Telefon: 0176/46 66 29 25

Schmetterlings-Babymassage für Väter

(im Verbund mit dem Familienzentrum St. Agnes)

Bindung durch Berührung

- lernen Sie die Sprache Ihres Babys besser verstehen
- erleben Sie, wie der Kontakt zu Ihrem Kind gestärkt wird
- gewinnen Sie Informationen zur Entwicklung im 1. Lebensjahr
- treffen Sie Väter mit ähnlich alten Babys

für Väter mit ihren Babys bis zu 8 Lebensmonaten

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, Diplom-Sozialpädagogin

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.

(www.familienbildung-in-nrw.de)

Im Elternstart-Kurs 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 Themen die ihren Alltag betreffen.

Für Mütter und Väter mit ihren Babys ab 6 Wochen

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Martina Born, Barbara Rahn, Renate Kellendonk, u.a.

ELTERNSCHULE



**FamilienForum
Köln**

Geburtsklinik
zertifiziert von



DIE FRAUENKLINIK
Heilig Geist-Krankenhaus

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 Ihrem Kind wichtigen Zeit zur Seite und bieten Ihnen eine Reihe nützlicher Hilfen an.

Anbei finden Sie Angebote, welche die Elternschule des Heilig Geist-Krankenhauses 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 von 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

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

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

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

Anke Zacharko, Familienhebamme

Veranstaltungsort:

Heilig Geist-Krankenhaus, Elternschule im Erdgeschoss

Keine Anmeldung nötig!

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage: www.familienbildung-koeln.de

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

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

www.guter-start-mit-baby.de





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 veröffentlicht.

Die Angebote sind immer kostenfrei.

**Familienbildung
on Tour**

Weitere Informationen unter:

Kath. Familienbildung Köln e.V.
Internet: www.familienbildung-koeln.de
E-Mail: kitaestiegontour@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®
Programm 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) 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 Telefon 02 21/775 34 60

FamilienForum Köln Deutz Mülheim
info.deutzmuehlem@familienbildung-koeln.de Telefon 02 21/88 04 40

FamilienForum Köln Südstadt
info.suedstadt@familienbildung-koeln.de Telefon 02 21/931 84 00

FamilienForum Köln Vogelsang
info.vogelsang@familienbildung-koeln.de Telefon 02 21/958 59 60

zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterinnen:

Julia Brinkmann	Sabine Lohr	Maria Mester
Julia Junge	Martina Born	Anna Schwarzer
Nadine Vollmann	Saskia Huda	Beatrix Schäfer

Für Eltern mit ihren Kindern von ca. 8 Wochen bis 6 Monaten

V-2444620008	Do	11.01.24	20x	09:30-11:00h	€ 140,00
V-2444620005	Di	16.01.24	21x	10:45-12:15h	€ 147,00
V-2444620006	Di	27.08.24	14x	09:00-10:30h	€ 98,00

Für Eltern mit ihren Kindern von ca. 6 bis 12 Monaten

V-2444620004	Di	16.01.24	21x	09:00-10:30h	€ 147,00
V-2444620007	Di	27.08.24	14x	10:45-12:15h	€ 98,00
V-2444620009	Do	29.08.24	13x	09:30-11:00h	€ 91,00

Kidix-Eltern-Kind-Kurse für das Kleinkindalter wurden von der Landesarbeitsgemeinschaft für katholische Erwachsenen- und Familienbildung in Nordrhein-Westfalen e.V. entwickelt auf der Basis der pädagogischen Konzeption für Eltern-Kind-Kurse des Bildungswerks der Erzdiözese Köln. Die Kurse werden mit zertifizierten Kursleitungen durchgeführt. Die **Kidix-Grundqualifizierung** umfasst 40 Unterrichtsstunden.



Kidix – Kinderzeit: Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Die Kursleitung macht altersgemäße Spielvorschläge. Die Kinder nehmen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen auf.

Kidix – Elternzeit: Eltern informieren sich und tauschen sich aus zu Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Die Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

Kidix – gemeinsame Zeit: Eltern und Kinder sind gemeinsam kreativ, singen und spielen. Sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft.

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 6 bis 12 Monaten

D-2442620006	Mi	10.01.24	23x	09:30-11:00h	€ 161,00
D-2442620016	Mi	28.08.24	14x	09:30-11:00h	€ 98,00

Jennifer Bach, B.A. Erziehungswissenschaft

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 12 bis 18 Monaten

D-2442620007	Mi	10.01.24	23x	11:15-12:45h	€ 161,00
D-2442620017	Mi	28.08.24	14x	11:15-12:45h	€ 98,00

Jennifer Bach, B.A. Erziehungswissenschaft

Spiele, singen, erzählen auf türkisch

Spiele, 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 mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 12 Monaten

D-2442620015	Di	27.08.24	15x	11:30-13:00h	€ 105,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 6 bis 18 Monaten

D-2442620004	Di	16.01.24	22x	09:45-11:15h	€ 154,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren

D-2442620005	Di	16.01.24	22x	11:30-13:00h	€ 154,00
D-2442620014	Di	27.08.24	15x	09:45-11:15h	€ 105,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren

A-2441620012	Di	16.01.24	21x	16:00-17:30h	€ 147,00
A-2441620013	Di	27.08.24	14x	16:00-17:30h	€ 98,00

Asiye Meral Yildiz

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 3 bis 5 Jahren

D-2442620003	Mo	15.01.24	21x	14:55-16:25h	€ 147,00
D-2442620013	Mo	26.08.24	15x	14:55-16:25h	€ 105,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 4 bis 7 Jahren

D-2442620001	Do	11.01.24	21x	16:45-18:15h	€ 147,00
D-2442620011	Do	29.08.24	14x	16:45-18:15h	€ 98,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix zertifiziert

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 6 bis 8 Jahren

D-2442620002	Mo	15.01.24	21x	16:30-18:00h	€ 147,00
D-2442620012	Mo	26.08.24	15x	16:30-18:00h	€ 105,00

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“ 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-2444620010	Mo	15.01.24	9x	09:00-12:00h	€ 126,00
V-2444620011	Mo	08.04.24	11x	09:00-12:00h	€ 154,00
V-2444620012	Mo	26.08.24	14x	09:00-12:00h	€ 196,00
V-2444620013	Do	11.01.24	10x	09:00-12:00h	€ 140,00
V-2444620014	Do	11.04.24	10x	09:00-12:00h	€ 140,00
V-2444620015	Do	29.08.24	13x	09:00-12:00h	€ 182,00

Aksinja Thater, Eltern-Kind-Kursleiterin

Der kleine Kindergarten „Wirbelwind“

findet an zwei Vormittagen in der Woche statt.

A-2441620031	Mo,Di	08.01.24	20x	09:00-12:00h	€ 230,00
A-2441620032	Mo,Di	08.04.24	22x	09:00-12:00h	€ 150,00
A-2441620035	Mo,Di	26.08.24	30x	09:00-12:00h	€ 350,00

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-2442620040	Mi	10.01.24	22x	09:00-10:00h	€ 121,00
D-2442620240	Mi	28.08.24	14x	09:00-10:00h	€ 77,00

Für Eltern/Großeltern mit ihren Kindern von 10 bis 18 Monaten

V-2444620022	Mi	10.01.24	11x	09:15-10:45h	€ 88,00
V-2444620023	Mi	10.01.24	11x	10:45-12:15h	€ 88,00
V-2444620024	Mi	10.04.24	11x	09:15-10:45h	€ 88,00
V-2444620025	Mi	10.04.24	11x	10:45-12:15h	€ 88,00
V-2444620026	Mi	28.08.24	14x	09:15-10:45h	€ 112,00
V-2444620027	Mi	28.08.24	14x	10:45-12:15h	€ 112,00

Aksinja Thater, Eltern-Kind-Kursleiterin

Für Eltern/Großeltern mit ihren Kindern von 1 bis 1,5 Jahren

S-2443620020	Di	16.01.24	19x	15:00-16:00h	€ 104,50
S-2443620026	Di	27.08.24	14x	15:00-16:00h	€ 77,00

Rosario Castro de Pauly, Diplom-Sozialpädagogin

Für Eltern/Großeltern mit ihren Kindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

D-2442620053	Mi	10.01.24	22x	10:00-11:00h	€ 121,00
D-2442620253	Mi	28.08.24	14x	10:00-11:00h	€ 77,00

Sonja Ruhland, B.A. Erziehungswissenschaft

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

A-2441620015	Do	11.01.24	20x	10:00-10:45h	€ 92,00
A-2441620017	Do	11.01.24	20x	10:50-11:35h	€ 92,00
A-2441620002	Mo	15.01.24	20x	15:30-16:15h	€ 92,00
A-2441620105	Mo	15.01.24	20x	16:20-17:05h	€ 92,00
A-2441620107	Mo	15.01.24	20x	17:10-17:55h	€ 92,00
A-2441620014	Mo	26.08.24	14x	15:30-16:15h	€ 68,00
A-2441620106	Mo	26.08.24	14x	16:20-17:05h	€ 68,00
A-2441620108	Mo	26.08.24	14x	17:10-17:55h	€ 68,00
A-2441620016	Do	29.08.24	13x	10:00-10:45h	€ 52,00
A-2441620018	Do	29.08.24	13x	10:50-11:35h	€ 52,00

Karl-Heinz Glabsch, Diplom-Sportlehrer

A-2441620030	Mi	10.01.24	11x	15:00-15:45h	€ 44,00
A-2441620034	Mi	10.01.24	11x	15:55-16:40h	€ 44,00
A-2441620037	Mi	10.01.24	11x	16:50-17:35h	€ 44,00

Hannah Neteler, Übungsleiterin Eltern-Kind-Turnen



Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 5 Jahren

D-2442620055	Mo	15.01.24	20x	15:30-16:30h	€ 110,00
D-2442620054	Mo	15.01.24	20x	16:30-17:30h	€ 110,00
D-2442620255	Mo	26.08.24	14x	15:30-16:30h	€ 77,00
D-2442620254	Mo	26.08.24	14x	16:30-17:30h	€ 77,00

Karin Boos, Erzieherin, Diplom Sozialpädagogin

Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 3 Jahren

S-2443620131	Di	16.01.24	21x	16:15-17:15h	€ 115,50
S-2443620132	Di	27.08.24	14x	16:15-17:15h	€ 77,00

Alexa Martin, Übungsleiterin Eltern-Kind-Turnen, Yogalehrerin

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

V-2444620028	Di	16.01.24	21x	15:30-16:30h	€ 115,50
V-2444620029	Di	16.01.24	21x	16:45-17:45h	€ 115,50
V-2444620030	Di	27.08.24	14x	15:30-16:30h	€ 77,00
V-2444620031	Di	27.08.24	14x	16:45-17:45h	€ 77,00

Charlotte Henschen, Sportwissenschaftlerin M. A.



Entspannung für dich und dein Kind

Der Workshop lädt 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!



Eltern-Kind-Yoga

Für Mütter oder Väter mit Ihren Kindern von 5 bis 9 Jahren

Thema: Winter Wunderland

S-2443620001 Sa 17.02.24 1x 10:00-12:15h € 23,00

Thema: Spaß auf der Frühlingskirmes

S-2443620002 Sa 20.04.24 1x 10:00-12:15h € 23,00

Thema: Wunderbar wie Pippi Langstrumpf

S-2443620003 Sa 15.06.24 1x 10:00-12:15h € 23,00

Thema: Wir fliegen ins All

S-2443620004 Sa 21.09.24 1x 10:00-12:15h € 23,00

Thema: Zirkus-Abenteuer

S-2443620005 Sa 23.11.24 1x 10:00-12:15h € 23,00

Elke Schwuchow, Yogalehrerin, pädagogische Fachkraft

Familienyoga

Für Mütter, Väter, Onkel, Tanten mit ihren Kindern von 4 bis 9 Jahren

V-2444620016 So 28.04.24 1x 15:00-17:15h € 23,00

V-2444620017 Sa 28.09.24 1x 15:00-17:15h € 23,00

Melanie Moser, Erzieherin, Yogalehrerin

Komm Tanz Mit Mir

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.

Für Mütter und Väter mit ihren Kindern ab 2,5 Jahren

S-2443620021	Mi	10.01.24	11x	15:00-15:45h	€ 66,00
S-2443620008	Mi	10.01.24	11x	15:45-16:30h	€ 66,00
S-2443620018	Mi	10.01.24	11x	16:30-17:15h	€ 66,00
S-2443620027	Mi	10.01.24	11x	17:15-18:00h	€ 66,00
S-2443620022	Mi	10.04.24	11x	15:00-15:45h	€ 66,00
S-2443620012	Mi	10.04.24	11x	15:45-16:30h	€ 66,00
S-2443620019	Mi	10.04.24	11x	16:30-17:15h	€ 66,00
S-2443620028	Mi	10.04.24	11x	17:15-18:00h	€ 66,00
S-2443620023	Mi	28.08.24	14x	15:00-15:45h	€ 84,00
S-2443620016	Mi	28.08.24	14x	15:45-16:30h	€ 84,00
S-2443620017	Mi	28.08.24	11x	16:30-17:15h	€ 66,00
S-2443620029	Mi	28.08.24	11x	17:15-18:00h	€ 66,00

Petra Kunstmann, Tanzpädagogin

Altersgemäß und spielerisch wird in die Welt des Tanzes eingeführt und kleine Bewegungsabläufe werden in der Gruppe entwickelt. Mit kreativem Kindertanz und ersten kleinen Präsentationen im geschützten Raum.

Als Eltern seid ihr am Anfang der Stunde aktiv dabei und dürft am Ende der Stunde die gemachten Erfahrungen eurer Kinder miterleben.

Für Mütter und Väter mit ihren Kindern ab 4 Jahren

S-2443620018	Mi	10.01.24	11x	16:30-17:15h	€ 66,00
S-2443620019	Mi	10.04.24	11x	16:30-17:15h	€ 66,00
S-2443620017	Mi	28.08.24	14x	16:30-17:15h	€ 84,00

Petra Kunstmann, Tanzpädagogin





Musikmäuse

– Mit kleinen Kindern Musik entdecken

Musikalische Früherziehung

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 ein.

Für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 18 Monaten

A-2441620043	Do	18.01.24	18x	10:00-10:45h	€ 108,00
A-2441620045	Do	18.01.24	18x	11:00-11:45h	€ 108,00
A-2441620044	Do	29.08.24	12x	10:00-10:45h	€ 72,00
A-2441620046	Do	29.08.24	12x	11:00-11:45h	€ 72,00
D-2442620023	Di	16.01.24	21x	09:30-10:15h	€ 126,00
D-2442620223	Di	27.08.24	14x	09:30-10:15h	€ 84,00
S-2443620127	Mo	29.01.24	17x	10:00-10:45h	€ 102,00
S-2443620128	Mo	29.01.24	17x	11:00-11:45h	€ 102,00
S-2443620130	Mo	02.09.24	12x	10:00-10:45h	€ 72,00
S-2443620129	Mo	02.09.24	12x	11:00-11:45h	€ 72,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

Musik und Rhythmik

„Kinder sind der Rhythmus dieser Welt“

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, sich zu bewegen und musikalische Rituale zu entwickeln. Durch das gemeinsame Spiel mit lauten und leisen Tönen, Finger- und Rhythmusspielen und sowie der Vorstellung ausgefallener Instrumente werden grundlegende Sinneserfahrungen gemacht.

Ziel ist es, die Freude der Kinder (und Eltern) an Musik in all ihren Facetten zu vermitteln.

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

Für Eltern mit ihren Kindern von 1,5 bis 2,5 Jahren

D-2442620021	Mo	15.01.24	20x	15:00-15:45h	€ 120,00
D-2442620221	Mo	26.08.24	14x	15:00-15:45h	€ 84,00
S-2443620085	Do	18.01.24	18x	15:00-15:45h	€ 108,00
S-2443620087	Do	29.08.24	12x	15:00-15:45h	€ 72,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

Für Eltern mit ihren Kindern von 3 bis 4 Jahren

D-2442620022	Mo	15.01.24	20x	16:00-16:45h	€ 120,00
D-2442620222	Mo	26.08.24	14x	16:00-16:45h	€ 84,00
S-2443620086	Do	18.01.24	18x	16:00-16:45h	€ 108,00
S-2443620088	Do	29.08.24	12x	16:00-16:45h	€ 72,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin



Makramee Eltern-Kind-Workshop

Ein einfacher Schlüsselbund verwandelt sich durch einen Makramee-Anhänger in einen echten Hingucker! Ein selfmade Makramee-Untersetter lässt den Esstisch im neuen Stil erscheinen.

Genießen Sie die gemeinsame Aktion mit Ihrem Kind, lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie einzigartige Muster. Erlernen Sie eine neue Fertigkeit, haben Sie gemeinsam Spaß und erschaffen Kunst mit den eigenen Händen.

Unsere Künstlerin wird Sie und ihr Kind liebevoll durch den Workshop führen, um sicherzustellen, dass am Ende alle stolz auf ihr Werk sein werden.

Für Eltern mit ihren Kindern ab 7 Jahren

V-2444660076 Sa 17.02.24 1x 14:00-17:00h € 20,00

Laura Knapp, Pädagogin und Künstlerin

Eltern-Kind-Nähworkshop

In diesem Nähworkshop widmet sich ein Team aus einem Elternteil und einem Kind ab 9 Jahren jeweils einem 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 Wochen vor dem Workshop versandt.

