



**familien
forum
köln**



**Jahresprogramm
2026**

„Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.“

(Mahatma Gandhi)

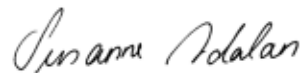
Liebe Familien, liebe Freundinnen und Freunde unserer FamilienForen, wir blicken zurück auf ein Jahr voller Ideen, Begegnungen und gemeinsamer Schritte in Richtung Nachhaltigkeit. Unter diesem Motto sind viele neue Kursangebote entstanden: **Naturkrabblers**, die mit den Kleinsten die Wunder der Natur entdecken, **Upcycling-Nähworkshops**, die aus Altem Neues schaffen und **konsumkritische Stadtrundgänge**, die zum Nachdenken anregen. Diese Vielfalt zeigt, wie wichtig es ist, gemeinsam Verantwortung für unsere Welt zu übernehmen.

Gleichzeitig stehen wir vor großen Herausforderungen: steigende Kosten und sinkende Zuschüsse. Dennoch bleibt unser Grundsatz unverändert: **Bildung soll für alle Menschen in Köln bezahlbar und möglich sein.** Dafür setzen wir uns mit Herzblut ein – denn Bildung ist der Schlüssel zu Teilhabe und Zukunft.

Mit Blick auf das kommende Jahr freuen wir uns, einen neuen Schwerpunkt zu setzen: **Demokratiebildung in der Familie.** Demokratie beginnt im Alltag – im Zuhören, im Respekt und im gemeinsamen Gestalten. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung und freuen uns auf ein neues Jahr voller Austausch, Lernen und gemeinsamer Erlebnisse. Folgen Sie uns gerne auf **Facebook und Instagram** – und wenn es Ihnen bei uns gefällt, schenken Sie uns **5 Sterne bei Google.** Damit helfen Sie uns, weiterhin starke Angebote für Familien zu gestalten.

Für das Team des FamilienForum Köln



Susanne Ardan
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 Partnerinnen und Partner,

seit Dezember 2009 sind wir nach der Qualitätsnorm **DIN EN ISO 9001** zertifiziert – und darauf sind wir stolz! Dieses Zertifikat bedeutet für uns: Qualität ist kein Zufall, sondern unser Anspruch. Ihre Zufriedenheit mit unseren Kursangeboten steht dabei immer an erster Stelle.

Damit das so bleibt – und sogar noch besser wird – lernen wir aus Ihren Erfahrungen: aus Lob genauso wie aus Kritik. Deshalb bitten wir Sie, unsere regelmäßig verteilten Fragebögen auszufüllen und zurückzusenden. So helfen Sie uns, unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.

Natürlich können Sie uns jederzeit unabhängig vom Fragebogen Ihre Meinung mitteilen, dazu stehen Ihnen in allen Häusern unsere Feedback-Briefkästen zur Verfügung: Was hat Ihnen besonders gefallen? Wo sehen Sie Verbesserungsmöglichkeiten? Ihre Ideen sind für uns wertvolle Impulse! Wenn Sie Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, wenden Sie sich gerne an das Team des FamilienForum Köln.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und herzliche Grüße!

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:

unter www.familienbildung-koeln.de
facebook unter [facebook.de/FamilienForum.Koeln](https://www.facebook.com/FamilienForum.Koeln)
instagram unter [familienforum.koeln](https://www.instagram.com/familienforum.koeln)



Inhaltsverzeichnis

Rund um Geburt & Baby

Rund um die Geburt

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

Elternstart NRW

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

Guter Start mit Baby	15
----------------------	----

Elternschule

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

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

Leben mit Kindern

Eltern-Kind-Kurse

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

Spiel und Bewegung

Bewegungsbaustelle für die Kleinsten	25
Spielen und Bewegen	26/27

Spiel und Musik

Musikmäuse	28
Musikalische Früherziehung	28
Musik und Rhythmik	28
Kindertanzen/Eltern-Kind-Tanzkurse	29

Ferientreff in Vogelsang	30
--------------------------	----

Eltern-Kind-Angebote im Kita- und Grundschulalter

Eltern-Kind-Massage	31
Familien-Yoga/Yoga-Workshops	32/34
Yoga für Jugendliche	34

Kreativ & Praktisch

Mikroabenteuer Natur	35
Filz-Workshop	35
Bastel-Workshops zu unterschiedlichen Themen	35/36

Näh-Workshops	37
Frühlingsnachmittag	37
Eltern-Kind-Kochkurse	38

NEU
im Programm!

Elternwissen & Elternfragen

Elternthemen in Familienzentren	39
Starke Eltern – Starke Kinder®	40
Erste Hilfe bei Kindernotfällen	41
Online-Seminare	41/42

Glauben leben mit Kindern

Osterwerkstatt	42
St. Martin	42
Adventswerkstatt	43
Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit	43
In der Weihnachtsbäckerei	44
Bibelentdecker	44/45
Taschenlampen-Kirchenführungen in versch. Kölner Kirchen	46
Elternabende zur Erstkommunion	47
Besuch der Kölner Synagoge: Schawuot und Chanukka	48

NEU
im Programm!

Familiencafés	49/50
---------------	-------

Programm Rucksack in Kita und Schule	51
--------------------------------------	----

Pflegefamilie	52
---------------	----

Angebote für Erwachsene

Glaube, Leben und Kultur

Kirchenführungen in St. Agnes für Erwachsene	54
--	----

Gesellschaft und Kommunikation

Väteraufbruch	55
Männer-Väter-Gesprächskreis	55
Offener Treff 55+	55
Sing Mit – der generationenübergreifende Chor	56
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	56
Letzte Hilfe	56
Schreibwerkstatt/Kreatives Schreiben	57-59

Wohlbefinden & Gesundheit

Rückenfitness, Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik-Kurse

Rückenfitness	59
Rückenfitness 60+	60
Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik in Kalk	60

Pilates-Kurse

Pilates	61
Pilates 60+	61

Yoga-Kurse

Yoga	62/63
Yoga 60+	64
Kundalini-Yoga	65

Autogenes Yoga in Köln-Kalk	65
Yogalates	66
Vinyasa-Yoga	66
Yoga für Jugendliche	66
Yoga für Männer	67
Sommer-Yoga-Kurs	67
Tai-Chi/Qi Gong	68/69
Sonstige Kurse Wohlbefinden und Gesundheit	
in Kursform oder als Workshop	70-75
Ernährung und Kochen	
Treffpunkt Küche	77
Kochkurse zu verschiedenen Themen	79-87
Cook & Talk	86
Ich kann kochen	88
Nähen und Textilgestaltung	
Nähen am Vormittag	90
Nähen am Nachmittag	90
Nähen am Abend	91
Themenbezogene Nähangebote und Nähworkshops	92-97
Eltern-Kind-Workshops Nähen und Weben	96/97

**NEU
im Programm!**

Qualifizierungen & Fortbildungen

SchulTag

Grundkurse	101
Aufbaukurse	101
Fortbildungen SchulTag plus	102-106

Qualifizierungen zur Pikler®-Pädagogik

Einführung in die Kleinkindpädagogik nach Emmi Pikler®	107
Qualifizierungsangebot: Betreuung von Babys und Kleinkindern	108

Anhang

Das FamilienForum Köln stellt sich vor	112
Kontakt zu uns	116
Allgemeine Geschäftsbedingungen	118
Datenschutzklärung	121
Anmeldung und Bildungsberatung	124
Anmeldeformular	125-128

Immer für Sie aktuell:

unter www.familienbildung-koeln.de finden Sie immer unser aktuelles Angebot – auch unsere **nachgeplanten Veranstaltungen**.

Haben Sie Ideen oder Wünsche für neue Angebote?

Dann schreiben Sie uns. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf den Seiten 112 bis 115 in diesem Heft.