Für Eltern mit ihren Kindern ab 9 Jahren

A-2441620003 Sa 29.06.24 1x 10:00-15:15h € 33,00

A-2441620004 Sa 16.11.24 1x 10:00-15:15h € 33,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

Nähworkshop für Jugendliche

Tausend kreative Ideen im Kopf, aber keine Ahnung wie du diese an der Nähmaschine umsetzen kannst? Niemand da, der es dir erklärt? In diesem Workshop zum Thema Accessoires (Taschen, Mützen usw.) lernst du zunächst die ersten Schritte bei der Umsetzung deiner Vorstellungen kennen: Wie bedienst du die Nähmaschine, welche Stoffe eignen sich für deine Projekte, wozu benötigst du ein Schnittmuster.

Im Kurs setzt du dein erstes einfaches Nähprojekt um. Danach fühlst du dich bestimmt schon fitter, deine eigenen Projekte anzugehen.

A-2441660031 Sa 03.02.24 1x 10:00-15:15h € 33,00

A-2441660032 Sa 13.04.24 1x 10:00-15:15h € 33,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

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



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.

Besuchen Sie unsere Angebote in den Familienzentren zu folgenden Themen (hier eine beispielhafte Auswahl):

- Erste Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen
- Hausapotheke/homöopathische Notfallapotheke
- Abstillen – erste Beikost
- Gesunde Ernährung für KiTa-Kinder
- Eingewöhnung und Bindung
- Sauberkeitserziehung
- Meilensteine in der kindlichen Entwicklung
- Kinderängste
- Sexuelle Entwicklung im Kleinkindalter
- Trotz und Eigensinn
- Tod und Trauer (Kleine und große Abschiede)
- Grenzen setzen
- Geschwisterliebe – Geschwisterstreit
- Übergang von KiTa zu Schule
- Umgang mit Medien (im Kleinkindalter)
- Mehrsprachig erziehen

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 sowie klassische Kinderkrankheiten werden an diesem Abend besprochen. Erste Hilfsmaßnahmen und Notfallmedikamente werden vorgestellt.

Für Erwachsene

D-2442610001	Mi	24.01.24	1x	18:30-20:45h	€ 20,00
S-2443610011	Mi	06.03.24	1x	18:30-20:45h	€ 20,00
S-2443610012	Mi	20.11.24	1x	18:30-20:45h	€ 20,00

Dr. med. Katharina Rothe, Internistin, Notärztin

Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen

Online-Veranstaltung



Für Erwachsene

V-2444610004	Mi	20.03.24	1x	19:00-21:15h	€ 20,00
V-2444610005	Mi	20.11.24	1x	19:00-21:15h	€ 20,00

Dr. Milena Baumgärtner, Ärztin

Wertschätzende Kommunikation in der Familie

Kommunikationskurs – Workshop

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

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

Für Erwachsene

A-2441610010	Sa	08.06.24	1x	10:00-17:00h	€ 38,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

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

Was hat ein Turnschuh mit der Kommunion zu tun?

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 ...

Für Eltern von Kommunionkindern

A-2441670001 Mi 24.01.24 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

I confess...

Becker-Beichte: „Boris tut's im Flugzeug!“ In Bild, BamS und Bunte wird rauf und runter gebeichtet, sehr gerne von Prominenten aller Couleur. 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?

Für Eltern von Kommunionkindern

A-2441670002 Mi 21.02.24 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

Zwischen weißem Kleid und gestärktem Hemd – die Erstkommunionfeier

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?

Für Eltern von Kommunionkindern

A-2441670003 Mi 13.03.24 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent



St. Martin ritt durch Schnee und Wind...

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.
Für Eltern, Großeltern mit ihren Kindern bis 3 Jahren

A-2441620001 Mo 04.11.24 1x 15:00-16:30h € 8,00

Alte und neue Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit

Gemeinsames Singen

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. Im Anschluss kann der Adventsbasar an der St. Agnes-Kirche zu besucht werden.
Für Eltern, Großeltern mit ihren Kindern von 1,5 bis 3,5 Jahren

A-2441620051 Sa 23.11.24 1x 10:15-11:45h

Mit der Taschenlampe in St. Gertrud unterwegs

Taschenlampen-Kirchenführung

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.

Für Eltern mit ihren Kindern im Grundschulalter

A-2441670004 Fr 15.03.24 1x 19:00-20:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

Mit der Taschenlampe in St. Agnes unterwegs

Taschenlampen-Kirchenführung

Die Agnes-Kirche bei Tag kennst du – aber im Dunkeln? Du darfst gespannt sein. Was im Lichtkegel deiner Taschenlampe erscheint, hast 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 15 Minuten vor Beginn der Führung vor der St. Agnes-Kirche.

Für Eltern mit ihren Kinder im Grundschulalter

A-2441670006	Fr	11.10.24	1x	19:45-21:15h
A-2441670007	Fr	29.11.24	1x	17:30-18:45h

Peter Otten, Pastoralreferent

Besuch der Kölner Synagoge – Pessach

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. Zudem werden Sie einiges über das Pessach-Fest erfahren, das Jüdinnen und Juden überall auf der Welt in diesem Jahr vom 22. bis 30. April gefeiert haben.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Erwachsene Besucher bringen bitte ein Ausweisdokument mit. Männliche Besucher jeglichen Alters benötigen eine Kopfbedeckung.

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

Für Eltern, Großeltern mit Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

A-2441720001	So	14.04.24	1x	14:00-15:30h	€ 6,50
--------------	----	----------	----	--------------	--------

Esther Bugaeva, Synagogengemeinde Köln

Besuch der Kölner Synagoge – Laubhüttenfest

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. Zudem werden Sie einiges über das Laubhüttenfest erfahren, das in diesem Jahr vom 16. bis 23. Oktober gefeiert wurde.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Erwachsene Besucher:innen bringen bitte ein Ausweisdokument mit. Männliche Besucher jeglichen Alters benötigen eine Kopfbedeckung.

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

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern

A-2441720002	So	27.10.24	1x	14:00-15:30h	€ 6,50
--------------	----	----------	----	--------------	--------

Esther Bugaeva, Synagogengemeinde 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 Agnesviertel

Für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 2 Jahren

A-2441620047	Di	16.01.24	21x	09:30-11:45h
A-2441620048	Di	27.08.24	14x	09:30-11:45h

Denis Höninger, Kinderkrankenschwester

Familiencafé in Deutz Mülheim

Für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 8 Monaten

D-2442620157	Do	11.01.24	11x	11:45-14:00h
D-2442620159	Do	11.04.24	11x	11:45-14:00h
D-2442620161	Do	29.08.24	15x	11:45-14:00h

Bettina Hoyer, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Babymassagereferentin (DGBM e.V.)

Für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 15 Monaten

D-2442620156	Do	11.01.24	11x	09:15-11:30h
D-2442620158	Do	11.04.24	11x	09:15-11:30h
D-2442620160	Do	29.08.24	15x	09:15-11:30h

Bettina Hoyer, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Babymassagereferentin (DGBM e.V.)



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

D-2442620163 Di 16.01.24 21x 15:00-17:15h

D-2442620165 Di 27.08.24 14x 15:00-17:15h

Filiz Kilicoglu, Elternbegleiterin, Kidix zertifiziert
Merve Seckin, Kidix-, Pikler zertifiziert

D-2442620162 Mi 10.01.24 22x 15:00-17:15h

D-2442620164 Mi 28.08.24 14x 15:00-17:15h

Hayriye Akyüz, Elternbegleiterin,
Halime Balaban, Elternbegleiterin

Familiencafé in Vogelsang

Für Familien mit ihren Kindern von 0 bis 3 Jahren

V-2444620002 Mo 15.01.24 20x 09:00-11:15h

V-2444620003 Mo 26.08.24 14x 09:00-11:15h

Scholastika Geibel, Lehrerin

FERIENTREFF

Ferientreff im FamilienForum Köln Vogelsang

Für Eltern mit ihren 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 developmentgerecht und sicher vorbereitet. Der Vormittag wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet. Das Angebot ist kostenfrei!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach vorbei kommen!

V-2444620001 Mi 10.07.24 6x 09:30-11:45h



PROGRAMM RUCKSACK

Rucksack KiTa
Alltagsintegrierte Sprach- und Familienbildung



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
Schulamt für die Stadt Köln
Katholischen Familienbildung Köln e.V.

Interessierte Kindertagesstätten und Grundschulen erhalten weitere Informationen bei:

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

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

Pflegekind – was ist das?

Eine Info-Veranstaltung des Pflegekinderdienstes

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-2441640003 Di 19.03.24 1x 19:30-21:00h

A-2441640004 Di 08.10.24 1x 19:30-21:00h

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

Jahresgruppe für Pflegeeltern

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Pflegekinderdienst der Stadt Köln

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. 1 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.

Anmeldung und Information: Pflegekinderdienst der Stadt Köln, Frau Deneke
Tel.: 02 21/2 21-2 73 87, E-Mail: birgit.deneke@stadt-koeln.de

A-2441640001 Start im Januar 2024 10x 19:00-21:15h

Petra Busch, Dipl.-Sozialpädagogin



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 Homepage.

Weitere Informationen und Anmeldung: beim Pflegekinderdienst der Stadt Köln, Tel. 02 21/221-2 43 72.

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

A-2441640002 Fr 23.02.24 4x 09:30-11:45h

Julia Knoop, Dipl.-Sozialpädagogin, Pflegekinderdienst Stadt Köln
Maïke Welbers, Sozialarbeiterin, B.A., Pflegekinderdienst Stadt Köln

Pflegeeltern-Treff

Austausch und Vernetzung von Pflegeeltern

Viele Pflegefamilien beschäftigen häufig ganz ähnliche Fragen. Der Pflegeeltern-Treff bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegeeltern auszutauschen und zu vernetzen.

Die Termine der Treffen werden auf der Homepage des FamilienForum Agnesviertel veröffentlicht.

A-2441900003 Mo 22.01.24 8x 19:00-21:15h

Andrea Birnthal-Trapp, Dipl.-Theologin





Angebote für Erwachsene

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

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

Mit der Taschenlampe in St. Agnes unterwegs

Taschenlampen-Kirchenführung

Die Agnes-Kirche kennt nahezu jeder in Köln – aber im Dunkeln? Man darf gespannt sein. In der Dunkelheit entwickelt der Kirchenraum eine ganz neue Atmosphäre. Was im Lichtkegel der Taschenlampe erscheint, hat man vielleicht im Hellen oft noch gar nicht entdeckt. Eingeladen sind Menschen, die die St. Agnes-Kirche auf eine neue Art und Weise kennenlernen und erleben möchten. Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Treffpunkt ab 20:45 Uhr vor der Kirche St. Agnes

Für Erwachsene

A-2441670005 Fr 12.04.24 1x 21:00-22:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

Achtsam durch die Fastenzeit

7-Wochen-Achtsamkeitstraining

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-2441700001 Sa 17.02.24 7x 10:00-11:30h € 135,00

Steffi Moog-Gresch, Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin

Achtsam durch die dunkle Jahreszeit

8-Wochen-Achtsamkeitstraining

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-2441700004 Mi 13.10.24 8x 19:30-21:00 € 155,00

Steffi Moog-Gresch, Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin

Füreinander berufen

Wofür brennen wir? Was ist unser „Geheimnis“ als Paar? Was macht uns aus?

Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, als Paar auf das zu schauen, was Ihnen – einzeln und uns als Paar – in Ihrem Leben und in Ihrer Beziehung wirklich zutiefst wichtig ist. Er regt dazu an, die gemeinsamen Lebensspuren neu zu legen oder gestärkt weiter zu verfolgen. Kommen Sie ihrem Geheimnis – neu – auf die Spur und integrieren sie es in Ihren Alltag. Methoden: Elemente aus dem Berufscoaching „WaVe“, Biblische Impulse, Paargespräche.

Der Termin der Veranstaltung erfragen Sie bitte im FamilienForum oder entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Bei Bedarf ist für Kinderbetreuung gesorgt.

A-2441640005 1x 10:00-18:00h € 19,00

Anita Parachalil, EFL-Beraterin
Thomas Otten, Pastoralreferent

Ehe.Wir.Uns.Trauen

Brautpaar-Seminar

Sie haben sich entschieden, kirchlich zu heiraten – wir möchten Sie gerne auf dem Weg zu diesem wichtigen Schritt begleiten.

„Ehe.Wir.Uns.Trauen“ bietet die Gelegenheit, sich vor der kirchlichen Trauung mit Themen der Ehe und des Glaubens auseinanderzusetzen.

- Was bedeutet für uns Ehe und Partnerschaft?
- Wie soll unser gemeinsames Leben auch aus christlicher Sicht aussehen?
- Was bedeutet es, kirchlich zu heiraten?
- Wie können wir den Traugottesdienst mitgestalten?

Der Tag schafft die Möglichkeit, Zeit zu finden für sich, für Gespräche mit dem Partner bzw. der Partnerin und für die Begegnung mit anderen Brautpaaren.

Orte und Termine unserer Brautpaar-Seminare erfragen Sie bitte im FamilienForum oder entnehmen sie unserer Homepage.

A-2441640006 10:00-17:00h



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 an, in denen sich die Teilnehmer fachlich bilden und austauschen können.

A-2441610013 Di 09.01.24 12x 19:00-22:00h

Walter Fritsch, ehrenamtliches Mitglied beim vafk Köln
www.vafk-koeln.de

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.

Information und Anmeldung: hansdieterrothe@web.de, 01 63/9 29 69 23

A-2441610014 Di 16.01.24 11x 19:00-22:00h

Hans Dieter Rothe, Dipl. Sozialarbeiter i. R.

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-2443760001 Mi 24.01.24 10x 17:30-19:45h € 90,00

Kurstermine: 24.01./14.02./28.02./13.03./20.03./10.04./24.04./15.05./05.06./19.06.2024

S-2443760002 Mi 28.08.24 8x 17:30-19:45h € 72,00

Kurstermine: 28.08./11.09./25.09./09.10./30.10./13.11./27.11./11.12.2024

S-2443760003 Do 25.01.24 10x 17:30-19:45h € 90,00

Kurstermine: 25.01./15.02./29.02./14.03./21.03./11.04./25.04./16.05./06.06./20.06.2024

S-2443760004 Do 29.08.24 8x 17:30-19:45h € 72,00

Kurstermine: 29.08./12.09./26.09./10.10./31.10./14.11./28.11./12.12.2024

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. Schreibrische 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-2443760005 Sa 20.01.24 6x 10:00-13:00h € 54,00

Kurstermine: 20.01./ 24.02./ 16.03./ 13.04./ 25.05./ 22.06.2024

S-2443760006 Sa 31.08.24 5x 10:00-13:00h € 45,00

Kurstermine: 31.08./ 28.09./ 12.10./ 16.11./ 14.12.2024

Cornelia Kuhrau, Autorin

Gewaltfreie Kommunikation

2-tägiger Workshop für Einsteiger:innen

Wir alle wünschen uns einen wertschätzenden und respektvollen Umgang. Dennoch begegnen uns in der Familie, im beruflichen Umfeld oder im Freundeskreis immer wieder Verhaltensweisen oder Äußerungen, die uns frustriert und angespannt werden lassen. Wir „geraten aneinander“. Vorwürfe, Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen sind häufige Spontanreaktionen in Konflikten. Die Methoden und Haltungen aus der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg bieten uns Möglichkeiten, wie es anders gehen kann!

In diesem Zweitägigen Workshop werden mit Hilfe vieler praktischer Übungen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt.

Die Inhalte des Workshops sind:

- Bewusst werden der eigenen Kommunikation durch Impulsfragen
- Verschiedene Verhaltensmuster in Konfliktsituationen
- Kommunikationssperren
- Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- Einführung in die sog. „Vier Schritte“ (Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten) der GfK
- Das 4-Ohren-Modell der GfK
- Formulierung einer GfK-Selbstmitteilung zu einem konkreten Konflikt.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Workshop sind Offenheit, Freude am Lernen und Ausprobieren. Das Thematisieren von eigenen Problem- bzw. Konfliktfällen ist möglich.

Auf eine vertrauensvolle Atmosphäre sowie auf einen diskreten Umgang mit persönlichen Erfahrungen wird großen Wert gelegt.

Inhaltliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-2441610018 Sa 02.03.24 2x 10:00-16:00h € 52,00

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

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 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.**

V-2444750001	Do	25.04.24	1x	18:00-19:30h
D-2442750001	Do	26.09.24	1x	17:00-18:30h
S-2443750001	Do	10.10.24	1x	19:00-20:30h

Malteser Informationsservice Patientenverfügung Köln

WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Rückenfitness

Rückenfitness

Ein abwechslungsreicher Programmmix aus Fitnessübungen und Dehnung unterstützt die Herz- und Kreislaufrfunktion 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. Bereits vorhandene Beeinträchtigungen und Schmerzen können gelindert werden.

Die Kurse beinhalten Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die auch bereits vorhandene Beeinträchtigungen und Schmerzen lindern können. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm unterstützt die Herz- und Kreislaufrfunktion und erhöht die Ausdauer und Beweglichkeit.

S-2443660038	Di	16.01.24	22x	17:50-18:50h	€ 132,00
S-2443660039	Di	16.01.24	22x	19:00-20:00h	€ 132,00
S-2443660040	Di	27.08.24	14x	17:50-18:50h	€ 84,00
S-2443660041	Di	27.08.24	14x	19:00-20:00h	€ 84,00

Iris Schulte, Diplom-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-2444660004	Di	16.01.24	9x	09:00-10:00h	€ 54,00
V-2444660005	Di	09.04.24	12x	09:00-10:00h	€ 72,00
V-2444660006	Di	27.08.24	14x	09:00-10:00h	€ 84,00

Irene Viereck, Übungsleiterin

V-2444660007	Di	16.01.24	9x	10:30-11:30h	€ 54,00
V-2444660008	Di	09.04.24	11x	10:30-11:30h	€ 66,00
V-2444660009	Di	27.08.24	15x	10:30-11:30h	€ 90,00
V-2444660019	Do	11.01.24	10x	11:00-12:00h	€ 60,00
V-2444660020	Do	11.04.24	10x	11:00-12:00h	€ 60,00
V-2444660021	Do	29.08.24	13x	11:00-12:00h	€ 60,00

Sanna Kirch, Tanz- und Heilpädagogin

S-2443660042	Mi	10.01.24	21x	09:30-10:30h	€ 126,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Kein Kurs am 14.02. und 29.05.

S-2443660043	Mi	10.01.24	21x	10:45-11:45h	€ 126,00
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Kein Kurs am 14.02. und 29.05.

S-2443660044	Mi	28.08.24	14x	09:30-10:30h	€ 84,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

S-2443660045	Mi	28.08.24	14x	10:45-11:45h	€ 84,00
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Karin Stein, Gymnastiklehrerin

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kalk

Wirbelsäulengymnastik bietet einen Ausgleich zur alltäglichen Mehrfachbelastung in Haushalt, Familie und Beruf. Gleichzeitig sind sie Vorbeugung gegen Schmerzen und rücken-spezifische Krankheiten, z.B. Bandscheibenprobleme, Haltungsschäden und Osteoporose. Zu den Trainingsschwerpunkten gehört ein gezielter Muskelaufbau zur Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule.

Die Kurse beinhalten Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die auch bereits vorhandene Beeinträchtigungen und Schmerzen lindern können. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm unterstützt die Herz- und Kreislauffunktion und erhöht die Ausdauer und Beweglichkeit.

D-2442660078	Di	09.01.24	10x	09:30-10:15h	€ 45,00
D-2442660079	Di	09.04.24	13x	09:30-10:15h	€ 58,50
D-2442660080	Di	27.08.24	15x	09:30-10:15h	€ 67,50

Gabrielle Nink-Hüb, Gymnastiklehrerin

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der 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.

In diesem Kurs sind Einsteiger:innen, aber auch alle, die schon Pilates-Erfahrung haben, herzlich willkommen!

S-2443660049	Mi	10.01.24	11x	17:00-18:00h	€ 110,00
S-2443660050	Mi	10.04.24	12x	17:00-18:00h	€ 120,00
S-2443660051	Mi	28.08.24	14x	17:00-18:00h	€ 140,00
S-2443660052	Do	11.01.24	10x	17:00-18:00h	€ 100,00
S-2443660055	Do	11.01.24	10x	18:15-19:15h	€ 100,00
S-2443660053	Do	11.04.24	11x	17:00-18:00h	€ 110,00
S-2443660056	Do	11.04.24	11x	18:15-19:15h	€ 110,00
S-2443660054	Do	29.08.24	13x	17:00-18:00h	€ 130,00
S-2443660057	Do	29.08.24	13x	18:15-19:15h	€ 130,00

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 ein kurzes Autogenes Training als Ausklang schenken uns ein Rundum-Wohlfühlen und streicheln Körper, Geist und Seele.

V-2444660039	Mo	15.01.24	9x	18:00-19:30h	€ 90,00
V-2444660040	Mo	08.04.24	11x	18:00-19:30h	€ 110,00
V-2444660041	Mo	26.08.24	14x	18:00-19:30h	€ 140,00

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-2443660046	Mi	10.01.24	11x	11:00-12:00h	€ 110,00
S-2443660047	Mi	10.04.24	12x	11:00-12:00h	€ 120,00
S-2443660048	Mi	28.08.24	14x	11:00-12:00h	€ 140,00

Cloe Eunjung Ji, Pilates-Trainerin

Pilates in der Mittagspause

Nur 45 Minuten Zeit, um mitten am Arbeitstag gezielt etwas für sich und das körperliche Wohlbefinden zu tun. Der Kopf wird frei und der Rest des Arbeitstages lässt sich mit neuer Energie bewältigen.

S-2443660092	Mi	10.01.24	11x	12:15-13:00h	€ 110,00
S-2443660093	Mi	10.04.24	12x	12:15-13:00h	€ 120,00
S-2443660094	Mi	28.08.24	14x	12:15-13:00h	€ 140,00

Cloe Eunjung Ji, Pilates-Trainerin

Postnatal Pilates

Postnatal Pilates hat sich als äußerst effektive Methode erwiesen, um Müttern dabei zu helfen, ihre körperliche Gesundheit und ihr Wohlbefinden nach der Geburt zurückzugewinnen.

Durch gezielte Übungen, die den Beckenboden stärken, die Bauchmuskeln wiederherstellen und die Gesamtstraffung fördern, unterstützt Postnatal Pilates die körperliche Regeneration. Gleichzeitig bietet es einen Raum für Entspannung und Stressabbau, was für Mütter von unschätzbarem Wert ist.

S-2443660095	Mi	10.01.24	11x	18:15-19:15h	€ 143,00
S-2443660096	Mi	10.04.24	12x	18:15-19:15h	€ 156,00
S-2443660097	Mi	28.08.24	14x	18:15-19:15h	€ 182,00

Cloe Eunjung Ji, Pilates-Trainerin

Pilates Atem-Wokshop

Durch das Erlernen und die Vertiefung von Atemtechniken können Pilates-Praktizierende ihre Leistung verbessern und eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist herstellen. Effektives Atmen unterstützt die richtige Ausführung von Pilates-Übungen, fördert die Entspannung und erhöht die Effizienz des Workouts. Diese Fähigkeiten tragen dazu bei, Muskelkraft aufzubauen, die Flexibilität zu steigern und die Haltung zu verbessern.

Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.

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 Spannungs- und Atemtechniken. Fortgeschrittene erweitern und intensivieren die Körperhaltungen.

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

A-2441660033	Mi	10.01.24	11x	18:15-19:45h	€ 110,00
A-2441660036	Mi	10.01.24	11x	20:00-21:30h	€ 110,00
A-2441660034	Mi	10.04.24	11x	18:15-19:45h	€ 110,00
A-2441660037	Mi	10.04.24	11x	20:00-21:30h	€ 110,00
A-2441660035	Mi	28.08.24	14x	18:15-19:45h	€ 140,00
A-2441660038	Mi	28.08.24	14x	20:00-21:30h	€ 140,00

Lucia Rojas, Yogalehrerin



S-2443660032	Di	16.01.24	9x	18:00-19:30h	€ 90,00
S-2443660033	Di	09.04.24	13x	18:00-19:30h	€ 130,00
S-2443660034	Di	27.08.24	14x	18:00-19:30h	€ 140,00

Alexa Martin, Yogalehrerin

S-2443660035	Do	11.01.24	10x	10:30-12:00h	€ 100,00
S-2443660036	Do	11.04.24	11x	10:30-12:00h	€ 110,00
S-2443660037	Do	29.08.24	13x	10:30-12:00h	€ 130,00

Alexander Hauer, Yogalehrer GGF und Heilpraktiker

V-2444660010	Di	16.01.24	9x	18:00-19:30h	€ 90,00
V-2444660011	Di	09.04.24	12x	18:00-19:30h	€ 120,00
V-2444660012	Di	27.08.24	14x	18:00-19:30h	€ 140,00

Anja Baumgarten, Yogalehrerin

V-2444660016	Do	11.01.24	10x	09:00-10:30h	€ 100,00
V-2444660017	Do	11.04.24	10x	09:00-10:30h	€ 100,00
V-2444660018	Do	29.08.24	13x	09:00-10:30h	€ 100,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

V-2444660024	Mi	17.01.24	10x	18:30-19:45h	€ 83,00
V-2444660028	Mi	10.04.24	11x	18:30-19:45h	€ 91,30
V-2444660029	Mi	28.08.24	14x	18:30-19:45h	€ 116,20

Sabina Behrends, Yogalehrerin

V-2444660030	Fr	12.01.24	9x	17:00-18:30h	€ 90,00
V-2444660033	Fr	12.01.24	9x	18:35-20:05h	€ 90,00
V-2444660031	Fr	12.04.24	8x	17:00-18:30h	€ 90,00
V-2444660034	Fr	12.04.24	8x	18:35-20:05h	€ 80,00
V-2444660032	Fr	30.08.24	13x	17:00-18:30h	€ 130,00
V-2444660035	Fr	30.08.24	13x	18:35-20:05h	€ 130,00

Jens Zimmer, Yogalehrer

Yoga für Männer

Der auf Männer zugeschnittene Yoga-Kurs bietet eine Mischung aus Atemtechniken, Körperhaltungen und Entspannung, um Stress abzubauen, die Flexibilität zu steigern und die Muskelkraft aufzubauen. Dies 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.

In den Kursen sind Einsteiger, aber auch alle, die bereits Yogaerfahrung haben, herzlich willkommen!

V-2444660025	Mo	15.01.24	9x	20:00-21:30h	€ 90,00
V-2444660026	Mo	08.04.24	11x	20:00-21:30h	€ 110,00
V-2444660027	Mo	26.08.24	14x	20:00-21:30h	€ 140,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

Yoga für Jugendliche

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. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren.

V-2444660059	Mo	15.01.24	9x	18:45-19:45h	€ 60,30
V-2444660060	Mo	08.04.24	11x	18:45-19:45h	€ 73,70
V-2444660061	Mo	26.08.24	14x	18:45-19:45h	€ 93,80

Annoeschka Docter, 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.

D-2442660043	Do	11.01.24	20x	10:00-11:30h	€ 200,00
D-2442660044	Do	29.08.24	13x	10:00-11:30h	€ 130,00

Birgid Niediek, Yogalehrerin BDY

S-2443660029	Mo	15.01.24	9x	12:30-14:00h	€ 90,00
S-2443660030	Mo	08.04.24	12x	12:30-14:00h	€ 120,00
S-2443660031	Mo	26.08.24	14x	12:30-14:00h	€ 140,00

Ulrike Rese, Yogalehrerin

Yoga mit Hypnose

Yoga und Hypnose haben gemeinsam, dass sich beide auf die innere Wahrnehmung richten. Beide haben das Ziel, die eigenen Grenzen zunächst wahrzunehmen, langsam zu erweitern und Muster aufzulösen – sowohl körperliche als auch geistige, um so Platz für Neues zu schaffen! Erleben Sie einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung, des Wohlfühlens und des Loslassen Könnens. Mit Elementen aus der Hypnose, der Meditation und dem Yoga steigern Sie Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit, lösen innere und äußere Blockaden und bringen Ihren Geist zur Ruhe.

S-2443660058	Do	18.01.24	16x	18:45-20:00h	€ 160,00
S-2443660059	Do	29.08.24	12x	18:45-20:00h	€ 120,00

Claudia Schmischke, Yogalehrerin, Dipl. Pädagogin

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 Lebens-themen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Decke und Trinkwasser mitbringen.

D-2442660002	Mi	10.01.24	22x	20:00-21:30h	€ 220,00
D-2442660003	Mi	28.08.24	14x	20:00-21:30h	€ 140,00

Natascha Kaya Nowak, 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-2441660051	Di	16.01.24	9x	18:00-19:00h	€ 60,30
A-2441660054	Di	16.01.24	9x	19:15-20:15h	€ 60,30
A-2441660052	Di	09.04.24	12x	18:00-19:00h	€ 80,40
A-2441660055	Di	09.04.24	12x	19:15-20:15h	€ 80,40
A-2441660053	Di	27.08.24	14x	18:00-19:00h	€ 93,80
A-2441660056	Di	27.08.24	14x	19:15-20:15h	€ 93,80

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

Autogenes Yoga in Kalk

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-2442660052	Mi	10.01.24	9x	09:00-10:30h	€ 90,00
D-2442660055	Mi	10.01.24	9x	11:00-12:30h	€ 90,00
D-2442660053	Mi	10.04.24	10x	09:00-10:30h	€ 100,00
D-2442660056	Mi	10.04.24	10x	11:00-12:30h	€ 100,00
D-2442660054	Mi	21.08.24	14x	09:00-10:30h	€ 140,00
D-2442660057	Mi	21.08.24	14x	11:00-12:30h	€ 140,00

Karin Slatin, Wellnesstrainerin

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-2444660013	Mi	10.01.24	10x	09:00-10:30h	€ 100,00
V-2444660014	Mi	10.04.24	11x	09:00-10:30h	€ 110,00
V-2444660015	Mi	21.08.24	15x	09:00-10:30h	€ 150,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

Tai Chi und Qi Gong

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 positiver 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-2441660039	Mi	10.01.24	11x	18:00-19:30h	€ 110,00
A-2441660040	Mi	10.04.24	11x	18:00-19:30h	€ 110,00
A-2441660041	Mi	28.08.24	14x	18:00-19:30h	€ 140,00

Martin Kasper, Lehrer für Tai Chi Chuan und Körperarbeit, Dipl.-Sozialarbeiter

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.

A-2441660042	Mi	10.01.24	11x	19:40-21:10h	€ 110,00
A-2441660043	Mi	10.04.24	11x	19:40-21:10h	€ 110,00
A-2441660044	Mi	28.08.24	14x	19:40-21:10h	€ 140,00

Martin Kasper, Lehrer für Tai Chi Chuan und Körperarbeit, Dipl.-Sozialarbeiter



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-2441660048	Do	11.01.24	10x	18:00-19:30h	€ 100,00
A-2441660049	Do	11.04.24	7x	18:00-19:30h	€ 70,00
A-2441660050	Do	29.08.24	13x	18:00-19:30h	€ 130,00

Dorothee Kroll, Dipl. Pädagogin

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-2441660045	Mi	10.01.24	11x	09:30-11:00h	€ 110,00
A-2441660046	Mi	10.04.24	7x	09:30-11:00h	€ 70,00
A-2441660047	Mi	28.08.24	14x	09:30-11:00h	€ 140,00

Dorothee Kroll, Dipl. Pädagogin

WEITERE KURSE WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Fit für 100 – Gesund und mobil im Alter

Krafttraining – auch für Unsportliche und körperlich Eingeschränkte

Das gezielte Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren 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-2443660060	Mo,Do	08.01.24	20x	12:00-13:00h	€ 110,00
S-2443660061	Mo,Do	08.04.24	27x	12:00-13:00h	€ 148,50
S-2443660062	Mo,Do	19.08.24	29x	12:00-13:00h	€ 159,50

Sabine Rehbein, Übungsleiterin Seniorensport



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.

V-2444660070	Do	11.01.24	10x	15:30-16:30h	€ 60,00
V-2444660073	Do	11.01.24	10x	16:45-17:45h	€ 60,00
V-2444660071	Do	11.04.24	10x	15:30-16:30h	€ 60,00
V-2444660074	Do	11.04.24	10x	16:45-17:45h	€ 60,00
V-2444660072	Do	29.08.24	13x	15:30-16:30h	€ 78,00
V-2444660075	Do	29.08.24	13x	16:45-17:45h	€ 78,00

Harald Lob, Sturztrainer in der Rehabilitation

After Work Fitness

Ein abwechslungsreicher Programmmix aus Fitnessübungen und Dehnung unterstützt die Herz- und Kreislauffunktion und erhöht Ausdauer und Beweglichkeit. Unsere Fitnesskurse bieten einen Ausgleich zur alltäglichen Mehrfachbelastung in Haushalt, Familie und Beruf. Zu den Trainingsschwerpunkten gehört ein gezielter Muskelaufbau zur Entlastung und Mobilisierung des Körpers. Gestärkt werden Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Regeneration.

V-2444660052	Di	16.01.24	9x	19:35-20:35h	€ 60,30
V-2444660053	Di	09.04.24	12x	19:35-20:35h	€ 80,40
V-2444660054	Di	27.08.24	14x	19:35-20:35h	€ 93,80

Nicola Warmbold, Fitnesstrainerin

Meditativer Tanz

Die Jahreszeiten kehren verlässlich wieder und haben dabei ihren ganz speziellen Ausdruck in der Natur und in unseren Stimmungen. (Kreis-)Tanzend können uns diese Stimmungen an vier aufeinanderfolgenden Freitagen in den Wochenausklang hineinführen. Von dort können ihre verbindende, zentrierende und stärkende Kraft weiter wirksam werden. Im Erleben der tänzerischen Bewegungen können wir entdecken, wie wir präsent, verbunden mit uns selbst und mit anderen sein können. Gleichzeitig können wir unsere Körperwahrnehmung verfeinern und unsere Ausdauer stärken. An vier Nachmittagen können Sie verschiedene Formen des Kreistanzes weiterführen oder auch neu kennenlernen.