Kapitelübersicht

Rund um Geburt & Baby

Yoga für Schwangere
Rückbildung
Geburtsvorbereitung
Schmetterlingsbabymassage
Elternstart NRW
Elternschulen

Leben mit Kindern

Eltern-Kind-Kurse Pikler und Kidix
Eltern-Kind-Kurse bilingual türkisch/deutsch
Kleiner Kindergarten
Spiel und Bewegung
Spiel und Musik
Eltern-Kind-Angebote im Kita- und Grundschulalter
Eltern-Kind-Kochkurse
Elternwissen und Elternfragen
Glauben leben mit Kindern
Starke Eltern – Starke Kinder®
Programm Rucksack
Pflegefamilie

Angebote für Erwachsene

Glaube, Leben und Kultur
Gesellschaft und Kommunikation
Wohlbefinden und Gesundheit
Ernährung und Kochen
Nähen und textile Gestaltung
Kreativ und praktisch

Qualifizierungen & Fortbildungen

Qualifizierung im Offenen Ganzttag – SchulTag
Qualifizierung in der Kleinkinderpädagogik nach Emmi Pikler

Anhang



Rund um Geburt & Baby

Hebammensprechstunde/Schwangerenberatung
Yoga für Schwangere
Rückbildung
Geburtsvorbereitung
Babymassage
Baby-, Kleinkind- und Elternsprechstunde
Elternstart NRW
Guter Start mit Baby
Elternschulen
Familienbildung on tour

RUND UM GEBURT & BABY

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

RUND UM GEBURT & BABY

Angebote der Hebammenpraxis „Hausgeburt Köln“

im FamilienForum Köln Agnesviertel

„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.“ (Anna Adaman und Julia Ackermann)

Hebammensprechstunde – Schwangerenberatung

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

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

Yoga vor und nach der Geburt

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

Yoga für Schwangere

fortlaufender Kurs

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

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Montags: 09:30-10:45h

Gebühr auf Anfrage

Yoga-Rückbildungskurs

Im Vordergrund stehen Übungen für den Beckenboden und die Bauchmuskulatur, Entspannung, Dehnung und Austausch. Es sind nicht zwingend Yoga-Vorerfahrungen erforderlich und Babys dürfen mitgebracht werden. So schafft man es auch als junge Mutter, trotz Babyalltag, regelmäßig etwas für Körper und Geist zu tun.

A-2641650055 Mo. 02.02.-30.03.26 8x 11:00-12:15h

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.familienbildung-koeln.de.

Informationen, Termine und Anmeldung zu allen Angeboten:

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

Angebote zur Geburtsvorbereitung

im FamilienForum Köln Südstadt

Geburtsvorbereitung intensiv für Paare Wochenendkurs

Unsere Geburtsvorbereitungskurse für Paare an einem Wochenende bereiten Sie optimal auf die Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen vor. Wenn Sie schon eine Familie sind, hilft der Kurs Ihnen, Zeit für sich und das Baby zu haben und die Geschwisterkinder positiv mit einzubeziehen. Zudem haben wir viel Spaß und Sie haben Gelegenheit, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennen zu lernen.

Geburtsvorbereitungskurs Wochenende, 1. Kind

Samstags: 10:00-16:00h und Sonntags: 10:00-15:00h

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

Samstags: 10:00-17:00h

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Information und Anmeldung:

Hebammengemeinschaft „geborgen - geboren“, Telefon 02 21/16 99 67
Karolingerring 3, 50678 Köln
www.hebammenpraxis-geborgengeboren.de



Resonanz mit meinem Kind

– Musik und Klänge, Raum für uns zwei

Für werdende Mamas ab der 18. Schwangerschaftswoche, gerne mit Partner:in

Der Hörsinn ist der erste, der sich ab ca. der 18. Woche ausprägt. Wie ihr dies schon in der Schwangerschaft nutzen könnt, damit wollen wir uns ein ganzes Wochenende lang gemeinsam beschäftigen. Welche Interaktion ist schon vor der Geburt mit meinem Kind möglich? Wie kann ich Musik und Klänge nutzen, um feinfühlig mit meinem heranwachsenden Kind und mit mir selbst zu sein? Wie kann ich dies auch für unseren späteren Kontakt nutzen und in Resonanz gehen? Du brauchst für den Kurs keinerlei musikalische Vorerfahrungen.

- Achtsamkeitsübungen mit Musik
- Übungen mit ganz leicht spielbaren Instrumenten, die dich unterstützen mit deinem Kind in Resonanz zu gehen
- Kreieren eines kleinen Musikstückes zu deinem eigenen Herzschlag (oder dem des Kindes)
- Tiefenentspannung mit Musik(Hören)
- Austausch des Erlebten

Weitere Infos und Fragen: www.sabinepranz.de, praxis@sabinepranz.de

A-2641650056 Sa 07.03. 10-16h und So 08.03. 10-14h € 150,00

Sabine Pranz, Dipl.-Heilpädagogin, Musiktherapeutin (DMTG), systemische Paar-/Familientherapeutin (DGSF), Heilpraktikerin Psychotherapie (HP)

Schmetterlings-Babymassage für Väter

Bindung durch Berührung für Väter mit ihren Babys bis zu 8 Monaten

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

A-2641620047 Sa 13.06.26 4x 10:30-12:00h

A-2641620048 Sa 14.11.26 4x 10:30-12:00h

Renate Kellendonk, Gestalttherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin



Schmetterlings-Babymassage

Bindung durch Berührung für Mütter/Väter mit Babys ab 6 Wochen bis 5 Monate

In diesem Kurs erlernen Sie, durch sanfte Berührungen, eine liebevolle Verbindung zu Ihrem Baby aufzubauen. Die Massage besteht aus „schmetterlingsleichten“ Streichungen und trägt zur Entspannung Ihres Babys bei. Durch achtsames Beobachten lernen Sie die Signale und Bedürfnisse ihres Babys besser verstehen, wann es z. B. offen für Körperberührungen ist oder wann es eine Pause braucht (Stresszeichen). Entspannungsfördernde Atemtechniken und Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung unterstützen die Verständigung und stärken die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

Der Kurs eignet sich auch für Babys mit besonderen Bedürfnissen. Er findet in einer Kleingruppe statt und bietet auch Zeit für Erfahrungsaustausch und Entwicklungsthemen der ersten Monate.

A-2641620042 Do 19.02.26 5x 11:15-12:45h € 60,00

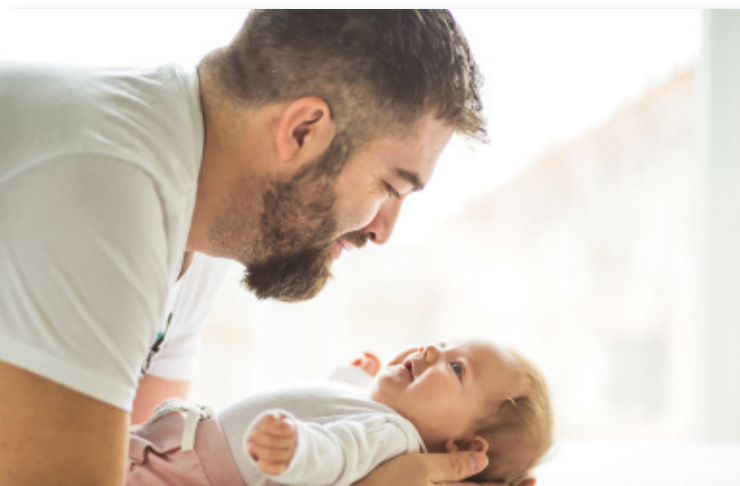
A-2641620043 Mi 22.04.26 5x 11:15-12:45h € 60,00

A-2641620044 Mi 10.06.26 5x 11:15-12:45h € 60,00

A-2641620045 Do 10.09.26 5x 11:15-12:45h € 60,00

A-2641620046 Do 12.11.26 5x 11:15-12:45h € 60,00

Renate Kellendonk, Gestalttherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin



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.

A-2641610040 Di 06.01.26 14x 10:00-12:15h

A-2641610041 Di 01.09.26 8x 10:00-12:15h

Renate Kellendonk, Gestalttherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin,
Baby-, Kleinkind- und Elternberatung, SchreiBabyAmbulanz Köln-Nippes

Information und Anmeldung:

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

ELTERNSTART NRW

Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein gebührenfreies Kursangebot, mit dem das Land NRW Angebote der Familienbildung für Eltern mit Kindern unter einem Jahr fördert. In diesen Elternstart-Kursen erhalten die Eltern eine Einführung in die Baby-



massage. Körperkontakt und liebevolle Berührung sind wesentliche Bausteine für ein gesundes Aufwachsen. Durch die Erfahrung, die der Säugling während der Babymassage macht, entwickelt sich sein Vertrauen und das Gefühl sich in der Welt geborgen und sicher zu fühlen. Sie fördert Ruhe und Entspannung, wodurch quälende Drei-Monats-Koliken günstig beeinflusst werden können. Neben der Babymassage bleibt ausreichend Zeit Fragen zu stellen, die die Eltern in den ersten

Lebensmonaten ihres Kindes bewegen, z. B. Schlaf, Ernährung und alle Themen, die den Alltag mit kleinen Kindern betreffen. Die Teilnahme ist ab der sechsten Lebenswoche möglich; das Baby sollte zu Kursbeginn nicht älter als vier Monate sein.