Tanzend durch den Winter

A-2441700002	Fr	02.02.24	4x	16:30-18:30h	€ 60,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Tanzend durch den Herbst

A-2441700003	Fr	08.11.24	4x	16:30-18:30h	€ 60,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Maria Schmitz-Wieneke, Ausbildung in Mediativem Tanz bei Nanni Kloke, Akademie für Bewegung und Bewusstheit



WORKSHOPS WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Beckenboden-Training-Workshop

Die unterschätzte Körpermitte

Beckenboden ist nur was für junge Mütter? Von wegen! So unbekannt wie der Beckenboden gemeinhin ist, so zentral ist er an allen Prozessen im Bauch, Becken und Rücken beteiligt. Die funktionellen Zusammenhänge mit Haltung, Atmung und Rumpfmuskulatur werden durch gezielte Übungen nähergebracht. So entwickeln Sie ein neues Verständnis und Gespür für den Beckenboden.

V-2444660066	Sa	27.01.24	1x	15:00-17:15h	€ 15,00
V-2444660067	Sa	16.03.24	1x	15:00-17:15h	€ 15,00
V-2444660068	Sa	08.06.24	1x	15:00-17:15h	€ 15,00

Martha Kirch, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

Relax: Nichts tun, nur Loslassen

Ein Entspannungsseminar mit Gongs und Klangschalen, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung, Traumreise

Geeignet für alle und jede:n, Matten und Kissen vor Ort.

A-2441660057	Sa	18.05.24	1x	10:00-12:15h	€ 15,00
A-2441660058	Sa	14.09.24	1x	10:00-12:15h	€ 15,00

Martin Kasper, Lehrer für Tai Chi Chuan u. Körperarbeit, Dipl. Sozialarbeiter

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-2444660049	So	21.01.24	1x	15:00-18:00h	€ 35,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Jens Zimmer, Yogalehrer

Yoga trifft Kung Fu

Die Synthese von einfachen Kung Fu und Yoga Übungen führt uns in unsere Mitte und lässt uns innere Ruhe und Stabilität erfahren. Die Grundübungen der Kraft aus dem Quan Dao Kung Fu vermitteln eine neue Handlungsfähigkeit für Alltag und Beruf. Wir fühlen uns wieder lebendig, selbstbestimmt und wach. Verspannungen lösen sich auf und führen uns in die Tiefen-Entspannung (Yoga Nidra). Vorkenntnisse sind nicht nötig.

V-2444660048	So	10.03.24	1x	15:00-18:00h	€ 35,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Jens Zimmer, Yogalehrer

Aromaöle im Alltag

Sie wünschen sich und ihrer Familie auf natürliche Weise gesundheitlich zu unterstützen? Mit natürlichen ätherischen Ölen haben Sie einen starken körperlichen und emotionalen Helfer zur Hand.

- Wie fördern Sie erholsamen Schlaf?
- Wie sorgen Sie für Immunsupport oder einen toxfreien Haushalt?
- Wie gewinnen Sie Entspannung und Wohlbefinden?

Antworten finden Sie durch praktische Anwendung an diesem Abend. Lernen Sie die Kraft der Öle kennen und entdecken Sie diese als wunderbares Werkzeug, um die eigene Lebensqualität zu verbessern.

V-2444660043	Do	01.02.24	1x	19:00-20:30h	€ 13,00
V-2444660044	Do	19.09.24	1x	19:00-20:30h	€ 13,00

Nadine Quadflieg, Yogalehrerin und Aromatherapeutin

Natürliche Familienplanung nach Sensiplan®

Info-Veranstaltung und Kurs

Es gibt verschiedene Gründe sich für die Natürliche Familienplanung zu entscheiden. Den eigenen Kinderwunsch zu verwirklichen oder eine Schwangerschaft auf natürliche Weise zu verhindern, sind die offensichtlichen Nutzen der Natürlichen Familienplanung. Darüber hinaus führt das Wissen über den weiblichen Zyklus meist aber auch zu einem besseren Verständnis und mehr Akzeptanz des eigenen Körpers und der Psyche. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Paare, die die Methode Sensiplan® kennenlernen möchten und / oder vor der Frage stehen, ob die Methode das Richtige für sie sein könnte.

Ein Online-Infoabend findet am 11.12.2023 um 19.00 Uhr statt.

Anmeldung zum Infoabend an info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de

A-2441650002	Mo	22.01.24	4x	19:00-21:15h	€ 145,00
--------------	----	----------	----	--------------	----------

Der Kurs findet an den folgenden Terminen statt:

22.01./19.02./18.03. und 15.04.2024

Kathrin Jammer, B.A. Sport, Gesundheit und Prävention, Heilpraktikerin

Yoga Nada Brahma-Klangerfahrung

Wir benutzen die körperlichen Yogaübungen, um Verspannungen aufzulösen, um dann verschiedene Klangerfahrungen zu machen.

Nada Brahma bedeutet, die Welt ist Klang. Klänge die von außen kommen und Töne die wir selbst erzeugen, lösen Stress auf und vertiefen die Entspannung. Eine Klangreise zu dir selbst und eine gute Gelegenheit, sich selbst in Verbindung mit der eigenen Stimme besser kennen zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

V-2444660051 So 15.09.24 1x 15:00-18:00h € 35,00

Jens Zimmer, Yogalehrer

Yoga-Aromaworkshop

Verbinde im fließenden Yogaflow, Atmung und Bewegung, komme in Stille bei Dir an. In der Wohlfühl-yogazeit nutzen wir die Kraft der Natur in Form von reinen ätherischen Ölen, um noch tiefer in die Yogapraxis einzutauchen und so Verbindung zu unserem Inneren zu finden. Anschließend sprechen wir bei einer Tasse Tee über die angewendeten Öle. Auf welche Weise zeigen sie körperliche und emotionale Wirkung?

Nimm neue Inspirationen für kleine Auszeiten und Rituale in deinem Alltag, mit nachhause.

V-2444660036 Sa 13.01.24 1x 15:00-17:15h € 18,00

V-2444660037 Sa 13.04.24 1x 15:00-17:15h € 18,00

V-2444660038 Sa 15.06.24 1x 15:00-17:15h € 18,00

V-2444660042 Sa 19.10.24 1x 15:00-17:15h € 18,00

Nadine Quadflieg, Yogalehrerin

Eltern-Kind-Workshops

finden Sie unter „Leben mit Kindern“
auf den Seiten 28 und 32

Familien-Yoga
Eltern-Kind-Yoga
Makramee und Nähen



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 und Feinschmecker 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: Fingerfood-Buffer international

Als Auftakt ins Neue Jahr mit einem kulinarischen Feuerwerk der Genüsse

S-2443660063 Do 01.02.24 1x 09:30-13:15h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Osterbrunch für die ganze Familie

In der Kochkursreihe für ernährungsbewusste Genießer und Feinschmecker 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.

Mit warmen und kalten Köstlichkeiten, süßem und herzhaftem Gebäck

S-2443660064 Do 21.03.24 1x 09:30-13:15h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Französische Bistrotküche

In der Kochkursreihe für ernährungsbewusste Genießer und Feinschmecker 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.

Feine und herzhafte Speisen aus verschiedenen Regionen Frankreichs

S-2443660065 Do 13.06.24 1x 09:30-13:15h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Fleischlos glücklich

In der Kochkursreihe für ernährungsbewusste Genießer und Feinschmecker 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.

Kreative vegetarische Küche der Saison

S-2443660066 Do 12.09.24 1x 09:30-13:15h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Kulinarischer Herbst in unserer Region

In der Kochkursreihe für ernährungsbewusste Genießer und Feinschmecker 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.

Mit wunderbaren Schmorgerichten, Aufläufen, Knödel und Dessert.

S-2443660067 Do 07.11.24 1x 09:30-13:15h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Heimisches aus Wald und Feld

In der Kochkursreihe für ernährungsbewusste Genießer und Feinschmecker 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.

Köstlichkeiten, die auch für das Weihnachtsfest geeignet sind.

S-2443660068 Do 05.12.24 1x 09:30-13:15h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Fingerfood international

Wir starten ins neue Jahr mit einem kulinarischen Fingerfood-Buffer und lassen uns dabei von internationalen Köstlichkeiten inspirieren.

S-2443660069 Sa 27.01.24 1x 16:00-19:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Küchenparty bei einem Streifzug durch Asien

Asiatische Garküchen faszinieren durch ihre Vielfalt und Fülle von Aromen, durch viel frisches Gemüse, ein wenig Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, mit Reis oder Nudeln als Basis oder Beilage. Es gibt Appetithappen wie Spießchen, Salate, Bällchen & Röllchen aus dem Wok, Dampfkorb & Grillpfanne und dazu Dips & Saucen. Der Abend wird ein Highlight wie auch bei allen Festen und Anlässen.

S-2443660070 Sa 09.03.24 1x 16:00-19:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin



Ottolenghi „Cross-over-Küche“

Mit tollen Ideen, Entwicklungen & neuen Rezepten, aus den diversen Kochbüchern von Ottolenghi und seiner Crew! Ein, wie immer garantiert kreativer und unterhaltsamer kulinarischer Abend, für alle „Alten“ und „Neuen“ Ottolenghi-Fans mit Hunger auf etwas Besonderes.

S-2443660071 Sa 27.04.24 1x 16:00-19:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

„Tour de France“ kulinarisch

Genießer-Regionen wie Elsass, Champagne & Burgund bringen Gourmets ins Schwärmen. Hier sind die Wurzeln der Cuisine francaise. Eine Fahrt in delikaten Etappen bringt uns ans kulinarische Ziel. Wir werden den Abend wie in Frankreich genießen mit feinen und herzhaften Speisen und den Spezialitäten aus verschiedenen Regionen!

S-2443660072 Sa 15.06.24 1x 16:00-19:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Reiseerinnerungen an Italien

So vielseitig wie das Land selbst ist die italienische Küche in den verschiedenen Regionen. Wir genießen ein Italienisches Menü zubereitet in vier Gängen mit Antipasti: Salate, mariniertes und gebackenes Gemüse, Primi Piatti: selbst hergestellten Ravioli, Risotto mit Meeresfrüchten, Secundo Piatti: Fleisch und zum Abschluss Dolci.

S-2443660073 Sa 31.08.24 1x 16:00-20:30h € 39,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Kulinarischer Herbst

Wenn es draußen langsam ungemütlich wird, wärmen wir uns mit wunderbaren Schmorgerichten, Aufläufen, Knödel und einem himmlischen Dessert und stimmen uns auf den Herbst und Winter ein.

Die Gerichte sind auch für die Festtage geeignet!

S-2443660074 Sa 05.10.24 1x 16:00-19:45h € 35,50

S-2443660075 Sa 23.11.24 1x 15:00-19:30h € 39,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Weihnachtsbäckerei

Plätzchen zu backen ist wieder im Trend-zur weihnachtlichen Stimmung oder schön verpackt als Weihnachtspräsent!

Abwechslungsreich für jeden Geschmack, süß aber auch salzig mit Tipps für „Kulinarische Geschenke aus der Küche“.

Zur Stärkung gibt es Suppe und Punsch!

S-2443660075 Sa 23.11.24 1x 15:00-19:30h € 39,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Wochenmarkt: regionale Vielfalt mit Gemüse

Wir orientieren uns am heimischen Saisonkalender und der Vielfalt neuer Ideen bei der Auswahl und Zubereitung köstlicher Gemüsegerichte. Das Menü wird ein Fest der Sinne und ganz vegetarisch.

Das Gemüse im Winter: Feldsalat, Ruccola, Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Pastinake

S-2443660076 Fr 01.03.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Das Gemüse im Frühling: Spargel, Kohlrabi, Mairübchen, Zucchini

S-2443660077 Fr 07.06.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Das Gemüse im Sommer: Artischocken, Gurken, Fenchel, Kartoffel, Rote Bete, Sellerie, Tomaten, Spitzkohl

S-2443660078 Fr 06.09.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Das Gemüse im Herbst: Bohnen, Blumenkohl, Steckrüben, Topinambur, Rotkohl, Kürbis, Mangold

S-2443660079 Fr 29.11.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin



Indische Küche für Einsteiger

Die indische Küche zählt zu den gesunden und abwechslungsreichen der Welt und die Küche hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Lernen Sie die indische Küche, meine besten Familienrezepte ohne viel Aufwand nachzukochen. Es gibt viele einfache, leckere Rezepte, die leicht umzusetzen sind, vom Auberginen und Zwiebel Pakoras, pikantes Hähnchen-Kichererbsen Curry aus dem Backofen, pikante Garnelenspieße, Zucchini-Cashew Curry, Pilaw (Reisgericht), Dal (rote Linsen) mit Pakchoi und einem leckeren indischen Dessert.

S-2443660080 Fr 15.03.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin

Heute gibt's Indisch

Ein Kochnachmittag für die „Curry-Süchtigen“ mit einer Vorliebe für viel Soße, duftende Gewürze und aufregende Curry-Speisen mit Zutaten wie Kokosmilch, Ingwer, Asant, Chili, Galagant, Tamarinden-Paste, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel, Curryblätter, Bockshornkleebblätter und, und.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass wir sogar Curry-Masala(Gewürzmischungen) selbst herstellen, die den Currys das Spezielle Aroma und Farbe geben. Gemeinsam kochen wir die folgende Gerichte:

- Fisch Curry mit Kokosmilch-Tamarinde aus Chennai
- Hähnchen und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen
- Gemüse Curry mit Roter Bete und Linsen
- Dal/Linsen auf dreierlei Art
- Mango-Minze-Salat / Salat mit Cherry-Tomaten und Curryblättern
- Safran Joghurt

S-2443660081 Sa 20.04.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin

Asia Snacks – Einfach und lecker

Pikante Snack Ideen aus Asiatische Länder

Sie wollen Ihrer Familie und Ihren Gäste mit außergewöhnlich Vielfältigen, würzigen und aromatischen Snacks begeistern?

- Pakoras (frittierte Gemüse -Auberginen, Zwiebeln) mit Joghurt Raita
- Wraps mit Tikka- Erbsen Püree und pikante Salat
- Reispapier Rolle mit Soja-Chili-Dip
- Bhelpuri mit Papadam
- Bao Brötchen mit würziger Fleisch Füllung
- Tomaten Saar mit Garnelen und Naan
- Masala Chai
- Mango Lassi am Stiel

bilden eine tolle Alternativ zu den alltäglichen Snacks, die jeder kennt. Einfach nachkochen und genießen.

S-2443660083 Sa 29.06.24 1x 17:00-21:30h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin

Ayurvedische Küche

Ayurvedische Essen ist nicht nur Trend, weil es besonders lecker schmeckt...Hinzu kommt insbesondere, dass es Körper und Geist stärkt, Energie gibt und für Ausgeglichenheit sorgt. Durch die ausgewogene Balance von Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Vitamine, Mineralstoffe...usw sind die Speisen besonderes bekömmlich und verdaulich. Dr. Ernst Schrott sagt: Essen nach der Heilweise Ayurveda ist in erster Linie eine Herzens-und Geschmackssache.

Es gibt eine Reihe an tollen Rezepten, die ich in diesem Kurs gerne vorstellen möchte – auch für Anfänger geeignet. Wir kochen zusammen:

- Biryani mit Süßkartoffeln
- Hühnersuppe mit Kochbanane
- Gewürzbrötchen
- Sprossensalat
- Kichererbsen-Gemüsecurry
- Fischfilet mit Papayasambal/Kokos-Tomaten-Sambal
- Möhrenhalva oder Ingwerkuchen

S-2443660082 Sa 18.05.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin

Curry, Curry Curry – aus aller Welt

Currys in allen Variationen

Ein Kochnachmittag für die „Curry-Süchtigen“ mit einer Vorliebe für viel Soße, duftende Gewürze und aufregende Curry Speisen mit Zutaten wie Kokosmilch, Ingwer, Laos-Pulver, Chakalaka-Pulver, Galagant, Asant, Tamarinden-Paste, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curryblätter und Joghurt.

Das besondere an diesem Kurs ist, dass wir sogar Masala (Gewürzmischungen) selbst herstellen, die den Currys das Spezielle Aroma geben. Gemeinsam kochen wir die folgende Gerichte:

- Swahili Garnelen Curry – aus Tansania
- Stoba(Lamm Curry) – aus der Karibik
- Dal - Rote Linsen mit Pakchoi – aus West Bengal
- Shahi Kaaju Aloo(Kartoffeln in Cashew Soße) – aus Punjab
- Pilaw mit Eiernudeln – Beilage
- Rauchige Tomaten-Paprika-Salat/Salsa -aus Chile
- Kürbis Halwa

S-2443660084 Fr 30.08.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin



Eine vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien

Ganz ohne Fleisch? Lernen Sie eine ganz neue Welt des Genießens kennen. Farbenfrohes Gemüse in aromatischen Saucen, Pikant zubereitete Bohnen (Hülsenfrüchte). Linsen mit manch vergessener Geist beruhigen. Die traditionelle indische Küche bietet nicht nur sagenhafte Aromen, sie ist darüber hinaus auch noch gesund und legt größten Wert auf die Frische Ende: Reis, Kokosnuss, Cashew, Joghurt, Safran kombiniert mit Früchte verspricht Genuss pur.



Gemeinsam kochen wir die folgenden Gerichte:

- Chole-Palung-Saar (Kichererbsen-Spinat-Suppe) aus Mumbai
- Dum Aloo Chutney aus Punjab
- Kochbananen-Curry und Chapati aus Südindien
- Avial – begehrte Gemüsegericht aus Südindien – aus Kerala
- Safranreis aus Delhi
- Kandahari Bharwan Kumb
- Mango Malai aus West Bengal

S-2443660085 Fr 13.09.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin

Das duftet nach Orient

Lamm, Linsen, Kichererbsen, Bulgur, Joghurt, Minze, Sumac, Harissa, Kardamom, Kreuzkümmel, Ras el Hanut gehören zu den typischen Zutaten, die in der orientalischen Küche verwendet werden. In Kombination mit duftenden Gewürzen und verschiedenen Kräutern werden sie zu wunderbar aromatischen Mahlzeiten.

Wir werden die folgende Gerichte zusammen kochen:

- Marokkanischer Minztee
- Hummus mit geröstetem Gemüse
- Tabouleh – Libanese Bulgur Salat
- Fattousch – orientalische Vorspeise
- Baba Ganoush – Auberginen Gericht
- Gemüse-Hähnchen-Suppe – die knackigen gerösteten Kichererbsen sorgen für den nötigen Crunch
- Kofte Tajine le Jardin
- Reis mit Safran und Cashewkernen
- Arabischer Kaffee Kuchen

S-2443660086 Sa 16.11.24 1x 18:00-21:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin

Vegane Küche

Vielfältig, gesund, bunt, würzig und lecker

Alternativ Ernährungsformen – wie vegane Ernährung – liegen seit Jahren in Deutschland im Trend. In Indien gehören vegane Speisen immer zu Millionen von Familienküchen.

Wir kochen zusammen gemeinsam Klassiker wie cremige Spinatgerichte, Scharfe Currys und gegrillte Tandoori Pfanne:

- Starter: Linsen Bora (Linsen Bratlinge) mit Raita
Gebratener Brokkoli mit Chili und Fenchel
Rohkostsalat mit Gewürz dressing
- Haupt Menu: Kumbh Biryani (Champignons Biryani)
Kichererbsensuppe mit Kürbis
Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Mandeln
Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch-Bockshornklee-Sauce
- Dessert: Gajar ka Halwa (Möhren Pudding)

Lassen Sie sich in die kulinarische Welt Indiens entführen. Guten Appetit und Namaste.

S-2443660087 Sa 07.12.24 1x 17:00-20:45h € 35,50

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Santa Bit, Lehrerin

Eintöpfe, Suppen, Bowls

Eintöpfe, Suppen und Bowls haben einiges gemeinsam. Vegetarisch, vegan oder mit Fisch und Fleisch werden sie in einem Teller serviert. Linseneintopf, Spinat-Curry, Kürbiscremesuppe, Reisnudel-Bowl mit Gemüsebällchen. Lassen Sie sich überraschen.

S-2443660088 Di 12.11.24 1x 18:00-21:45h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Frühlingserwachen

Die Tage werden länger, die Nächte kürzer und die Küche wird wieder leichter. Spargel mit seinen schier unendlichen Variationen steht auf dem Speiseplan. Die ersten Erdbeeren werden geerntet. Haben Sie schon einmal eine Radieschen-suppe probiert?

S-2443660089 Di 07.05.24 1x 18:00-21:45h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Ein Abend zum Kuchenbacken

Außer des mittlerweile überall und in verschiedensten Variationen angebotenen Cheese-Cake bietet das Thema Kuchenbacken noch viel mehr. Wir backen unterschiedliche Teige, wie Zitronenkuchen aus Rührteig, Apfelstrudel aus Strudelteig, Käsesahne mit Biskuitteig, Plätzchen aus Mürbeteig, Hefepfätzchen aus Hefeteig. Übrigens, Grundteige können beliebig abgewandelt werden!

S-2443660090 Di 12.03.24 1x 18:00-21:45h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Quiche geht immer

Wir backen saisonal und nutzen das herbstliche Angebot. Birne mit Rouquefort, Kartoffeln mit Speck, Äpfel mit Birnen, Curry-Kürbis-Quiche. Die Grundlauge bieten Mürbeteig und Blätterteig.

S-2443660091 Di 08.10.24 1x 18:00-21:45h € 32,50

incl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Die Küche Kolumbiens

„Das Aroma des kolumbianischen Buñuelo ist eine Umarmung von Heimat und Tradition“.

Vorspeise: Ensalada colombiana: Ein farbenfroher Salat, der unter anderem geriebene Karotten und gehackten Kohl enthält.

Hauptgericht: Sudado de pollo: Ein schmackhaftes Gericht, bestehend aus Hähnchenteilen, die in einer Soße gekocht werden.

Wir werden auch eine vegetarische Version zubereiten.

Reis und Kochbananen: Ein köstliches Beilage.

Nachspeise: Kolumbianischer Buñuelo: Köstliche frittierte Teigtaschen aus Maismehl und Käse. Sie sind außen knusprig und innen weich.

Getränk: Flor de Jamaica: Ein erfrischendes Hibiskusgetränk.

S-2443660098 Fr 16.02.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau

Individuelle Kochkurse

– Mit Freunden, Verwandten oder Kollegen 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

Die Küche Venezuelas

„Ohne einen guten pabellón criollo gibt es keine venezolanische Fiesta, die sich lohnt“.

Vorspeise: Consemé: Eine traditionelle venezolanische Suppe mit kurzen Nudeln. Sie ist wohlschmeckend und reich an Geschmack.

Hauptgericht: Pabellón Criollo: Venezuelas Nationalgericht, bestehend aus weißem Reis, Caraotas (gebratene schwarze Bohnen), Carne Mechada (Hackfleisch) und Tajadas (gebratene Kochbananen).

Wir werden auch eine vegetarische Version zubereiten.

Nachspeise: Obstsalat: Ein erfrischender Salat aus einer Vielzahl von frischen Früchten.

Getränk: Kokosnusslimonade: Ein erfrischendes, tropisches Getränk mit Limettensaft und Kokosnuss. Ideal, um den Durst zu stillen.

S-2443660099 Fr 22.03.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau

Die Küche Perus

„In Peru ist das Essen eine Umarmung der Seele und eine Reise mit unvergesslichen Aromen“.

Vorspeise: Peruanische Ceviche: Frischer Fisch mariniert in Limette, Chili und Koriander. Erfrischend und köstlich.

Hauptgericht: Lomo Saltado: Gebratene Rindfleischstückchen, serviert mit Reis. Papas a la Huancáina: Kartoffeln in einer cremigen Aji-Amarillo-Soße mit intensiven Aromen gekocht.

Wir werden auch eine vegetarische Version zubereiten.

Nachspeise: Cachangas con Miel: Biskuit mit Honig.

Getränk: Mandarinina y Miel Espumosa: Erfrischendes Getränk mit Mandarinenaroma.

S-2443660100 Fr 19.04.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau



Die Küche Venezuelas

„Arepitas bringen immer Familie und Freunde am Tisch zusammen“.

Vorspeise: Arepitas con Nata: Eine venezolanische Delikatesse, bestehend aus einer Arepa (Maisbrot) gefüllt mit Nata (Sahne). Die Kombination ist exquisit und voller Geschmack. Hauptzutaten: Mais und Sahne.

Hauptgericht: Asado: Eine Zubereitung aus Rindfleisch, das in einer Gewürzmischung mariniert und in einer eigenen Soße gegart wird. Es ist zart und saftig und wird mit verschiedenen Beilagen serviert, in diesem Fall mit Reis. In diesem Fall mit Reis.

Wir werden auch eine vegetarische Version zubereiten.

Ensalada Rusa: Leckerer Salat aus Kartoffeln und Roter Bete.

Dessert: Carlota de limón: Ein erfrischendes und leichtes Dessert aus Limetencreme. Es wird kalt serviert und eignet sich hervorragend als Abschluss einer Mahlzeit.

Getränk: Ananas-Kräuter-Limonade: Erfrischendes tropisches Getränk mit Ananas ideal für warme, sonnige Tage.

S-2443660101 Fr 17.05.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau

Die Küche Venezuelas

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

Vorspeise: Ceviche aus Garnelen und Mango in Casabe (Maniok-Toast). Hauptzutaten: Garnelen und Mango.

Hauptgericht:

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

Arepa Pelua: Arepa gefüllt mit geschneitztem Fleisch und gelbem Weißkäse. Ein venezolanischer Klassiker.

Arepa Con Perico: Arepa mit "Perico", einer Mischung aus Rührei und Tomate.

Dessert: Coquitos Süße kleine Kugeln aus Kokosraspeln und Kondensmilch, einfach zuzubereiten und köstlich.

Getränk: Papelón con Limón Erfrischendes Getränk auf der Basis von Papelón (panela) und Zitrone.

S-2443660102 Fr 20.09.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau

Die Küche Mexikos

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

Vorspeise: Panuchos Yucatecos de Pollo: Maistortillas, geschneitztem Hühnerfleisch, roten Zwiebeln und anderen Zutaten.

Hauptgericht: Adobo de Puerco: Eine Zubereitung aus Schweinefleisch, das in einer Gewürzmischung mariniert.

Wir werden auch eine vegetarische Version zubereiten

Nachspeise: Churros: Köstliche, knusprig frittierte Teigstangen, die mit Zucker und Zimt bestreut werden.

Getränk: Horchata: Ein süßes und erfrischendes Getränk, das aus Reis hergestellt wird. Es wird kalt serviert und eignet sich hervorragend als Durstlöcher in heißen Klimazonen.

S-2443660103 Fr 04.10.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau

Die Küche Mexikos

„Peruanische Ceviche, ein Kuss des Meeres auf dem Gaumen, den Sie nie vergessen werden“.

Vorspeise: Papas a la Huancaína: Kartoffeln in einer cremigen Aji-Amarillo-Soße mit intensiven Aromen gekocht.

Hauptgericht: Causa Acevichada: Ein typisches Gericht der peruanischen Gastronomie, die zwei Wunder vereint: Causa (pürierte gelbe Kartoffel, gewürzt mit Zitrone und Aji Amarillo) und Ceviche (in Zitrone marinierter Fisch).

Wir werden auch eine vegetarische Version zubereiten

Nachspeise: Suspiro Limeño: Eine süße und köstliche Nachspeise, die aus einer Schicht Manjar blanco besteht, die mit Baiser bedeckt ist.

Getränk: Limonada de Fresa: Ein erfrischendes Getränk aus Zitrone und zerdrückten Erdbeeren.

S-2443660104 Fr 15.11.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau



Weihnachten feiern wie in Lateinamerika

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

Tablett mit Pasapalos Eine Auswahl köstlicher Häppchen zur Feier des lateinamerikanischen Weihnachtsfestes.

- Empanada Chilena: Gebackene Empanada mit Fleisch und Sultaninenfüllung, typisch für Chile.
 - Empanada Argentina: Gebackene Empanada mit saftiger Schweinefleischfüllung.
 - Empanada Venezolana: Frittierte Empanada mit einer großzügigen Käsefüllung, ideal als Beilage zu Guasacaca.
 - Aji Colombiano: Scharfe Sauce mit Schnittlauch und Koriander.
 - Guasacaca: Eine frische Salsa, die ideal zu den Pasapalos passt. Hauptzutaten: Avocado und Koriander.
 - Knoblauch-Mayonnaise Cremige und aromatische Sauce auf Mayonnaisebasis und mit Knoblauch gewürztem Joghurt. Hauptbestandteile: Mayonnaise und Knoblauch.
 - Kräutermayonnaise Frische und köstliche Sauce aus Mayonnaise, Joghurt und Kräutern. Hauptzutaten: Mayonnaise und Kräutermischung.
 - Ensalada Rusa: Venezolanischer Salat aus Kartoffel und Rote-Bete.
- Getränk: Leidenschaftlicher Passionsfruchtdrink: Erfrischendes tropisches Getränk mit Passionsfrucht und Ingwer, perfekt zum Genießen.

S-2443660105 Fr 06.12.24 1x 18:00-21:45h € 33,00

incl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Diplom Kauffrau

Slow Food

– Gemeinsam Geschmack erleben

Slow Food ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten. Nach dem Motto „Gemeinsam Geschmack erleben“ stellen wir die Verarbeitung regionaler und saisonaler Lebensmittel in den Mittelpunkt.

Anmeldung und weitere Informationen: koeln@slowfood.de

Die Lebensmittelumlage ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie beträgt je nach Menü ca. zwischen 20,00 und 25,00 Euro.

S- 2443660106 Sa 13.04.24 1x6 15:30 - 20:00h € 21,00

S- 2443660107 Sa 12.10.24 1x6 15:30 - 20:00h € 21,00

Antje Pajonk



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



Termine:

16.01.2024
28.02.2024
17.04.2024
11.09.2024
01.10.2024
03.12.2024

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-2441660002	Mi	10.01.24	11x	09:00-12:00h	€ 162,80
A-2441660003	Mi	10.04.24	11x	09:00-12:00h	€ 162,80
A-2441660004	Mi	28.08.24	14x	09:00-12:00h	€ 207,20

Gisela Klose, Direktrice und Schneidermeisterin

D-2442660020	Mi	17.01.24	5x	09:00-12:00h	€ 74,00
D-2442660021	Mi	10.04.24	7x	09:00-12:00h	€ 103,60
D-2442660022	Mi	21.08.24	7x	09:00-12:00h	€ 103,60

Claudia Mandl-Ehmann, Schneiderin und Schnittdirektrice

S-2443660015	Fr	12.01.24	10x	09:30-12:30h	€ 148,00
S-2443660016	Fr	12.04.24	12x	09:30-12:30h	€ 177,60
S-2443660017	Fr	30.08.24	13x	09:30-12:30h	€ 192,40

Christa Kosemund, Schneiderin

Nähkurs am Nachmittag

A-2441660005	Mi	10.01.24	11x	14:30-17:30h	€ 162,80
A-2441660006	Mi	10.04.24	11x	14:30-17:30h	€ 162,80
A-2441660007	Mi	28.08.24	14x	14:30-17:30h	€ 207,20

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

S-2443660003	Mi	10.01.24	11x	15:00-18:00h	€ 162,80
S-2443660004	Mi	10.04.24	11x	15:00-18:00h	€ 162,80
S-2443660005	Mo	09.09.24	12x	15:00-18:00h	€ 177,60

Adelheid Möller, Schneidermeisterin

S-2443660006	Di	23.01.24	8x	14:30-17:30h	€ 118,40
S-2443660007	Di	09.04.24	10x	14:30-17:30h	€ 148,00
S-2443660008	Di	17.09.24	10x	14:30-17:30h	€ 148,00

Karin Glasow, Schneidermeisterin

Nähkurs am Abend

A-2441660008	Mi	10.01.24	11x	18:30-21:30h	€ 162,80
A-2441660009	Mi	10.04.24	11x	18:30-21:30h	€ 162,80
A-2441660010	Mi	28.08.24	14x	18:30-21:30h	€ 207,20
A-2441660014	Mo	15.01.24	9x	18:30-21:30h	€ 133,20
A-2441660015	Mo	08.04.24	11x	18:30-21:30h	€ 162,80
A-2441660016	Mo	26.08.24	14x	18:30-21:30h	€ 207,20

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

A-2441660011	Do	11.01.24	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
A-2441660012	Do	11.04.24	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
A-2441660013	Do	29.08.24	13x	18:30-21:30h	€ 192,40

Christa Kosemund, Schneiderin

D-2442660032	Mi	10.01.24	11x	18:30-21:30h	€ 162,80
D-2442660033	Mi	10.04.24	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
D-2442660034	Mi	28.08.24	14x	18:30-21:30h	€ 207,20

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

S-2443660009	Mi	10.01.24	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
S-2443660010	Mi	10.04.24	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
S-2443660011	Mi	28.08.24	13x	18:30-21:30h	€ 192,40

Annette Kaltwasser, Dipl. Modedesignerin

S-2443660012	Do	11.01.24	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
S-2443660013	Do	11.04.24	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
S-2443660014	Do	29.08.24	13x	18:30-21:30h	€ 192,40

Ingrid Latz, Schneidermeisterin

S-2443660000	Mo	15.01.24	9x	18:30-21:30h	€ 133,20
S-2443660001	Mo	08.04.24	11x	18:30-21:30h	€ 162,80
S-2443660002	Mo	09.09.24	12x	18:30-21:30h	€ 177,60

Adelheid Möller, Schneidermeisterin



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.

Anfänger:innen können zwecks Abklärung von Material und Schnitt telefonischen Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen. Bitte bei der Anmeldung nachfragen.

A-2441660018	Sa	27.01.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2441660019	Sa	02.03.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2441660020	Sa	18.05.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2441660021	Sa	14.09.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2441660022	Sa	23.11.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60

Annette Weinreiß, Schneidermeisterin

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.

A-2441660023	Sa	17.02.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2441660024	Sa	23.03.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2441660025	Sa	25.05.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60
A-2441660026	Sa	07.09.24	1x	10:00-17:00h	€ 29,60

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

Lust mal was zu Nähen?

Ein Angebot für Anfänger, die mal was Neues ausprobieren wollen. Für Groß und Klein, ob Hoodie, Tunika, T-Shirt oder was fürs Kind, alles ist machbar. Bei Fragen vorab können Sie sich auch an die Kursleiterin wenden. Kontaktdaten bitte bei der Anmeldung erfragen.

D-2442660023 Fr 15.03.24 2x 14:00-19:15h € 51,80

Claudia Mandl-Ehmann, Schneiderin und Schnittdirektrice

Wunderkissen – Log Cabin

Wir nähen ein Kissen ohne Reisverschluss mit Logcabin Muster mit zwei verschiedenen Seiten.

D-2442660009 Di 04.06.24 4x 17:30-20:30h € 59,20

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Hand nähen

Wir nähen über Papier: Hexagone, Rauten, japanische Faltechnik und vieles mehr.