Nähere Informationen zum Elternstart NRW finden Sie unter www.familienbildung-in-nrw.de

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage.

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, Telefon 0157/39 68 22 51

E-Mail: heinen@familienbildung-koeln.de

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

www.guter-start-mit-baby.de



FamilienForum Köln



Liebe Eltern,

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

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

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

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Nachwuchs in unserer Elternschule.

Susanne Ardalan
(Leitung, FamilienForum Köln)

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

Stillgruppe im Heilig-Geist Krankenhaus fortlaufendes Angebot

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.

Freitags	10:30-12:00h	kostenfrei
-----------------	---------------------	-------------------

Katharina Steinbrink-Belohlawek, Stillberaterin

Familiencafé im Heilig-Geist Krankenhaus

Für Mütter und Väter mit ihren Kindern von 0 bis 12 Monaten

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

Dort geht es um

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

Montags	09:30-11:45h	kostenfrei
----------------	---------------------	-------------------

Anke Zacharko-Wittenberg, Familienhebamme

Veranstaltungsort: Heilig-Geist-Krankenhaus, Elternschule Erdgeschoss
Kostenfrei, keine Anmeldung nötig!

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter
www.familienbildung-koeln.de

Eltern-Kind-Kurs im Heilig-Geist Krankenhaus

Für Eltern mit ihren ein- bis zweijährigen Kindern

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

Veranstaltungsort: Elternschule im Heilig-Geist-Krankenhaus, Erdgeschoss.

A-2641620058	Di	13.01.26	10x	14:30-16:00h	€ 90,00
A-2641620059	Di	14.04.26	13x	14:30-16:00h	€ 117,00
A-2641620060	Di	08.09.26	12x	14:30-16:00h	€ 108,00

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



Unser fünfter Standort

Mobiles Angebot für Eltern und Kinder
in wechselnden Stadtteilen von Köln

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

Die aktuellen Ziele und Standorte werden auf unserer Homepage unter www.familienbildung-koeln.de veröffentlicht.

Die Angebote sind immer kostenfrei.

Familienbildung
on Tour

Kontakt:

Telefon: 0157/38 91 77 17

E-Mail: kathfbontour@gmail.com



Leben mit Kindern

Eltern-Kind-Kurse Pikler
Eltern-Kind-Kurse Kidix
Eltern-Kind-Kurse bilingual türkisch/deutsch
Kleiner Kindergarten
Spiel und Bewegung
Spiel und Musik
Eltern-Kind-Angebote im Kita- und Grundschulalter
Eltern-Kind-Kochkurse
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 Südstadt

info.suedstadt@familienbildung-koeln.de

Telefon 02 21/931 84 00

zertifizierte Eltern-Kind-Kursleiterinnen:

Julia Brinkmann, Julia Junge, Sabine Lohr, Maria Mester, Beatrix Schäfer

Für Eltern mit ihren Kindern ab 11/2025 geboren

V-2644620004	Di	13.01.26	23x	09:00-10:30h	€ 207,00
V-2644620005	Di	08.09.26	12x	09:00-10:30h	€ 108,00
V-2644620006	Di	13.01.26	23x	10:45-12:15h	€ 207,00
V-2644620007	Di	08.09.26	12x	10:45-12:15h	€ 108,00

Beatrix Schäfer, Dipl. Psychologin

V-2644620008	Do	15.01.26	20x	10:00-11:30h	€ 180,00
V-2644620009	Do	10.09.26	12x	10:00-11:30h	€ 108,00

Beatrix Schäfer, Dipl. Psychologin

Neue
Qualifizierung
in 2026

NEU in 2026: Pikler®-Qualifizierungskurse

Weitere Informationen in diesem Heft auf den Seiten 107-109
oder unter www.familienbildung-koeln.de

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

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

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

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

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



Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 12 bis 18 Monaten

D-2642620015	Fr	16.01.26	10x	09:30-11:00h	€ 90,00
D-2642620018	Fr	16.01.26	10x	11:15-12:45h	€ 90,00
D-2642620016	Fr	17.04.26	12x	09:30-11:00h	€ 108,00
D-2642620019	Fr	17.04.26	12x	11:15-12:45h	€ 108,00
D-2642620017	Fr	11.09.26	12x	09:30-11:00h	€ 108,00
D-2642620020	Fr	11.09.26	12x	11:15-12:45h	€ 108,00

N.N.



ELTERN-KIND-KURSE BILINGUAL TÜRKISCH/DEUTSCH

Spielen, singen, erzählen auf Türkisch

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

Im FamilienForum Agnesviertel

für Eltern, deren Kinder 2 bis 3 Jahre alt sind

A-2641620030	Do	15.01.26	10x	16:00-17:30h	€ 90,00
A-2641620031	Do	16.04.26	11x	16:00-17:30h	€ 99,00
A-2641620032	Do	10.09.26	12x	16:00-17:30h	€ 108,00

Asiye Meral Yildiz

Im FamilienForum Deutz-Mülheim

Eltern-Kind-Kurs für Eltern, deren Kinder 1 bis 2 Jahre alt sind

D-2642620006	Di	13.01.26	10x	12:30-14:00h	€ 90,00
D-2642620007	Di	14.04.26	12x	12:30-14:00h	€ 108,00
D-2642620014	Di	08.09.26	12x	12:30-14:00h	€ 108,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix

Eltern-Kind-Kurs für Eltern, deren Kinder 2,5 bis 4 Jahre alt sind

D-2642620011	Di	13.01.26	10x	09:00-10:30h	€ 90,00
D-2642620003	Di	13.01.26	10x	10:45-12:15h	€ 90,00
D-2642620012	Di	14.04.26	12x	09:00-10:30h	€ 108,00
D-2642620004	Di	14.04.26	12x	10:45-12:15h	€ 108,00
D-2642620005	Di	08.09.26	12x	10:45-12:15h	€ 108,00
D-2642620013	Di	08.09.26	12x	09:00-10:30h	€ 108,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix

Eltern-Kind-Kurs für Eltern, deren Kinder 4 bis 6 Jahre alt sind

D-2642620008	Mo	12.01.26	10x	15:00-16:30h	€ 90,00
D-2642620009	Mo	13.04.26	12x	15:00-16:30h	€ 108,00
D-2642620010	Mo	07.09.26	12x	15:00-16:30h	€ 108,00

Yasemin Öztürk, Stadtteilmutter, Kidix

KLEINER KINDERGARTEN

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



Der kleine Kindergarten Wirbelwind

In der Kursgebühr ist ein Elternabend enthalten. Die Referentinnen stehen jeweils bis 12:30 Uhr zum Gespräch zur Verfügung.

A-2641620001	Mo,Di	12.01.26	20x	09:00-12:00h	€ 210,00
A-2641620049	Mo,Di	13.04.26	22x	09:00-12:00h	€ 230,00
A-2641620050	Mo,Di	14.09.26	24x	09:00-12:00h	€ 240,00

Simone Loeffelsender, Martha Dissemmond

Veranstaltungsort: Familienzentrum St. Martinus Köln-Esch

Der kleine Kindergarten in Vogelsang

V-2644620010	Mi	14.01.26	11x	09:00-12:00h	€ 176,00
V-2644620013	Do	15.01.26	10x	09:00-12:00h	€ 208,00
V-2644620011	Mi	15.04.26	13x	09:00-12:00h	€ 144,00
V-2644620014	Do	16.04.26	11x	09:00-12:00h	€ 112,00
V-2644620012	Mi	09.09.26	12x	09:00-12:00h	€ 208,00
V-2644620015	Do	10.09.26	12x	09:00-12:00h	€ 192,00

Aksinja Thater, Eltern-Kind-Kursleiterin

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 und Kinder zwischen 9 und 18 Monaten

D-2642620113	Mi	14.01.26	11x	10:00-11:00h	€ 73,70
D-2642620114	Mi	15.04.26	13x	10:00-11:00h	€ 87,10
D-2642620115	Mi	09.09.26	12x	10:00-11:00h	€ 80,40

Stephanie Hoffmann, Ergotherapeutin, Psychologische Beraterin/ Paarberaterin

Für Eltern/Großeltern und Kinder zwischen 10 und 18 Monaten

V-2644620016	Do	15.01.26	10x	09:30-10:30h	€ 60,00
V-2644620017	Do	16.04.26	11x	09:30-10:30h	€ 66,00
V-2644620018	Do	10.09.26	12x	09:30-10:30h	€ 96,00

Für Eltern/Großeltern und Kinder zwischen 12 und 24 Monaten

D-2642620119	Di	13.01.26	10x	15:30-16:30h	€ 67,00
D-2642620120	Di	14.04.26	13x	15:30-16:30h	€ 87,10
D-2642620121	Di	08.09.26	12x	15:30-16:30h	€ 80,40

Stephanie Hoffmann, Ergotherapeutin, Psychologische Beraterin/ Paarberaterin

Für Eltern/Großeltern und Kinder zwischen 18 und 24 Monaten

D-2642620116	Mi	14.01.26	11x	11:00-12:00h	€ 73,70
D-2642620117	Mi	15.04.26	13x	11:00-12:00h	€ 87,10
D-2642620118	Mi	09.09.26	12x	11:00-12:00h	€ 80,40

Stephanie Hoffmann, Ergotherapeutin, Psychologische Beraterin/ Paarberaterin

Für Eltern/Großeltern mit ihren 1 bis 2-jährigen Kindern

S-2643620000	Mi	14.01.26	24x	15:30-16:30h	€ 168,00
S-2643620001	Mi	09.09.26	12x	15:30-16:30h	€ 84,00

Stephanie Hoffmann, Ergotherapeutin, Psychologische Beraterin/ Paarberaterin

Spielen und Bewegen

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. Bitte erfragen Sie einen freien Platz!

Für Eltern mit ihren 1,5 bis 4-jährigen Kindern

V-2644620023	Di	13.01.26	23x	15:30-16:30h	€ 132,00
V-2644620024	Di	13.01.26	23x	16:45-17:45h	€ 126,00
V-2644620025	Di	08.09.26	12x	15:30-16:30h	€ 78,00
V-2644620026	Di	08.09.26	12x	16:45-17:45h	€ 78,00

Charlie Wergen

A-2641620084	Mo	12.01.26	22x	15:30-16:15h	€ 125,00
A-2641620086	Mo	12.01.26	22x	16:20-17:05h	€ 125,00
A-2641620088	Mo	12.01.26	22x	17:10-17:55h	€ 125,00
A-2641620090	Do	15.01.26	21x	10:00-10:45h	€ 120,00
A-2641620092	Do	15.01.26	21x	10:50-11:35h	€ 120,00
A-2641620085	Mo	07.09.26	11x	15:30-16:15h	€ 60,00
A-2641620087	Mo	07.09.26	11x	16:20-17:05h	€ 60,00
A-2641620089	Mo	07.09.26	11x	17:10-17:55h	€ 60,00
A-2641620091	Do	10.09.26	12x	10:00-10:45h	€ 75,00
A-2641620093	Do	10.09.26	12x	10:50-11:35h	€ 75,00

Karl-Heinz Glabsch, Dipl.-Sportlehrer

A-2641620094	Mi	14.01.26	24x	15:15-16:00h	€ 120,00
A-2641620096	Mi	14.01.26	24x	16:05-16:50h	€ 120,00
A-2641620098	Mi	14.01.26	24x	16:55-17:40h	€ 120,00
A-2641620095	Mi	09.09.26	12x	15:15-16:00h	€ 60,00
A-2641620097	Mi	09.09.26	12x	16:05-16:50h	€ 60,00
A-2641620099	Mi	09.09.26	12x	16:55-17:40h	€ 60,00

Giuseppe Scipione, Übungsleiter



Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 3 Jahren

S-2643620002	Mi	14.01.26	24x	16:30-17:30h	€ 168,00
S-2643620004	Mi	09.09.26	12x	16:30-17:30h	€ 72,00

Stephanie Hoffmann, Ergotherapeutin, Psychologische Beraterin/
Paarberaterin

Für Eltern mit ihren 2 bis 5-jährigen Kindern

D-2642620101	Mo	12.01.26	22x	15:30-16:30h	€ 147,40
D-2642620102	Mo	07.09.26	12x	15:30-16:30h	€ 80,40
D-2642620103	Mo	12.01.26	22x	16:30-17:30h	€ 147,40
D-2642620104	Mo	07.09.26	12x	16:30-17:30h	€ 80,40

Karin Boos, Erzieherin

D-2642620107	Di	13.01.26	10x	16:30-17:30h	€ 67,00
D-2642620108	Di	14.04.26	13x	16:30-17:30h	€ 87,10
D-2642620109	Di	08.09.26	12x	16:30-17:30h	€ 80,40

Stephanie Hoffmann, Ergotherapeutin, Psychologische Beraterin/
Paarberaterin



SPIEL UND MUSIK

Musikmäuse – Mit kleinen Kindern Musik entdecken

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

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

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

A-2641620038 Do 22.01.26 19x 10:00-10:45h € 123,50

A-2641620040 Do 22.01.26 19x 10:55-11:40h € 123,50

A-2641620039 Do 17.09.26 10x 10:00-10:45h € 65,00

A-2641620041 Do 17.09.26 10x 10:55-11:40h € 65,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

Musik und Rhythmik

„Kinder sind der Rhythmus dieser Welt“

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

Durch das gemeinsame Spiel mit lauten und leisen Tönen, rhythmischen und sprachlichen Echospielen sowie dem gemeinsamen Singen und Klatschen werden grundlegende Sinneserfahrungen gemacht. Eine besondere Rolle fällt

dem musikalischen Wechselspiel zwischen Erwachsenen und Kleinkind zu. Im Kurs kommen geeignete Materialien wie Rasseln, Klanghölzer, bunte Tücher und Glöckchen sowie Orffsche Instrumente zum Einsatz.

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

S-2643620125 Do 22.01.26 20x 14:45-15:30h € 130,00

S-2643620126 Do 10.09.26 12x 14:45-15:30h € 78,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

Für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 4 Jahren

S-2643620127 Do 22.01.26 20x 15:35-16:20h € 130,00

S-2643620129 Do 22.01.26 20x 16:25-17:10h € 130,00

S-2643620128 Do 10.09.26 12x 15:35-16:20h € 78,00

S-2643620130 Do 10.09.26 12x 16:25-17:10h € 78,00

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

Komm Tanz Mit Mir

Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit ihren Kindern ab 2,5 Jahren

Grenzenlose Neugier und natürlicher Bewegungsdrang werden zu getanzten Abenteuern im Märchenwald. Freuen Sie sich auf diesen Kurs, bei dem für Kinder und Erwachsene Fantasie, Kreativität und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt stehen.

S-2643620025 Do 22.01.26 20x 15:30-16:30h € 140,00

S-2643620026 Do 17.09.26 11x 15:30-16:30h € 77,00

Julia Schürheck



Kreativer Kindertanz ab 4 Jahren

Dieser Kurs bildet eine Brücke zwischen klassischen Eltern-Kind-Angeboten und eigenständigen Kinderkursen.

Zu Beginn jeder Stunde findet ein gemeinsames Begrüßungsritual mit den Eltern statt. Anschließend tanzen die Kinder alleine mit der Kursleitung – spielerisch, kreativ und mit viel Freude. Die Tänze entstehen aus aktuellen Themen und Lebenswelten der Kinder und fördern Bewegung, Ausdruck und Gemeinschaft in der Gruppe. Altersgerecht und mit einem pädagogischen Blick werden erste kleine Bewegungsabfolgen erarbeitet und die Kinder sanft an die Welt des Tanzes herangeführt.

Am Ende jeder Stunde sind die Eltern eingeladen, die Ergebnisse und Erlebnisse ihrer Kinder mitzuerleben – ein schöner Abschluss, der die Verbindung zwischen Eltern und Kindern stärkt und die Entwicklung der Kinder sichtbar macht.

S-2643620027 Do 22.01.26 20x 16:30-17:30h € 140,00

S-2643620028 Do 17.09.26 11x 16:30-17:30h € 77,00

Julia Schürheck

Ferientreff im FamilienForum Köln Vogelsang



Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

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

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach vorbeikommen!

V-2644620001 Mi 22.07.26 6x 09:30-11:45h

Benjamin Paffrath, Rettungssanitäter



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Neu!