D-2442660012 Di 03.09.24 4x 17:30-20:30h € 59,20

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Workshop Karnevalskostüme

Dieses Jahr soll es kein fertiges Kostüm von der Stange sein, sondern etwas Kreatives und Individuelles?

Wer unter fachkundiger Leitung bei der Umsetzung von der Idee zum fertigen Kostüm unterstützt werden möchte, kann sich hier mit Gleichgesinnten beim Nähen auf die närrischen Tage einstimmen und sich in diesem Jahr mit einem ganz besonderen Karnevalskostüm in den Straßen- und Kneipenkarneval stürzen.

Grundkenntnisse im Nähen sind hier erforderlich.

A-2441660027 Fr 19.01.24 2x 17:00-20:00h € 44,40

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

Weihnachtliche Kleinigkeiten

Kleinere und auch größere weihnachtliche Projekte werden vorgestellt und Ideen zum Nacharbeiten ein. Zum Beispiel Buchhüllen, Ordnerhüllen, kleine Täschchen und vieles mehr.

D-2442660016 Di 03.12.24 3x 17:30-20:30h € 44,40

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork



Nähmarathon zum Ferienstart

für Fortgeschrittene

Einfach mal dranbleiben und ein Kleidungsstück in einem Rutsch fertigstellen... Dieser Workshop ist gedacht für Teilnehmer:innen mit guten Nähkenntnissen, die vom Nähen nicht genug bekommen können und in diesem 3-Tage-Nähworkshop ein Kleidungsstück fertig stellen möchten.

A-2441660017 Mo 01.07.24 3x 10:00-17:00h € 108,00

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

Einkaufstaschen faltbar

Verschiedene Modelle werden vorgestellt und genäht.

D-2442660014 Di 29.10.24 1x 17:30-20:30h € 14,80

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Dreiecke – verschiedene Muster, in denen Dreiecke verarbeitet werden

Wir nähen Dreiecke auf verschiedenen Weisen, über Papier, auf Papier und auf Rastervlies.

D-2442660015 Di 05.11.24 4x 17:30-20:30h € 59,20

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Auf dem Weg zur richtigen Passform

- nur für Fortgeschrittene

Schnittmuster in der richtigen Größe gekauft und ein Teil nach der Anleitung genäht - und dann passt es doch nicht. Zu groß, zu klein. Noch schlimmer das Kleidungsstück hat doch keine Form, unerwünschte Falten, die Nähte spannen. Was macht man dann?

Erklärung: es gibt keinen vollkommenen Schnitt, da der menschliche Körper zu komplex ist. Er verändert sich im Laufe der Zeit, die Taille ist nicht mehr da, der Rücken ist schief, die Beine sind nicht mehr gleich lang, usw. Schnitte sind nur Rahmen, besser ausgedrückt Anhaltspunkte, die uns helfen.

Es gibt die richtige Passform. In diesem Kurs werden alle Passformfehler behoben, um einen richtigen Formschnitt für sich selbst zu erstellen.

Am Ende des Kurses können Sie das Teil (Projekt) nähen und auf Ihrem Körper sehen und schätzen.

Dieses Mal: Thema Jacke oder Mantel.

A-2441660028 Fr 08.03.24 2x 17:00-20:00h € 44,40

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

Nähworkshop für Anfänger:innen

Wer noch nie vor der Nähmaschine gesessen oder nach den ersten Versuchen wieder aufgegeben hat, der oder die ist in diesem Schnupperworkshop genau richtig! Nach einer kurzen Einführung an der Nähmaschine, geht es direkt mit einem kleinen Projekt los. Am nächsten Tag geht es um die Handhabe eines Schnittmusters mit praxisnahen Tipps zum Zuschneiden. Das Erlernte kann anhand eines einfachen eigenen Projektes sofort umgesetzt werden.

A-2441660029 Fr 14.06.24 2x 17:00-20:00h € 54,00

A-2441660030 Fr 20.09.24 2x 17:00-20:00h € 54,00

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

Endlich alles fertig machen

Das Jahr mit guten Vorsätzen beginnen!

Sie vollenden Ihre Patchwork UFOs (Unfertige Objekte) unter fachlicher Anleitung.

D-2442660004 Di 16.01.24 3x 17:30-20:30h € 44,40

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Einführung in Patchwork und Quilten I

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

Hier können sie die Grundbegriffe lernen.

D-2442660005 Di 06.02.24 3x 17:30-20:30h € 44,40

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Einführung in Patchwork II

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

Hier auch für Erfahrene.

D-2442660008 Di 07.05.24 3x 17:30-20:30h € 44,40

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Patchwork III

Wir sandwichen einen Quilt. Das bedeutet wir bringen Oberstoff, Vlies und Rückseite zusammen.

D-2442660010 Di 02.07.24 1x 17:30-20:30h € 14,80

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Patchwork IV

Wir lernen verschiedene Möglichkeiten das Binding zu gestalten.

D-2442660011 Di 27.08.24 1x 17:30-20:30h € 14,80

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Patchwork

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

Mitzubringen: Sie werden rechtzeitig von der Kursleiterin informiert.

S-2443660018 Sa 27.01.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

S-2443660019 Sa 23.03.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

S-2443660020 Sa 25.05.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

S-2443660021 Sa 22.06.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

S-2443660022 Sa 31.08.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

S-2443660023 Sa 05.10.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

S-2443660024 Sa 23.11.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork



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-2443660025 Fr 08.03.24 1x 13:00-19:15h € 29,60

S-2443660026 Sa 09.03.24 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-2443660027 Fr 08.11.24 1x 13:00-19:15h € 29,60

S-2443660028 Sa 09.11.24 1x 10:00-17:00h € 29,60

Renate Schmidt, Erwachsenenbildnerin

Klassischer Quilt mit Quadraten

– „Doppelte Irische Kette“

Das klassische Muster eignet sich gut für Motivstoff in Kombination mit passenden Unistoffen.

D-2442660006 Di 05.03.24 3x 17:30-20:30h € 44,40

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Häuser in Quilts

Wir probieren verschiedene Möglichkeiten aus, Häuser in Quilts darzustellen, mal mit klassischem Muster, applizieren, nähen auf Stickvlies oder frei geschnitten.

D-2442660007 Di 09.04.24 4x 17:30-20:30h € 59,20

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Maschinenquiltten I und II

Am ersten Abend lernen Sie Ihre Nähmaschine entsprechend einzustellen, probieren verschiedenen Muster aus und können am Ende einen Namen freihand quilten. Ihre Nähmaschine sollte einen Stickfuß haben und den Unterstofftransport versenken können. Mit der Nähmaschine zeichnen Sie am zweiten Abend mit Hilfe von wasserlöslichem Vlies Bäume, Seesterne und andere Gegenstände, die Sie dann im Landschaftsquilt verarbeiten können.

D-2442660013 Di 01.10.24 2x 17:30-20:30h € 29,60

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork



Sketchnotes-Einstieg leicht gemacht

Zusammen tauchen wir ein in die Welt der Visualisierungen und nutzen Stifte und Skizzenheft für praktische Erkundungen des Themas. Wir schauen uns um, wo wir Bilder einsetzen können und was Bilder bewirken.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Du das Materialpaket vor Ort für 20,00 € kaufen möchtest oder folgendes mitbringst:

- Skizzenheft blanco (ohne Linien und Karos)
- wasserfester schwarzer Stift (z.B. FaberCastell pit artist pen oder Micron)
- 1 Brushpen in heller Farbe (z.B. hellblau oder beige)
- 2 Farbstifte in Lieblingsfarben

A-2441660059 Sa 09.03.24 1x 9:00-15:00h € 80,00

Daniela von Palubicki, Dipl.-Sozialpädagogin, Visual Facilitator

Strick-Café

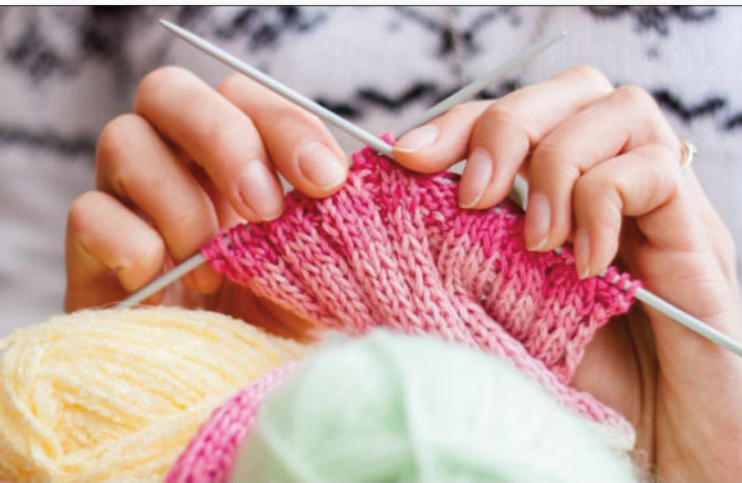
Wer gerne strickt oder es lernen möchte, ist hier im Strickcafé genau richtig. Beim gemeinsamen Stricken (und Kaffeetrinken :) werden Tipps und Tricks ausgetauscht und das aktuelle Projekt besprochen. Anfänger:innen können Strickbasics kennenlernen.

Bitte aktuelles Projekt, Wolle und Stricknadeln mitbringen.

Das Strick-Café ist ein offenes und kostenfreies Angebot, das jeweils am letzten Donnerstag des Monats stattfindet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Strickprofis wie auch Anfänger:innen sind herzlich willkommen!

A-2441900001 Do 25.01.24 8x 16:30-18:45h



Qualifizierungen & Fortbildungen

Kindertagespflege
SchulTag

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch (QHB)

Kinder aus anderen Familien im eigenen Haushalt zu versorgen, zu erziehen und zu bilden ist eine anspruchsvolle pädagogische Aufgabe. Das Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG bzw. SGB VIII) stellt sie gleichberechtigt neben die Erziehungsarbeit in Kindertagesstätten.

Das „Kompetenzorientierte Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege“ (QHB) mit 300 Unterrichtseinheiten (UE) ist in der Qualifizierung nun Vorgabe. Es setzt bereits erfolgreich angewendete Standards des vorherigen DJI-Lehrbuches fort. Das QHB geht allerdings gegenüber dem DJI-Curriculum an wesentlichen Punkten konzeptionell neue Wege und unterstützt somit die Kompetenzentwicklung der angehenden Kindertagespflegepersonen. Dafür ist es vorgesehen, dass in der Regel zwei Referent:innen im Teamteaching kontinuierlich im Kurs anwesend sind und der Kurs i.d.R. als Präsenzveranstaltung angelegt ist.

Das QHB unterteilt in einen tätigkeitsvorbereitenden (160 UE) und einen tätigkeitsbegleitenden Teil (140 UE). Als Vorbereitung auf ihre Tätigkeit als Kindertagespflegeperson werden demnach zunächst 160 UE absolviert. Hinzu kommen 40 Stunden Praktika in einer Kita und 40 Stunden in einer Kindertagespflegestelle sowie 100 Stunden Selbstlerneinheiten. Anschließend ist es möglich, eine Pflegeerlaubnis erteilt zu bekommen. Darauf erfolgt nun die tätigkeitsbegleitende Anschlussqualifizierung von 140 Unterrichtsstunden, d.h. während der Tätigkeit als Kindertagespflegeperson. Nach jedem erfolgreich absolviertem Qualifizierungsteil findet eine Lernergebnisfeststellung (LEF) statt und es kann jeweils ein Zertifikat beim Bundesverband Kindertagespflege erworben werden.

Ebenso gilt dies für nach DJI Curriculum zertifizierte Kindertagespflegepersonen, die erfolgreich die 160+ Anschlussqualifizierung abschließen.

Um an der tätigkeitsvorbereitenden Qualifizierung teilnehmen zu können, müssen Sie zunächst zur Kontaktstelle Kindertagespflege Köln (KKK), die die Eignungseinschätzung zur Teilnahme an der Qualifizierung durchführt. Mit der positiven Einschätzung können Sie sich um einen Qualifizierungsplatz bewerben.

Auch für sozialpädagogische Fachkräfte bieten wir in 2024 eine verkürzte Qualifizierung nach QHB an.

Weitere Informationen dazu: www.kindertagespflege-koeln.de

Akkreditiert vom Bundesverband Kindertagespflege e.V. finden die Qualifizierungen in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Köln im FamilienForum Köln Deutz Mülheim statt.

Weitere Informationen zu Qualifizierung nach QHB und verbindliche Anmeldung:

Fachbereichsleitung Kindertagespflege Anna Hermkes

Tel.: 02 21/8 80 44-0

E-Mail: hermkes@familienbildung-koeln.de

Die aktuellen Qualifizierungsdaten erfragen Sie bitte bei der Fachbereichsleitung.



Praxisbegleitung in der Kindertagespflege

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Gespräche, kollegialer Austausch und praxisnahe Beantwortung individueller Fragen werden in diesem Kurs moderiert und mit aktuellem Fachwissen bereichert.

Der Kurs „Praxisbegleitung in der Kindertagespflege“ findet als regelmäßig fortlaufender Kurs im Familienzentrum Niehler Elternverein e.V., Hamborner Str. 9, 50735 Köln, statt.

Kurstermine sind:

10.01.2024

31.01.2024

21.02.2024

17.04.2024

08.05.2024

19.06.2024

D-2442250000 Mi 10.01.24 6x 19:00-21:15h

Gisela Gieren, Tagespflegeperson, Train the trainer, Bildungsreferentin

Praxisbegleitung in der Kindertagespflege

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Gespräche, kollegialer Austausch und praxisnahe Beantwortung individueller Fragen werden in diesem Kurs moderiert und mit aktuellem Fachwissen bereichert.

Die Termine 2024 sind: 22.1./19.2./18.3./22.4./27.5./17.6./19.8./16.9./28.10./18.11.

D-2442250012 Mo 22.01.24 10x 19:00-21:15h

Bärbel van Dawen, Diplom-Sozialpädagogin

Diverses aus dem QHB

Fortbildung für die Kindertagespflege

Für Teilnehmende aus den QHB- Qualifizierungskursen

Diverse Themen aus dem QHB werden hier bedarfsorientiert nochmal bearbeitet und vertieft.

D-2442250001 Sa 08.06.24 1x 9:00-14:30h

Gisela Gieren, Tagespflegeperson, Train the trainer, Bildungsreferentin

Diversität? In der Kindertagespflege?

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Diversität oder Vielfalt kann sich auf viele Bereiche beziehen wie z.B. auf die soziale oder ethnische Herkunft, Religion, sexuelle Orientierung, körperliche oder geistige Behinderung. In diesem Seminar werden wir uns damit beschäftigen, wie wir den Kindern und deren Eltern gerecht werden können und diese Vielfalt als Chance für ein tolerantes bereicherndes Miteinander nutzen können.

D-2442250007 Di 27.02.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Professioneller Umgang mit Aggressionen bei Kindern

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Aggression ist eine Verhaltensweise, die Kinder zeigen, wenn wichtige Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind. Diese gilt es zu entschlüsseln, um heraus zu finden, was Kinder mit ihrem Verhalten ausdrücken möchten. In diesem Seminar geht es darum, Aggressionen bei Kindern zu verstehen und Handlungsmöglichkeiten im Betreuungsalltag zu finden. Wir beleuchten die Entstehung, Entwicklung und Bedeutung von Aggressionen im Hinblick auf die Entwicklung von Kindern und wie wir Kinder dabei begleiten können, einen konstruktiven Umgang mit ihren wütenden Gefühlen zu finden.

D-2442250008 Sa 16.03.24 1x 10:00-14:30h € 32,00

Sylvia Berndt, Dipl.-Pädagogin

Musik-Gesang-Instrumente-Workshop

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Wir werden einen Tag lang gemeinsam einfache Instrumente aus Recycle-material basteln, Lieder singen, neue Rhythmen kennenlernen und weiterentwickeln. Mit Leichtigkeit werden neue Impulse für den musikalischen Kindertagespflegealltag gesetzt. Trauen Sie sich mehr Musik zu! Musik entspannt und fördert dabei auch noch z.B. die Sprachentwicklung. Musik dient zudem der Gruppenbildung und macht einfach glücklich! Dozentin des Workshops ist die Sängerin Ursula Cuesta (www.ursulacuesta.de)

D-2442250011 Sa 03.02.24 1x 10:00-17:00h € 64,00

D-2442250022 Sa 04.05.24 1x 10:00-17:00h € 64,00

D-2442250023 Sa 08.06.24 1x 10:00-17:00h € 64,00

D-2442250024 Sa 05.10.24 1x 10:00-17:00h € 64,00

D-2442250025 Sa 09.11.24 1x 10:00-17:00h € 64,00

Ursula Valeria Cuesta, Sängerin, Freie Bildungsreferentin

Gut gebunden?

Die Bedeutung positiver Bindungserfahrung...

Fachfortbildung für Kindertagespflegepersonen

Wie wir aus der Bindungsforschung wissen, sind positive Bindungserfahrungen für die geistige und seelische Entwicklung eines Kindes besonders wichtig. Die Eltern sind in der Regel die primären Bindungspersonen für ihr Kind. Leider gelingt es ihnen nicht immer, eine sichere Bindung aufzubauen. Aber wie kann eine sichere Bindung überhaupt aufgebaut werden und was bedeutet es für ein Kind „unsicher gebunden“ zu sein?