Für Kinder im Kita- und Grundschulalter

Eltern-Kind Massage – Nähe spüren, Vertrauen stärken

Im Alltag kommt körperliche Nähe oft zu kurz – dabei sind liebevolle Berührungen auch für ältere Kinder ein wichtiger Anker. In diesem Workshop nehmen sich Eltern und ihre Kinder im Grundschulalter ganz bewusst Zeit füreinander. Mit kindgerechten Massagetechniken, kleinen Entspannungsübungen und spielerischen Elementen entsteht Raum für Ruhe, Vertrauen und neue gemeinsame Erfahrungen. Die Eltern-Kind-Massage fördert nicht nur das Körperbewusstsein, sondern auch die emotionale Bindung – fernab von Hektik und Termindruck. Das Erlernete wirkt sich nachhaltig positiv auf den gemeinsamen Alltag aus und baut eine Verbindung- und Kommunikation fernab von Worten auf. Gerade auch ideal für Energiebündel, die sonst selten stillsitzen!

für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

S-2643620136 Di 27.01.26 3x 15:45-16:30h € 25,50

S-2643620137 Di 14.04.26 4x 15:45-16:30h € 34,00

Nadine Oberlack, Massage- und Klangtherapeutin

für Eltern mit Kindern von 5 bis 7 Jahren

S-2643620139 Sa 07.03.26 3x 11:00-12:30h € 63,00

Ulla Drolshagen, Förderschullehrerin, Diplom-Sozialarbeiterin, Masseurin

für Eltern mit Kindern von 7 bis 10 Jahren

S-2643620135 Di 27.01.26 3x 17:00-18:00h € 34,50

S-2643620138 Di 14.04.26 4x 17:00-18:00h € 46,00

Nadine Oberlack, Massage- und Klangtherapeutin

+++ Termine 2. Halbjahr unter www.familienbildung-koeln.de +++



Familienyoga-Kurs

Entspannung für dich und dein Kind im Alter von 3 bis 9 Jahren

Der Kurs lädt ein, gemeinsam mit dem Kind die Welt des Yoga kennenzulernen. Kinder werden zu starken Tigern oder zahmen Mäuschen. Folgen Sie dem Kind auf diese 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.

D-2642620077	Do	15.01.26	10x	15:30-16:30h	€ 67,00
D-2642620078	Do	16.04.26	11x	15:30-16:30h	€ 73,00
D-2642620079	Do	10.09.26	12x	15:30-16:30h	€ 80,00

Die Gebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit Kind.

Jessica Palm, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

Familienyoga-Workshops

Entspannung für dich und dein Kind

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

Keine Vorerfahrungen notwendig!

Erwachsener mit Kind im Alter von 3 bis 9 Jahren

D-2642620075	Sa	10.10.26	1x	10:00-12:15h	€ 23,00
D-2642620076	Sa	21.03.26	1x	10:00-12:15h	€ 23,00

Jessica Palm, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

Erwachsener mit Kind im Alter von 4 bis 9 Jahren

V-2644620019	Sa	07.03.26	1x	10:00-12:15h	€ 23,00
V-2644620020	Sa	30.05.26	1x	10:00-12:15h	€ 23,00
V-2644620021	Sa	19.09.26	1x	10:00-12:15h	€ 23,00
V-2644620022	Sa	14.11.26	1x	10:00-12:15h	€ 23,00

Die Gebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit Kind.

Jessica Palm, Kinderyogalehrerin, Kinder- und Jugendcoach

Eltern-Kind-Yoga-Workshops

Partner-Yogaübungen für Bewegung, Vertrauen und Spaß, sowie achtsame Spiele und kuschelige Momente zu zweit auf Augenhöhe deines Kindes finden hier Raum. **Keine Vorerfahrung notwendig!**

Workshop: Frühlingserwachen

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

S-2643620012	Sa	28.03.26	1x	10:00-11:30h	€ 16,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

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

S-2643620013	Sa	28.03.26	1x	12:00-14:15h	€ 23,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Elke Schwuchow, Yogalehrerin- und Entspannungspädagogin

Workshop: Unten im Meer

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

S-2643620014	Sa	09.05.26	1x	10:00-11:30h	€ 16,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

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

S-2643620015	Sa	09.05.26	1x	12:00-14:15h	€ 23,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Elke Schwuchow, Yogalehrerin- und Entspannungspädagogin

Workshop: Auf dem Rücken der Pferde

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

S-2643620016	Sa	10.10.26	1x	10:00-11:30h	€ 16,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

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

S-2643620017	Sa	10.10.26	1x	12:00-14:15h	€ 23,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Elke Schwuchow, Yogalehrerin- und Entspannungspädagogin

Workshop: Advent

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

S-2643620018	Sa	21.11.26	1x	10:00-11:30h	€ 16,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

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

S-2643620019	Sa	21.11.26	1x	12:00-14:15h	€ 23,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Elke Schwuchow, Yogalehrerin- und Entspannungspädagogin

Workshop: Besuch in der Weihnachtswichtel-Werkstatt

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

S-2643620020 Sa 05.12.26 1x 10:00-11:30h € 16,00

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

S-2643620021 Sa 05.12.26 1x 12:00-14:15h € 23,00

Elke Schwuchow, Yogalehrerin- und Entspannungspädagogin

Eltern-Kind-Yoga-Workshops

Für Eltern mit Kindern von 4 bis 9 Jahren

Eltern-Kind-Yoga mit Musik, Spielen und Geschichten macht Riesenspaß! Im Vordergrund des Kurses stehen Spiel und Bewegung für die Kinder. Ganz nebenbei stärken wir die Bindung und lernen dabei Achtsamkeit, Entspannung und Konzentration. Yoga motiviert, fördert das Selbstvertrauen und macht es den Kindern leichter, mit ihren Emotionen im Alltag umzugehen.

Anmelden können sich jeweils ein Erwachsener mit Kind.

A-2641620100 Sa 21.02.26 1x 09:30-11:00h € 14,00

A-2641620104 Sa 21.02.26 1x 11:30-13:00h € 14,00

A-2641620101 Sa 25.04.26 1x 09:30-11:00h € 14,00

A-2641620105 Sa 25.04.26 1x 11:30-13:00h € 14,00

A-2641620102 Sa 26.09.26 1x 09:30-11:00h € 14,00

A-2641620106 Sa 26.09.26 1x 11:30-13:00h € 14,00

A-2641620103 Sa 21.11.26 1x 09:30-11:00h € 14,00

A-2641620107 Sa 21.11.26 1x 11:30-13:00h € 14,00

Jessica Palm, Yogalehrerin

Yoga für Jugendliche

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren

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

V-2644660060 Mo 12.01.26 10x 18:55-19:55h € 70,00

V-2644660061 Mo 13.04.26 13x 18:55-19:55h € 91,00

V-2644660062 Mo 07.09.26 12x 18:55-19:55h € 84,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin



KREATIV UND PRAKTISCH

Neu!

Mikroabenteuer Natur

Für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 8 Jahren

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

V-2644620070 Fr 24.04.26 1x 16:00-18:15h € 16,50

V-2644620071 Fr 09.10.26 1x 16:00-18:15h € 16,50

Jens Tippkötter, Naturpädagogin

Filz-Workshop

Für Eltern mit Kindern zwischen 5 und 8 Jahren

Lust auf Farbe, Fantasie und ganz viel Spaß? Dann kommen Sie zu unserem österlichen Filzworkshop – perfekt für Kinder und Erwachsene, die gemeinsam kreativ sein wollen. In gemütlicher Atmosphäre filzen wir bunte Kunstwerke für die Frühlings- und Ostertage. Lassen Sie der Kreativität freien Lauf und genießen Sie eine entspannte Zeit, mit oder ohne ihr Kind. Ob Anfänger oder Filz-Fan – alle sind willkommen!

V-2644620072 Sa 14.03.26 1x 15:00-17:15h € 26,00

Die Gebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit Kind, inkl. Materialkosten.

Miriam Eide, Kunsthandwerkerin

Kreativzeit mit Tonerde

– Gemeinsam formen, entdecken und staunen!

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 3 bis 9 Jahren

Taucht gemeinsam ein in die faszinierende Welt der Tonerde! In unserem liebevoll gestalteten Eltern-Kind-Angebot erleben Groß und Klein kreative Momente voller Fantasie, Sinneserfahrungen und gemeinsamer Entfaltung. Gemeinsam kneten, formen, matschen und gestalten wir mit natürlicher Tonerde – ein Material, das Ruhe schenkt, die Sinne anregt und die Kreativität fördert. Ob kleine Tiere, Fantasiefiguren oder einfache Gefäße – hier steht das gemeinsame Tun im Vordergrund, nicht das perfekte Ergebnis.

Hinweis: Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf – Tonerde ist natürlich, aber nicht ganz fleckenfrei

D-2642620080 Sa 07.03.26 2x 10:00-12:15h € 21,50

Die Gebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit Kind.

Juana Ahmad

Glitzer, Perlen und Fantasie: Schmuckwerkstatt für Eltern und Kinder

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

In unserer bunten Schmuckwerkstatt gestalten wir gemeinsam wunderschöne Einzelstücke – von funkelnden Armbändern über bunte Ketten bis hin zu fantasievollem Haarschmuck. Mit Perlen, Bändern, Federn, Glitzersteinen und vielen weiteren Materialien entstehen kleine Kunstwerke, die stolz getragen oder verschenkt werden können.

Dabei steht das gemeinsame Gestalten, die Freude am kreativen Tun und die besondere Eltern-Kind-Zeit im Mittelpunkt.

D-2642620081	Fr	24.04.26	1x	16:00-18:15h	€ 21,50
D-2642620082	Sa	14.11.26	1x	10:00-12:15h	€ 21,50

Die Gebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit Kind.

Juana Ahmad

Sockenfreunde zum Leben erwecken – Kreativzeit für Eltern & Kinder

Ein fantasievolles Bastelangebot
für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson

Alte Socken werden zu neuen Freunden! In diesem fröhlichen Eltern-Kind-Angebot gestalten wir gemeinsam lustige, bunte und einzigartige Puppen aus Socken. Mit Knöpfen, Wolle, Filz, Stoffresten und viel Fantasie entstehen kleine Charaktere, die zum Spielen, Erzählen und Kuscheln einladen.

Ob freche Monster, liebe Tiere oder zauberhafte Fantasiefiguren – jedes Kind (und jeder Erwachsene!) kann seiner Kreativität freien Lauf lassen. Dabei steht das gemeinsame Tun, das kreative Gestalten und die Freude am Miteinander im Mittelpunkt.

D-2642620083	Sa	30.05.26	1x	16:00-18:15h	€ 21,50
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Die Gebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit Kind.

Juana Ahmad



Eltern-Kind-Nähworkshop

ab 9 Jahren

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

Eine detaillierte Materialliste wird einige Woche vor dem Workshop versandt.

A-2641620108	Sa	07.03.26	1x	10:00-15:15h	€ 34,50
A-2641620109	Sa	10.10.26	1x	10:00-15:15h	€ 34,50

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

Textilwerkstatt für Eltern und Kinder: Weben – gemeinsam gestalten und erhalten

In diesem Workshop entdecken Eltern und Kinder ab 6 Jahren gemeinsam die Welt des Webens. Während die Kleinen mit viel Freude und Kreativität den „kleinsten Teppich der Welt“ weben, erfahren die Erwachsenen, wie sie mit einem Webstück kleine Löcher in Kinderkleidung flicken können – ganz ohne Nähmaschine. So entstehen nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch nachhaltige Lösungen für den Alltag. Ein Workshop für kleine Hände, große Ideen – und Kleidung, die länger lebt.

A-2641620110	Sa	18.04.26	1x	10:00-13:00h	€ 22,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Elena Schiff, Modedesignerin

Frühlingsnachmittag für Familien

Wir möchten uns mit Ihnen und Ihren Kindern gemeinsam auf OSTERN freuen! Spiele, Kreatives, Singen und Geschichten und kleine Überraschungen warten auf Sie und Euch.



V-2644620108	Di	31.03.26	1x	15:00-17:15h	
--------------	----	----------	----	--------------	--

Sing mit! – der generationsübergreifende Chor

Gemeinsam singen macht Freude, ob jung oder alt, mit oder ohne Vorerfahrung – alle sind herzlich eingeladen! Wir singen gemeinsam bekannte Lieder, Volkslieder, Kanons und jahreszeitliche Stücke – mal schwungvoll, mal ruhig, mal klassisch, mal modern aber immer mit Freude.

Der Singkreis heißt alle, die Lust haben zu singen willkommen! Im Vordergrund steht das gemeinsame Musikerleben – ganz ohne Leistungsdruck.

S-2643760022	Mo	02.02.26	7x	16:15-17:00h	€ 35,00
S-2643760023	Mo	13.04.26	12x	16:15-17:00h	€ 60,00
S-2643760024	Mo	14.09.26	11x	16:15-17:00h	€ 55,00

Julia Schürheck

Rühren, Wickeln & Dippen für einen köstlichen Tag

Kochkurs für Eltern mit Kindern von 8 bis 12 Jahren

Taucht ein in eine Welt, in der die Küche zum Spielplatz wird und köstliche Träume wahr werden! In diesem besonderen Eltern-Kind-Kochkurs zaubert ihr gemeinsam warme, gemütliche Leckereien, bastelt lustige Snacks am Spieß und könnt nach Herzenslust dippen, dekorieren und genießen.

S-2643620140 Sa 31.01.26 1x 10:30-13:30h € 34,00

Priya Dey, Yoga- und Kochcoach

Gemeinsam genießen, lachen & entdecken

Kochkurs für Eltern mit Kindern von 8 bis 12 Jahren

Kochen wird besonders schön, wenn kleine Hände und große Herzen zusammenkommen! In diesem fröhlichen Kurs kochen Eltern oder Großeltern und Kinder gemeinsam – es wird geschneidelt, gerührt, gelacht und einfache, bunte Gerichte mit viel Freude zubereitet. Doch es geht um mehr als nur ums Essen: Es geht um gemeinsame Zeit, Spaß in der Küche und schöne Erinnerungen, die bleiben. Ob Teig rollen, Gewürze mischen oder Leckereien dekorieren - jedes Familienmitglied kann mitmachen. Alle Generationen sind willkommen denn gemeinsam kochen heißt, echte Familienzeit genießen.

S-2643620141 Sa 04.07.26 1x 10:30-13:30h € 34,00

Priya Dey, Yoga- und Kochcoach

Hand in Hand am Herd

Kochkurs für Eltern oder Großeltern mit Kindern von 8 bis 12 Jahren

Die Feiertage sind wie gemacht für gemeinsame Erlebnisse – fern vom Alltag, nah bei den Menschen, die uns am Herzen liegen. In diesem Kurs laden wir Eltern, Kinder oder Großeltern ein, zusammen Zeit zu verbringen, zu lachen, zu lernen und schöne Erinnerungen zu schaffen. Beim gemeinsamen Kochen entsteht mehr als nur ein Essen: Es entstehen Gespräche, Freude, Teamwork und das warme Gefühl, miteinander verbunden zu sein. Ob klein oder groß – alle sind willkommen. Denn echte Qualität steckt nicht nur im Essen, sondern vor allem in der gemeinsam verbrachten Zeit.

S-2643620142 Mo 30.03.26 1x 10:30-13:30h € 34,00

S-2643620143 Di 31.03.26 1x 10:30-13:30h € 34,00

S-2643620144 Mi 01.04.26 1x 10:30-13:30h € 34,00

Priya Dey, Yoga- und Kochcoach

Kooperation mit Familienzentrum

Das FamilienForum Köln arbeitet in enger Kooperation mit einer großen Anzahl von Familienzentren im ganzen Stadtgebiet. Familienzentren sind neben Tageseinrichtungen 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.



Netzwerk
Katholische
Familienzentren
Köln-Mitte



Katholisches
Familienzentrum
DeutzPoll



Wir unterstützen Familienzentren in der Organisation und Umsetzung von

Starke Eltern – Starke Kinder

Nach dem Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes

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



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

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

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

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

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

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen

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

Aufgrund der besonderen Thematik wendet sich diese Veranstaltung ausschließlich an Erwachsene.

S-2643610001	Mi	11.03.26	1x	18:30-20:45h	€ 20,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

S-2643610002	Mi	18.11.26	1x	18:30-20:45h	€ 20,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Dr. med. Katharina Rothe, Internistin, Notärztin

Wie Eltern ihre Kinder bei Wut und Trotz feinfühlig begleiten können



Online-Seminar

Wie aus heiterem Himmel beginnt plötzlich die Trotzphase – heute als Autonomiephase bezeichnet. Das Kind wirft sich auf dem Boden, bekommt einen Wutanfall im Supermarkt, schreit ständig „NEIN“ oder schmeißt das Spielzeug durch das Zimmer.