Diese und Ihre Fragen werden Inhalt des Abends sein.

D-2442250027 Di 23.04.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Grundlagen der Kommunikation

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Neben theoretischem Input (z.B. der eigenen Rolle als Kindertagespflegeperson, innere Haltung gegenüber Eltern, Grundlagen der Gesprächsführung, aktives Zuhören) werden am Abend Selbstreflexion und Übungen ebenso Raum finden wie Fallbesprechungen.

D-2442250028 Mi 12.06.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Sylvia Berndt, Dipl.-Pädagogin, Kinder- und Jugendlichen-Therapeutin





Typisch Mädchen, Typisch Junge?

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Wie entwickeln sich Mädchen und Jungen, was brauchen Sie, um selbstbewusst zu wachsen? Was bedeutet es, im Kindertagespflegealltag geschlechtssensibel zu erziehen? Wie kann dies respektvoll ergänzend zum Elternhaus stattfinden? Diese und Ihre Fragen werden Inhalt des Abends sein.

D-2442250029 Di 19.03.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Digitale Medien und die (früh-) kindliche Entwicklung

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Das Thema Digitalisierung bzw. Medien in der (frühen) Kindheit ist mittlerweile auch im Alltag in der Kindertagespflege angekommen und wird kontrovers diskutiert. Chancen und Risiken im pädagogischem Alltag sowie das Vorbildverhalten von Kindertagespflegepersonen und Eltern ist Inhalt dieses Seminars und bietet neben einem Impulsvortrag auch Austausch.

D-2442250030 Di 05.03.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Eingewöhnung: was Kindertagespflegepersonen wissen sollten

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Die Eingewöhnung in der Kindertagespflegestelle stellt für das Kleinkind, aber auch für die Eltern, eine große Herausforderung dar. Für das Kind bedeutet dies, sich an eine fremde Umgebung und eine ihm bisher unbekannt Person zu gewöhnen. Für die Eltern heißt es los zu lassen, und einem zuvor unbekannt Menschen das eigene Kind anzuvertrauen. Und was bedeutet dies für die Kindertagespflegeperson? Wie eine positive Eingewöhnung gelingen kann, werden wir an diesem Abend gemeinsam erarbeiten.

D-2442250031 Di 19.11.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Elterngespräche in der Kindertagespflege – Elterngespräche auf Augenhöhe

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Gute Kommunikation ist die Basis einer erfolgreichen gemeinsamen Arbeit - auch in der Kindertagespflege. Eltern kommen mit den unterschiedlichsten Angelegenheiten und Ansprüchen zu Ihnen, und auch Sie haben vielleicht ein eigenes Anliegen. Auf der einen Seite stehen nun Sie mit Ihrem professionellen und fachlichen Hintergrund, auf der anderen Seite stehen die Eltern, die das Beste für ihr Kind wollen. Schnell fühlen sich Eltern angegriffen, bevormundet und zurechtgewiesen und reagieren mit Ablehnung. Beide Seiten in eine gelingende Erziehungspartnerschaft zu bringen ist nicht immer einfach. Dieses Seminar soll ihnen Rückendeckung in puncto Elterngespräche geben, Kommunikationsformen vorstellen und Gesprächsfallen aufzeigen, sodass Sie auch aus einem (kritischen) Elterngespräch eine gemeinsame Zusammenarbeit machen.

D-2442250032 Di 03.12.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Kinder in der Krise!

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Bei Trennung und Scheidung, aber auch bei einem Todesfall oder einer schlimmen Erkrankung eines Familienangehörigen reagieren die betroffenen Kinder je nach Alter, Entwicklungsstand und Persönlichkeit sehr unterschiedlich. An diesem Abend geht es darum, sensibel zu werden für die Probleme der Kinder (und auch die der Eltern). Gemeinsam wollen wir erarbeiten, wie Sie als Kindertagespflegeperson diese Kinder speziell unterstützen und stärken können.

D-2442250033 Di 05.11.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Partizipation in der Kindertagespflege

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Partizipation steht für die Teilhabe und Mitsprache bei Entscheidungsprozessen und Ereignissen. Wie lässt sich diese in der Kindertagespflege im Umgang mit Kindern und Eltern verstehen und umsetzen? Mit dieser Fortbildung werden Sie durch praktische Übungen und Austauschmöglichkeiten ins Erleben von Partizipation kommen und durch wertvolle Anregungen und Impulse für Ihre Arbeit Lust darauf bekommen, auch zukünftig das Thema „Partizipation in der Kindertagespflege“ mitzudenken.

D-2442250034 Do 06.06.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

D-2442250035 Do 10.10.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Julia Boepple, Dipl.-Pädagogin

Im Konflikt und doch verbunden

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Wo Menschen zusammen kommen, kann es auch Konflikte geben. Schnell können aus Unzufriedenheiten, nicht erfüllten Absprachen und Beschwerden Konflikte werden. Wie kann es uns dennoch gelingen, kooperative Gespräche zu führen und Lösungen zu finden? In diesem Seminar beschäftigen wir uns anhand von Beispielen aus Ihrem (Tagespflege-)alltag mit der Entstehung von Konflikten, reflektieren die eigene Wahrnehmung und üben verschiedene Deeskalationstechniken ein. Ziel ist, das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern und mit mehr Sicherheit in das nächste Konfliktgespräch zu gehen.

D-2442250036 Mi 18.09.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Sylvia Berndt, Dipl. Pädagogin

Prävention durch Selbstfürsorge: MeTime

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Kleine Auszeiten vom Alltag sind unglaublich wichtig. In dem Alltag einer Kindertagespflegeperson ist Langeweile ein Fremdwort. Jeder Tag ist vollgepackt mit Aktivitäten und so manchen Überforderungssituationen. Neben den Kindertageskindern hat man auch die eigene Familie und so verliert man zwischen Arbeit und Freizeit nicht selten die eigenen Erholungsphasen aus den Augen. An diesem Abend lernen Sie Methoden kennen, wie Sie sich ohne großen Aufwand auch in stressigen Zeiten kleine Ruheinseln in den Alltag integrieren können und letztlich so in herausfordernden Situationen gelassen bleiben und souverän handeln können.

Kurs in Präsenz

D-2442250038 Do 18.04.24 1x 18:15-21:15h € 32,00

Digitaler Kurs

D-2442250068 Do 05.12.24 1x 18:15-21:15h € 32,00

Anja Radermacher, Freie Bildungsreferentin, Zert. Coach, Hauswirtschaftsmeisterin

Eingewöhnung in der Kindertagespflege – welche Modelle gibt es?

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Viele Kindertagespflegepersonen orientieren sich bei der Eingewöhnung an dem wissenschaftlich fundierten Berliner-Modell. In den letzten Jahren sind weitere Modelle entwickelt worden wie z.B. das Münchener- oder das Partizipatorische Eingewöhnungsmodell. An diesem Abend werden die unterschiedlichen Eingewöhnungskonzepte und neue Erkenntnisse zum Berliner Modell vorgestellt und bezogen auf die Übertragbarkeit auf die Kindertagespflege beleuchtet. Dabei geht es auch um die Frage, welche Ansätze eignen sich am besten für die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Kindern und ihren Eltern.

D-2442250040 Mi 28.02.24 1x 19:00-22:00h € 32,00

Bärbel van Dawen, Diplom-Sozialpädagogin

Kleinstkinder professionell beobachten und dokumentieren

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Es bedeutet so viel, Kleinstkinder zu beobachten. Sie in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen, die Entwicklung zu sehen, mögliche Entwicklungsrisiken zu erkennen, deren Persönlichkeit zu erleben und ihr Lernen und Auseinandersetzung mit der Umwelt zu begleiten. Denn nach den Bildungsgrundsätzen NRW (NW 2016) soll die gesamte Persönlichkeit des Kindes in den Blick genommen werden. Es wird geschaut, welche Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren dazu geeignet sind und wie vielleicht ein eigenes Verfahren entwickelt werden kann. Neben Input und Austausch wird es Aufgaben geben, sodass vertieftes Lernen stattfinden kann. Dieses Seminar findet an zwei verbindlichen Terminen statt.

D-2442250041 Mi 06.03.24 2x 19:00-22:00h € 64,00

Bärbel van Dawen, Diplom-Sozialpädagogin

Rechtsfragen in der Kindertagespflege

Online-Veranstaltung



Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Es werden die gesetzlichen Grundlagen der Kindertagespflege aus dem SGB VIII und dem KiBiz NRW wiederholt und vertieft (Förderauftrag, laufende Geldleistungen, Erstattung der Versicherungsbeiträge usw.) und aktuelle Neuerungen besprochen. Dabei wird auch auf konkrete Fragen der Teilnehmer:innen eingegangen.

D-2442250042 Do 08.02.24 1x 18:30-20:45h € 25,00

Mirjam Taprogge, Rechtsanwältin/Mediatorin

Kindeswohl im Blick

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Der Förderauftrag der Kindertagespflegeperson umfasst Erziehung, Bildung und Betreuung und unterstützt die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Darüber hinaus sind Kindertagespflegepersonen in ihrer Arbeit rechtlich verpflichtet, auf das „Kindeswohl“ zu achten. Diese Fortbildung wird Sie in der Wahrnehmung, Beobachtung von Kindeswohlgefährdung stärken, über die (Früh-) Erkennung von Risikmerkmalen zur Kindeswohlgefährdung informieren und im besten Fall Sicherheit im Handeln vermitteln.

D-2442250046 Sa 09.11.24 1x 10:00-17:00h € 64,00

Bärbel van Dawen, Diplom-Sozialpädagogin

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Immer wieder gibt es Kinder, die durch ihr Verhalten auffallen. Dadurch kommt es zu Konflikten in der Kindergruppe und der Tagesablauf gestaltet sich schwieriger. An diesem Abend geht es darum, was ist herausforderndes Verhalten oder auch Verhaltensauffälligkeit? Was können die Ursachen sein? Welche Möglichkeiten des Handelns gibt es in der Kindertagespflege?

D-2442250047 Mi 13.11.24 1x 10:00-17:00h € 64,00

Bärbel van Dawen, Diplom-Sozialpädagogin

(Traumatisierte) Kinder

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Kinder mit Trauma-Erfahrung sind auch in der Kindertagespflege zu finden... In dieser Fortbildung geht es um die Fragen: Was ist ein Trauma? Woran kann ich erkennen, ob ein Kind traumatisiert sein könnte? Wie gehe ich mit einem traumatisierten Kind um? Was kann ich tun, damit es sich sicher fühlen, sich auf die Gruppe einlassen, sich integrieren kann? Wo sind die Grenzen im Kindertagespflegealltag, wo kann ich mir u.U. Unterstützung holen? Diese und Ihre Fragen sind Inhalt des Abends.

D-2442250048 Di 06.02.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin

Professionelle Küche: Inhaltsstoffe und Allergene

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Ernährung soll uns zur Gesunderhaltung und Vitalität dienen, doch manchmal reagieren wir kleinen und großen Menschen körperlich auf einzelne Stoffe in der Ernährung. In diesem Seminar erfahren Sie als Kindertagespflegeperson Wichtiges über Allergene und Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln, sowie deren Nutzen, Wirkung aber auch Nebenwirkungen. Ziel soll sein, Sie in Ihrem professionellem Tun zu stärken, sodass letztlich die Gesundheit der zu betreuenden Kinder und deren Entwicklung bestmöglich gesichert oder gar gesteigert werden kann.

D-2442250051 Do 07.03.24 1x 18:15-21:15h € 32,00

Anja Radermacher, Freie Bildungsreferentin, Zert. Coach, Hauswirtschaftsmeisterin

Betreuungsverträge in der Kindertagespflege

Online-Veranstaltung



Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Die Rechtsnatur des Betreuungsvertrages und die damit verbundenen Besonderheiten werden thematisiert und die notwendigen Inhalte besprochen. Die Dozentin gibt Formulierungsvorschläge und erläutert Lösungsmöglichkeiten bei Schwierigkeiten in der Umsetzung von Verträgen. Es besteht die Möglichkeit zur Diskussion und Fragerunde.

D-2442250056 Di 10.09.24 1x 18:30-20:45h € 25,00

Mirjam Taprogge, Rechtsanwältin/Mediatorin

Datenschutz in der Kindertagespflege

Online-Veranstaltung



Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Vor und bei der Betreuung von Tageskindern müssen Informationen und damit sogenannte personenbezogene Daten ausgetauscht werden - zwischen Eltern und Kindertagespflegeperson oder zwischen Eltern und Jugendamt. Diese Informationen oder Daten müssen geschützt werden. Nach Inkrafttreten der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) fragen sich viele Tagespflegepersonen, was in dieser Hinsicht für sie wichtig ist und was sie beachten müssen. In der Veranstaltung soll über die grundlegenden gesetzlichen Regelungen des Datenschutzes und deren Umsetzung aufgeklärt werden unter Berücksichtigung des Praxisalltags der Tagespflegeperson. Dabei werden beispielsweise auch der Umgang mit Fotos, Messenger- Diensten und die damit verbundenen Datenweitergaben thematisiert.

D-2442250057 Di 29.10.24 1x 18:30-20:45h € 25,00

Mirjam Taprogge, Rechtsanwältin/Mediatorin

Psychomotorik in der Kindertagespflege

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Nach dem psychomotorischen Ansatz ist die geistige Entwicklung des Menschen sehr eng mit der sensomotorischen Entwicklung verknüpft. Berühren, in den Mund nehmen und Ertasten sind die grundlegenden Quellen des Kindes, um Wissen über die Außenwelt und des eigenen Körpers zu erfahren. Ansatzpunkte der psychomotorischen Förderung im Kindertagespflegealltag sind dabei nicht die Schwächen, Defizite oder Auffälligkeiten eines Kindes, sondern dessen Stärken, Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben...

D-2442250058 Di 09.04.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Marianne Lamers, Dipl.-Pädagogin





Professionell: Ernährung in der Kindertagespflege

Digitaler Kurs



Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Spielen und spielend lernen, steht für Kinder und uns alle im Fokus. Die Grundlagen dafür sind, den kindlichen Körper dafür mit ausgewogener, gesunder Nahrung zu versorgen. Wobei "Ernährung" auch noch einen Bildungsbereich darstellt! Und das sind alles Aufgaben der beruflich tätigen Kindertagespflegeperson. Gar nicht so einfach! In diesem Seminar erhalten Sie wichtige grundlegende Informationen z.B. zu Nährstoffen, Aufgaben der Ernährung (!) und Portionsgrößen. Daneben werden auch umfangreich hilfreiche Tipps zu Planungsmöglichkeiten, Umgang mit Eltern und Rezeptideen gegeben.

D-2442250065 Do 07.11.24 1x 18:15-21:15h € 32,00

Anja Radermacher, Freie Bildungsreferentin, Zert. Coach, Hauswirtschaftsmeisterin

Marie, Murat & Co. – Vielfalt der Religionen und Kulturen in der Kindertagespflege

Fortbildung für die Kindertagespflege

Wir leben in einer bunten und vielfältigen Gesellschaft. Menschen aus verschiedenen Kulturen und Religionen leben Tür an Tür. Auch in der Kita und Kindertagespflege spiegelt sich diese Vielfalt wider. Sie ist bereichernd und herausfordernd zugleich. Je mehr Wertschätzung den Kindern, ihrer Familienkultur, ihrer Herkunft, Sprache und Religion entgegengebracht wird, umso mehr Selbstvertrauen können Kinder entwickeln. Sie können sich selbstverständlich als Teil der Gesellschaft sehen und selbst umso offener werden für das Zusammenleben mit ganz unterschiedlichen Menschen.

Unsere Fortbildung macht aus:

- Interreligiöses Team aus erfahrenen Referentinnen
- Wir arbeiten praxisorientiert mit Fokus auf verschiedenen Lernebenen:
- Wissens Ebene: Hintergrundinformationen zu verschiedenen Religionen mit Schwerpunkt Islam, Verbindungen zwischen den Religionen, Praxisbezug zur Kita und Kindertagespflege

- Haltungsebene: Sensibilisierung für die Vielfalt der Kulturen und Religionen
- Handlungsebene: Konkrete Ideen und Materialien für interreligiöse Projekte, Zeit für Austausch mit Kolleg:innen

• Besonderer Veranstaltungsort: Wir sind an diesem Tag zu Gast im muslimischen Familienzentrum mit eigener U3-Kita in Köln-Ehrenfeld

Kosten: Die Veranstaltung wird durch Projektmittel finanziert und ist daher kostenfrei. Wir erheben einen Beitrag von 12,00 € für die Verpflegung während des Tages, inkl. Getränken und Mittagessen (bitte in bar mitbringen, Quittungen können ausgestellt werden).

Anmeldung und nähere Informationen: Anmeldung bitte bis zum 27.5.2024 an Britta Köllejan, britta.koellejan@erzbistum-koeln.de, Tel.: 02 21/16 42-72 00

Eine Fortbildung in Kooperation von: FamilienForum Köln Deutz-Mülheim, Kath. Familienbildung Köln e.V. Fachbereich Dialog des Erzbistums Köln/Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen (BFmF) Köln e.V. Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

D-2442250066 Mi 05.06.24 1x 09:30-16:30h € 12,00

Hanım Ezder, Pädagogin und Islamwissenschaftlerin,
Anna-Maria Fischer, Diplomtheologin, Islam- und Religionswissenschaftlerin
Anna Hermkes, Theaterpädagogin

Lampenfieber? Entspannt bleiben, wenn's drauf ankommt!