Während der Autonomiephase entdecken kleine Kinder zum ersten Mal ihr eigenes Ich und entwickeln ihren eigenen Willen und stoßen damit auch auf Grenzen. Dies ist oft für alle Beteiligten eine herausfordernde Zeit und häufig fühlen sich Eltern hilflos, es werden auf beiden Seiten starke Gefühle ausgelöst und die Stressspirale nimmt ihren Lauf.

In diesem Online-Seminar werden Ihnen zunächst die Hintergründe der Autonomiephase erläutert. Sie erhalten einen Einblick in die Physiologie des kindlichen Gehirns, wie und warum das kleine Kind von so starken Gefühlen überwältigt wird, so dass sie diese besser verstehen und anders begleiten können.

Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie Halt und Unterstützung in dieser wichtigen Entwicklungsphase geben können und wie Sie sowohl mit Ihren eigenen Gefühlen umgehen und Ihre Grenzen wahren können als auch ihr Kind durch seine Wut oder andere starke Gefühle feinfühlig begleiten können, so dass es Ihre Eltern-Kind-Beziehung stärkt.

A-2641610117	Do	05.03.26	1x	19:30-21:00h	€ 10,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

A-2641610118	Do	24.09.26	1x	19:30-21:00h	€ 10,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Renate Kellendonk, Gestalttherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin

Warum Geschwister streiten und wie Eltern unterstützen können



Online-Seminar

Eltern mit zwei oder mehr Kindern wünschen sich ein harmonisches Familienleben. Doch stattdessen streiten die Geschwister ständig: „Das ist mein Auto“, „Lass mich in Ruhe“, „Immer das doofe Baby“. Häufige Geschwisterrivalitäten und -konflikte sind herausfordernd und verunsichernd: Wann greift man bei den Zankereien ein? Wie unterstützt man die Erstgeborenen, wenn sie ein Geschwisterchen bekommen?

Im Rahmen dieses Online-Seminars wird Ihnen dargestellt, warum Geschwister häufig streiten und wie Eltern die Konflikte begleiten und Kooperation fördern können. Sie erhalten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander in den Austausch zu kommen. Anschließend werden Wege aufgezeigt, wie Eltern die Geschwisterbeziehung positiv beeinflussen können.

A-2641610119	Mo	16.03.26	1x	€ 10,00
A-2641610120	Do	10.09.26	1x	€ 10,00

Renate Kellendonk, Gestalttherapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin

GLAUBEN LEBEN MIT KINDERN

Osterwerkstatt

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Wir basteln eine Osterkerze! Jede Familie bekommt dafür eine Kerze und was es sonst noch braucht. Aber was bedeuten diese Symbole? Durch das Basteln und unsere Kreativität kommen wir dem Geheimnis des Osterfests auf die Spur!

S-2643670001	Fr	20.03.26	1x	15:00-17:15h	€ 18,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: FamilienForum Köln Südstadt

A-2641670001	Sa	28.03.26	1x	10:00-12:15h	€ 18,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: Benediktinerinnen Kloster, Köln

St. Martin ritt durch Schnee und Wind ...

Für Kinder bis 3 Jahre mit ihren Eltern oder Großeltern

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

A-2641670009	Mo	09.11.26	1x	15:00-17:15h	€ 10,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

A-2641670010	Fr	06.11.26	1x	15:00-17:15h	€ 10,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

N.N.



Adventswerkstatt

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Wir basteln einen Adventskranz! Jede Familie bekommt dafür einen Strohhohling, Tannengrün, Kerzen und was es sonst noch braucht. Aber was bedeuten diese Symbole? Durch das Basteln und unsere Kreativität kommen wir dem Geheimnis dieser besonderen Jahreszeit auf die Spur!

S-2643670002	Fr	20.11.26	1x	15:00-17:15h	€ 18,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: FamilienForum Köln Südstadt

A-2641670002	Sa	21.11.26	1x	10:00-12:15h	€ 18,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: Benediktinerinnen Kloster, Köln

Alte und neue Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit

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

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

A-2641670008	Sa	21.11.26	1x	10:30-11:15h	
--------------	----	----------	----	--------------	--

Verena Schüller-Standt, Musikwissenschaftlerin

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Agnes



In der Weihnachtsbäckerei ...

Nachmittag für (Groß-)Eltern mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

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

A-2641660067 So 29.11.26 1x 13:00-16:45h € 12,00

Priya Dey, Englischlehrerin

Bibelentdecker

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Mit dem Kamishibai-Erzähltheater entdecken wir spannende Geschichten aus der Bibel und suchen, warum sie für uns heute wichtig sein können.

**NEU
im Programm!**

Bibelentdecker:

Das letzte Abendmahl und die Ostergeschichte

Jesus versammelt sich mit seinen Freunden – den Jüngern – zu einem besonderen Mahl – seinem letzten. Denn er weiß, dass sein Tod bevorsteht. Gemeinsam mit allen am Tisch sitzend, nimmt er das Brot, dankt Gott und spricht: „Das ist mein Leib.“ Danach ergreift er den Kelch mit Wein und sagt: „Das ist mein Blut.“ So zeigt er ihnen, dass er in diesen Gaben lebendig bleibt, und tröstet sie: „Ich bin immer bei euch – auch wenn ihr mich nicht sehen könnt.“

Anschließend haben die Teilnehmenden Gelegenheit, das Kloster kennenzulernen.

A-2641670003 Fr 27.03.26 1x 15:00-16:30h € 8,00

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: Benediktinerinnen Kloster, Köln

Bibelentdecker: Lautes Brausen und lodernde Flammen – Via Lucis

Wir feiern heute Ostern, weil Jesus auferstanden ist – aber vor langer Zeit waren seine Freunde vor allem traurig, weil er nicht mehr bei ihnen war. Um sie zu trösten, erschien ihnen der Sohn Gottes mehrmals. Und sandte ihnen – 50 Tage nach dem Osterfest, während die Jünger in einem Haus in Jerusalem beisammensaßen – mit lautem Brausen und kleinen, lodernden Flammen den Heiligen Geist. Er überbrachte ihnen die Kraft und den Mut, allen Menschen von Jesus zu erzählen. So begann die Geschichte unserer Kirche – die diesen Tag heute als Pfingsten feiert.

S-2643670004 Fr 17.04.26 1x 15:00-16:30h € 8,00

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: FamilienForum Köln Südstadt

Bibelentdecker: Jesus segnet die Kinder

Die Menschen strömen zusammen, um Jesus nah zu sein. Einige Eltern tragen ihre Kinder zu ihm, hoffend auf einen Segen für ihre Kleinen. Doch Jesu Freunde halten sie zurück, überzeugt davon, dass sie zu jung für ihren Herrn sind. Da spricht Jesus: „Lasset die Kinder zu mir kommen!“ Denn sie liegen ihm besonders am Herzen; ihnen gehört das Himmelreich.

S-2643670003 Fr 09.10.26 1x 15:00-16:30h € 8,00

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: FamilienForum Köln Südstadt

Bibelentdecker: Jesus und Bartimäus

Bartimäus sitzt am Straßenrand. Er ist blind. Doch als er hört, dass der Sohn Gottes vorübergeht, ruft er „Jesus, hilf mir!“ Die Leute um ihn herum weisen ihn zurecht „Sei still!“. Aber da wird er noch lauter, bis Jesus auf ihn aufmerksam wird. Was dann passiert, verändert alles – für Bartimäus und alle, die dabei sind. Anschließend haben die Teilnehmenden Gelegenheit, das Kloster kennenzulernen.

A-2641670005 Fr 25.09.26 1x 15:00-16:30h € 8,00

Schwester Maria Hlupic OSB, Nonne, Sozialarbeiterin B.A.