Gespräche mit Eltern, Fachberatung und Jugendamt souverän meistern

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Viele von uns reagieren vor anderen Menschen mit Nervosität, Unsicherheit und Anspannung. Das muss nicht zwangsläufig problematisch sein. Denn ein gewisses Maß an Lampenfieber kann die Leistungsfähigkeit sogar steigern. Herausfordernd wird es allerdings dann, wenn dieser Zustand entweder zu lange andauert oder aber als zu intensiv erlebt wird. Dann nämlich sind wir auf einmal nicht mehr in der Lage, unsere Fähigkeiten abzurufen. Wir werden unsicher, haben weiche Knie, zittrige Hände, Herzklopfen, eine brüchige Stimme usw. So ergeht es vielen Tagespflegepersonen zum Beispiel im Rahmen von Elterngesprächen oder im Austausch mit Jugendamt und Fachberatung.

Im Rahmen der Veranstaltung wird es darum gehen, wie wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen, auch in solchen Stresssituationen einen optimalen Zugriff auf die eigenen Fähigkeiten zu haben:

- Wie kann ich konstruktiv mit vermeintlichen Fehlern und Misserfolgen umgehen?
- Formulierung von SMART- und Motto-Zielen
- Entwicklung von alternativen Stressbewältigungskompetenzen
- Gezielte (Körper-)Übungen zur Reduzierung von Lampenfieber
- Möglichkeiten der Selbstregulation, z.B. anhand von Atem- oder Tapping-techniken

Konkrete Anliegen der Teilnehmenden werden gerne mit aufgegriffen.

D-2442250037 Di 07.05.24 1x 18:30-21:30h € 32,00

Thomas Manke, Dipl.Pädagoge



SchulTag
Wir qualifizieren für
den Offenen Ganztag

Betreuung in der Schule 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.

Aufgrund jahrelanger Erfahrung im Bereich von pädagogischen Qualifizierungsmaßnahmen bzw. in der Zusammenarbeit mit Schulen haben sich Erwachsenenbildung und Jugendhilfe im Erzbistum Köln zusammengeschlossen und den Zertifikatskurs SchulTag aus den Themenfeldern

A Organisation des Betreuungsangebotes

B Pädagogische Gestaltung

C Soziale Kompetenz und Kooperation

entwickelt. Ziel ist es, mit dieser Fortbildung die Qualität der Betreuung an Grundschulen zu fördern. Neben der Vertiefung der theoretischen Kenntnisse werden in den Kurseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt.

Die Qualifizierung dient zudem als Nachweis der pädagogischen Kompetenz der Betreuungskräfte gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein und ist ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung dieser Arbeit.

Im Anschluss an den Grundkurs ist es möglich, an einem Aufbaukurs teilzunehmen, sowie regelmäßige Veranstaltungen der Praxisbegleitung zu besuchen. **Die Qualifizierungen finden in Absprache mit dem Schulverwaltungsamt der Stadt Köln statt.**

Informationen und verbindliche Anmeldung:

FamilienForum Köln
Deutz Mülheim · An St. Urban 2
· 51063 Köln
Karina Büscher-Lueb,
Telefon 02 21/8 80 44 18,
Telefax 02 21/8 80 44 15
E-Mail:
info.deutz-
muelheim@familienbildung-
koeln.de oder
buescher-lueb@familienbildung-
koeln.de

Renata Markic, Telefon 02 21/8 80 44-0,
markic@familienbildung-koeln.de

Weitere Informationen unter: www.schultag.info

Eine Reduzierung der Gebühren über Bildungsscheck ist grundsätzlich möglich. Weitere Informationen unter www.bildungsscheck.nrw.de



SchulTag – Grundkurse

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

SchulTag – Grundkurs I /2024

D-2442250003 Di 23.01.24 21x 08:15-11:30h € 650,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

SchulTag – Grundkurs II /2024

D-2442250004 Fr 26.01.24 21x 08:15-11:30h € 650,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

SchulTag – Grundkurs III /2024

D-2442250005 Di 27.08.24 21x 08:15-11:30h € 650,00

Carola Drouvé, Staatl. anerkannte Erzieherin

SchulTag – Grundkurs IV /2024

D-2442250006 Fr 30.08.24 21x 08:15-11:30h € 650,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

SchulTag Aufbaukurse

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

SchulTag – Aufbaukurs I /2024

D-2442250018 Mo 15.01.24 22x 08:15-11:30h € 650,00

Dörthe Vössing, Dipl.-Kauffrau, Team- u. Kommunikationstrainerin

SchulTag – Aufbaukurs II /2024

D-2442250002 Mo 26.08.24 21x 08:15-11:30h € 650,00

Dörthe Vössing, Dipl.-Kauffrau, Team- u. Kommunikationstrainerin

Herausfordernde Situationen in der OGS

Dieser Workshop greift ausschließlich Ihre praktischen und konkreten Beispiele aus der OGS-Praxis auf. Auf Grund der Rahmenbedingungen in den OGS bleibt häufig wenig Zeit, schwierige oder belastende Situationen zu besprechen - hierfür möchten wir Ihnen gerne den Raum bieten.

An diesem Abend wollen wir neue Lösungen und einen anderen Blick auf die verschiedenen Bereiche der OGS ermöglichen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um schwierige Situationen mit Kindern, Eltern oder mit dem Team handelt.

D-2442250013	Do	14.03.24	1x 4	08:15-11:30h	€ 25,00
D-2442250015	Do	10.10.24	1x 4	08:15-11:30h	€ 25,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Schatzsuche OGS – Vielfalt entdecken

In der OGS begegnen sich Kinder mit vielfältigen kulturellen und religiösen Prägungen. Manche Kinder waren mit ihren Eltern auf der Flucht. Dies kann zu Spannungen führen, kann aber genauso auch spannend und bereichernd sein. Es ist eine Frage der Perspektive. Dabei kommt es auf den sensiblen Umgang miteinander und ein reflektiertes Bewusstsein für Vorurteile an.

Wir wollen mit Ihnen auf Schatzsuche nach eigenen Prägungen gehen und gemeinsam Wege entdecken, wie Sie und die Kinder ihre kulturelle und religiöse Vielfalt im Alltag positiv erleben und einbringen können.

D-2442250009	Do	25.04.24	1x 4	08:15-11:30h	€ 25,00
--------------	----	----------	------	--------------	---------

Marion Effinger, Pädagogin und Carola Steinke, Dipl. Sozialpädagogin, Trainerinnen für Interkulturelle Öffnung



Wahrnehmung und Umgang mit Ängsten von Kindern

In der Betreuung der Grundschul Kinder können Sie mit ganz unterschiedlichen Ängsten der Kinder konfrontiert sein, wie z. B.:

- Leistungs- und Versagensängste
- Soziale Ängste (z.B. vor Lehrkräften, Ablehnung durch andere)
- Ängste vor Erkrankungen, einem Krieg, Vulkanausbruch, Monstern o. ä.
- Angst ausgelöst durch Kriegstraumata
- Angst vor Verlust von Angehörigen

In diesem Seminar besprechen wir die unterschiedlichen Ängste und die verschiedenen Wege, wie Kinder ihre Ängste kommunizieren. Wir erarbeiten dann gemeinsam, wie Sie Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können und wann Sie Eltern/Vorgesetzte informieren sollten.

D-2442250014	Do	29.02.24	1x 4	08:15-11:30h	€ 25,00
--------------	----	----------	------	--------------	---------

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Gärtnern mit Kindern in der OGS

Gärten in OGS und Schulen bieten ganz eigene und reizvolle Räume für haustürnahe Naturerfahrungen. Hier kann geforscht, entdeckt und spielerisch das Gärtnern erfahren werden.

Im Garten der OGS werden wir uns tatkräftig ans Werk machen. Für alle, die keinen Garten zur Verfügung haben behelfen wir uns mit Urban Gardening. Themen dieses Seminars sind die Planung eines naturnahen Schulgartens, gartenspezifisches Wissen (Saatgut, Dünger, Pflanzenauswahl etc.), die Verwendung und Verarbeitung von Wildkräutern und noch viel mehr. Auch Projekte wie z. B. der Bau eines Hochbeets oder eines Bohnentipis, sowie Spiele und Aktionen rund ums Thema sind Inhalt des Tages im theoretischen und auch praktischen Bereich.

Veranstaltungsort: OGTS Peter-Petersen-Schule, Friedensstr. 41-45, 51147 Köln

D-2442250010	Sa	27.04.24	1x 9	10:00-17:00h	€ 40,00
--------------	----	----------	------	--------------	---------

Petra Hölters, Naturerlebnispädagogin

Pädagogisch sinnvoller Umgang mit Medien: Gefahren im Netz

Gerade die Pandemie hat die Einführung und Nutzung von elektronischen Medien im Schul-/OGS-Betrieb, aber auch bei den Kindern zu Hause deutlich mehr in den Mittelpunkt gestellt.

Unter Covid 19, Home-Schooling und Home-Office der Eltern haben viele Kinder z. T. uneingeschränkter Zugang zu vielen Medien erhalten. Viele durften deutlich länger, manche auch unbeaufsichtigt die vorhandenen Medien nutzen.

Darüber hinaus nutzen die älteren Kinder viel auch schon „social media“ Kanäle. Vielen Kindern und auch Eltern sind die Gefahren im Internet oft nicht bewusst. Wie Sie in der Betreuung mit Kindern sinnvoll auf die Nutzung von Medien reagieren und aber auch auf die Gefahren des Internets hinweisen können, das sollen die Inhalte dieses Seminars sein.

D-2442250016	Do	23.05.24	1x 4	08:15-11:30h	€ 25,00
--------------	----	----------	------	--------------	---------

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Kompetent und zielorientiert Elterngespräche führen

Diese Veranstaltung ist besonders für Gruppenleitungen hilfreich

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-2442250017 Do 07.11.24 2x 4 08:15-11:30h € 48,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

„Wie sag ich’s der Kollegin/dem Kollegen?“

Diese Veranstaltung ist besonders für Gruppenleitungen hilfreich

In Ihrer pädagogischen Rolle in der OGS wollen oder müssen Sie Ihre Kolleginnen/Kollegen auf Verhaltensweisen o. ä. ansprechen, die im beruflichen Kontext schwierig sind, beispielsweise wenn die Kolleg*in bestimmte Kinder bevorzugt oder ablehnt, wenn sie sich bei Eltern unangemessen verhält oder scheinbar nur die Sahnehäubchen abstauben will. Wie spreche ich das an, ohne den/die Betroffene:n Kolleg:in zu verletzen oder bloßzustellen? Ohne die Beziehung zu riskieren und trotzdem noch (oder gerade deshalb) weiterhin arbeitsfähig mit ihr/Ihm zu bleiben?

In diesem Seminar erarbeiten wir uns nicht nur die Feedback-Regeln, um möglichst professionell konstruktive Kritik zu äußern. Wir üben an Ihren praktischen Beispielen, wie Sie wirkungsvoll und sachlich positive wie negative Rückmeldung geben können. Wir werden uns auch in Präsenz im Auftreten und angemessener Durchsetzungskraft üben.

D-2442250019 Do 28.11.24 2x 4 08:15-11:30h € 48,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin



Wertschätzende Kommunikation:

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

In der Grundschule begegnen wir vielen Menschen: Kindern, LehrerInnen 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-2442250020 Fr 19.04.24 2x 4 08:15-11:30h € 48,00

Maika Ditscheid, Dipl.-Sozialpädagogin, Counselor IHP, GfK TrainerInnen-Ausbildung Basis,

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-2442250021 Mo 23.09.24 1x 4 08:15-11:30h € 25,00

Johannes Vogel, Dipl.-Sozialarbeiter, Dipl. Theologe

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-2442250026 Fr 03.05.24 6x 4 08:15-11:30h € 144,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Unregelmäßige Einzeltermine:

Freitag, 03.05.24, Mittwoch 08.05.24, Donnerstag 16.05.24,

Mittwoch, 22.05.24, Dienstag 28.05.24, Montag 03.06.24

Anhang

Das FamilienForum Köln stellt sich vor
Kontakt zu uns

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Datenschutzerklärung

Anmeldeformular

Anmeldung und Bildungsberatung

Kooperationspartner/Familienzentren

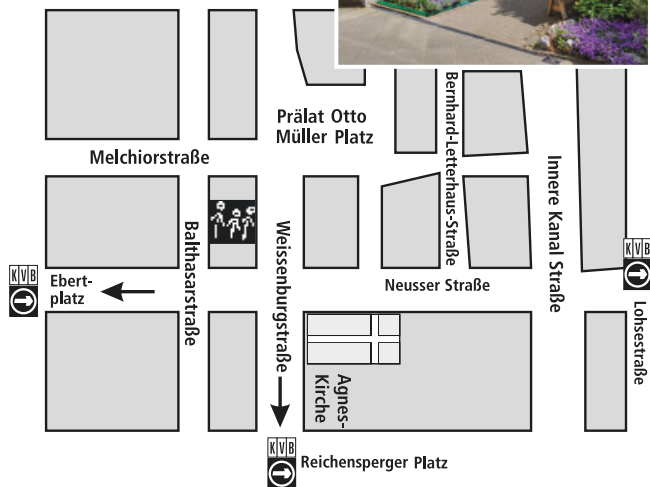
Wir suchen Referent:innen



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
 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
 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

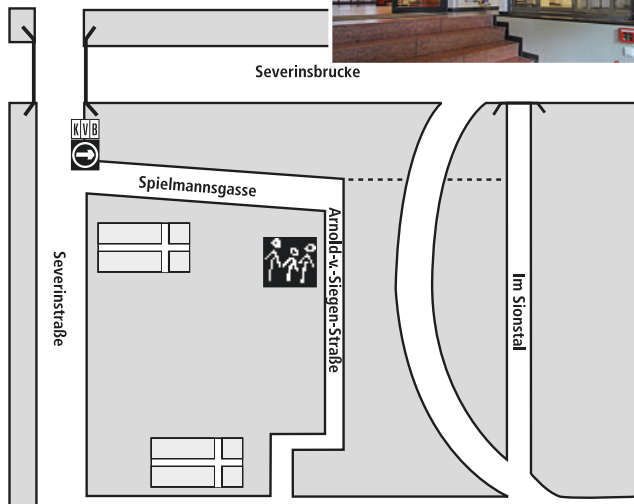
Standort in der Pfarrgemeinde
 Katholische Kirchengemeinden in Deutz und Poll
 Tempelstraße 2 · 50679 Köln



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
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
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 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

Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn

IBAN DE18 3705 0198 0005 7021 39 · BIC COLSDE33XXX

Das Team des FamilienForum Köln

Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Andrea Birnthal-Trapp, birnthal-trapp@familienbildung-koeln.de

Karina Büscher-Lueb, buescher-lueb@familienbildung-koeln.de

Anna Hermkes, hermkes@familienbildung-koeln.de

Birgit Jörres, joerres@familienbildung-koeln.de

Stephanie Kleyböcker, kleyboecker@familienbildung-koeln.de

Vera Kloda, kloda@familienbildung-koeln.de

Stefanie Koscielny, koscielny@familienbildung-koeln.de

Elke Lehnertz, lehnertz@familienbildung-koeln.de

Stephanie Lock-Spessert, lock-spessert@familienbildung-koeln.de

Anja Lyssek (in Elternzeit), lyssek@familienbildung-koeln.de

Christiana Ngawanu, ngawanu@familienbildung-koeln.de

Barbara Schuten, schuten@familienbildung-koeln.de

Maike Ulbrich, ulbrich@familienbildung-koeln.de

Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Ivonne Becker-Lyon, becker-lyon@familienbildung-koeln.de

Veronika Broscheid, broscheid@familienbildung-koeln.de

Sabine Köster, koester@familienbildung-koeln.de

Renata Markic, markic@familienbildung-koeln.de

Rita Meyer, meyer@familienbildung-koeln.de

Anja Runge, runge@familienbildung-koeln.de

Elke Schmidt-Keppeler, schmidt-keppeler@familienbildung-koeln.de

Geschäftsführerin und Sekretariat Geschäftsstelle:

Geschäftsführerin: Susanne Ardalan, ardalan@familienbildung-koeln.de

Sekretariat: Birgit Schlange, schlange@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 Vertragserklärung 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, 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,
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 vorvertraglicher 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 zuständige/n freie/n Referenten/Referentin weitergeleitet.

Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten

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

Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese 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).

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:

Name / Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Name / Geburtsdatum Kind:

**FamilienForum Köln
Geschäftsstelle
Arnold-von-Siegen-Straße 7
50678 Köln**



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 2024

bis 09.01.2024 Weihnachtsferien 2023
08.02.–13.02.2024 Karneval
25.03.–05.04.2024 Osterferien
28.06.–23.08.2024 Sommerferien
14.10.–25.10.2024 Herbstferien
13.12.24–08.01.2025 Weihnachtsferien 2024

sowie den 01.05./09.05./20.05./30.05./03.10./01.11.2024

Köln: kinderfreundliche
Kommune –
und wir sind dabei.



**KINDERFREUNDLICHE
KOMMUNEN**

Besuchen Sie uns im Internet:

www.familienbildung-koeln.de oder ff.koeln ·
facebook unter facebook.de/FamilienForum.Koeln
instagram unter familienforum.koeln



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
info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de
info.suedstadt@familienbildung-koeln.de
info.vogelsang@familienbildung-koeln.de