Veranstaltungsort: Benediktinerinnen Kloster, Köln





Mit der Taschenlampe in St. Severin unterwegs

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

Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

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

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

S-2643670005 Do 15.01.26 1x 17:00-17:45h

Annette Blazek, Pastoralreferentin

Taschenlampen-Kirchenführung für Grundschulkinder mit ihren Eltern

S-2643670006 Do 29.01.26 1x 17:00-17:45h

Annette Blazek, Pastoralreferentin



Mit der Taschenlampe in St. Gertrud unterwegs

Taschenlampen-Kirchenführung für Kinder im Grundschulalter mit ihren Eltern

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

Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Treffpunkt ab 19:15 Uhr vor der Kirche St. Gertrud, Krefelder Str. 57, 50670 Köln

A-2641670007 Fr 09.10.26 1x 19:30-21:00h

Peter Otten, Pastoralreferent

...dass du dich behauptest

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

Nikolaus Groß und seine Frau Elisabeth lebten mit ihren sieben Kinder hier im Agnesviertel. Sie erlebten und erlitten, wie aus Deutschland eine Nazi-Diktatur wurde. Sie beschützten ihre Familie und konnten doch nicht schweigen. Mutig ging Nikolaus Groß diesen Weg bis zum Ende und wurde so für viele zum Vorbild. Unrecht ist schwer zu ertragen, doch oft fühlen wir uns klein und hilflos. Was können wir tun? Nikolaus Groß' Leben, voller Glauben und Liebe, kann uns allen Mut machen. In der Krypta von St. Agnes ist diesem Widerstand eine Gedenkstätte gewidmet, die wir zusammen mit den Kindern erkunden werden. Treffpunkt vor der St. Agnes-Kirche, Neusser Platz 18, 50670 Köln.

A-2641670016 Fr 23.01.26 1x 17:00-18:30h € 9,00

Roswitha Nottebaum, ehrenamtliche Kirchenführerin

Was hat ein Turnschuh mit der Kommunion zu tun?

Für Eltern von Kommunionkindern

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

A-2641670013 Mi 28.01.26 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

I confess...

Für Eltern von Kommunionkindern

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

A-2641670014 Mi 25.02.26 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

Zwischen weißem Kleid und gestärktem Hemd – die Erstkommunionfeier

Für Eltern von Kommunionkindern

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

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

A-2641670015 Di 17.03.26 1x 20:00-21:30h

Peter Otten, Pastoralreferent

Besuch der Kölner Synagoge – Schawuot

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

Das Zusammenleben mit Menschen, die einer anderen Kultur oder Religion angehören, gehört ganz selbstverständlich zu unserem Alltag. Dennoch wissen wir oft wenig darüber, was andere Religionen ausmacht. Beim Besuch der Kölner Synagoge erhaltet ihr spannende Einblicke in das Leben und den Glauben der Menschen, die als Jüdinnen und Juden in Köln leben. Darüber hinaus gibt es Informationen zu dem jüdischen Erntedankfest Schawuot, das in diesem Jahr vom 21. bis 23. Mai gefeiert wird.

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

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung bis zum 20.05.2026 möglich.

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

Die Teilnahmegebühren betragen pro Kind bzw. Jugendlichen 1,50 €, Erwachsene zahlen 5,00 €.

A-2641720001 So 31.05.26 1x 12:00-13:30h € 6,50

Esther Bugaeva, Synagogengemeinde

Besuch der Kölner Synagoge – Chanukka

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

Das Zusammenleben mit Menschen, die einer anderen Kultur oder Religion angehören, gehört ganz selbstverständlich zu unserem Alltag. Dennoch wissen wir oft wenig darüber, was andere Religionen ausmacht. Beim Besuch der Kölner Synagoge erhaltet ihr spannende Einblicke in das Leben und den Glauben der Menschen, die als Jüdinnen und Juden in Köln leben. Darüber hinaus gibt es Informationen zu dem jüdischen Lichterfest Chanukka, das in diesem Jahr vom 04. bis 12. Dezember gefeiert wird.

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

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung bis zum 18.11.2026 möglich.

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

Die Teilnahmegebühren betragen pro Kind bzw. Jugendlichen 1,50 €, Erwachsene zahlen 5,00 €.

A-2641720002 So 29.11.26 1x 12:00-13:30h € 6,50

Esther Bugaeva, Synagogengemeinde



FAMILIENCAFÉS

Unsere **Familiencafés** bieten im Beisein einer Kursleitung 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, neue Kontakte zu knüpfen. Es entsteht ein Raum der frühkindlichen Bildung und Elternbildung, in dem die Kinder in einer anregenden Umgebung ungestört spielen und aktiv sein können. Die Eltern haben Zeit, zuzuschauen und sich mit der Referentin über Themen der individuellen kindlichen Entwicklung als auch über alltagspraktische Fragen auszutauschen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es handelt sich um kostenfreie Angebote!

In den Schulferien NRW finden keine Termine statt.

Bitte schauen Sie für die jeweiligen Termine auf unsere Homepage.

Familiencafé im Agnesviertel

Für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 12 Monaten

A-2641620080 Di 13.01.26 23x 09:30-11:45h

A-2641620081 Di 08.09.26 12x 09:30-11:45h

Für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren

A-2641620082 Do 15.01.26 21x 09:30-11:45h

A-2641620083 Do 10.09.26 12x 09:30-11:45h

Michelle Sieger, Erziehungs- u. Entwicklungsberaterin

Familiencafé in Deutz Mülheim

Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 8 Monaten

D-2642620159	Do	15.01.26	10x	11:45-14:00h
D-2642620160	Fr	17.04.26	12x	11:45-14:00h
D-2642620161	Do	10.09.26	12x	11:45-14:00h

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

Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 9 bis 15 Monaten

D-2642620156	Do	15.01.26	10x	09:15-11:30h
D-2642620157	Do	16.04.26	11x	09:15-11:30h
D-2642620158	Do	10.09.26	12x	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-2642620163	Di	13.01.26	23x	15:00-17:15h
D-2642620164	Di	08.09.26	12x	15:00-17:15h

Filiz Kilicoglu, Elternbegleiterin
Merve Seckin, Kidix

Familiencafé im FamilienForum Vogelsang

Für Familien mit ihren Kindern von 0 bis 3 Jahren

V-2644620002	Mo	12.01.26	22x	09:30-11:45h
V-2644620003	Mo	07.09.26	12x	09:30-11:45h

Aksinja Thater, Eltern-Kind-Kursleiterin

PROGRAMME GRIFFBEREIT UND 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
Katholische Familienbildung Köln e.V.

Interessierte Kindertagesstätten und Grundschulen erhalten weitere Informationen bei:

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

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

Pflegekinder mit herausforderndem Verhalten

Gruppenangebot der Stadt Köln für Pflegeeltern, die ein Kind mit FASD oder anderen Entwicklungsbeeinträchtigungen betreuen

Die Betreuung eines Kindes mit besonderen Entwicklungsverläufen ist eine intensive und fordernde Aufgabe. Die Gruppe ermöglicht Pflegeeltern ihre Erfahrungen und Kenntnisse miteinander zu teilen und Erfahrungen aus dem alltäglichen Zusammenleben mit dem Kind auszutauschen. Tipps aus langjährigen Erfahrungen können dabei hilfreich sein und im Idealfall dazu beitragen, sich gegenseitig zu stärken. Die Mitarbeiterinnen des Pflegekinderdienstes der Stadt Köln leiten das Angebot und stehen mit fachlicher Beratung zur Verfügung.

Weitere Informationen und Anmeldung beim Pflegekinderdienst der Stadt Köln, Tel. 0221/221-24372. Es handelt sich bei der Veranstaltung um eine Kooperation mit dem Pflegekinderdienst der Stadt Köln.

A-2641640001 Fr 23.01.26 5x 09:30-11:45h

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

Jahresgruppe Pflegeeltern

Die Betreuung eines Kindes in einer Pflegefamilie ist immer eine besondere Herausforderung. Themen wie Übergänge gestalten, Entwicklungsaufgaben bewältigen, Herkunft und Biografie-Arbeit sind neben anderen Themen von großer Bedeutung. Diese Gruppe ermöglicht Pflegeeltern über den Zeitraum von ca. einem Jahr themenbezogen in den Austausch zu kommen. Ein kurzer fachlicher Input, kleinere Präsentationen, Übungen u. a. bieten die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Blickwinkel kennenzulernen und sich gegenseitig zu bereichern.

Die Termine der Treffen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.

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

A-2641640004 Mo 09.02.26 9x 19:00-21:15h

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



Angebote für Erwachsene

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



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

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

Kirchenführung in St. Agnes nicht nur für Frauen

Der internationale Frauentag am 8. März setzt sich ein für die Gleichberechtigung der Geschlechter, denn noch immer werden Frauen und ihre Verdienste vergessen oder wurden erst gar nicht bekannt.

Auch Agnes Roeckerath, geborene Schmitz und Elisabeth Groß gehören zu diesen Frauen. Als Ehefrauen eines herausragenden Mannes und Agnes als Mutter einer kinderreichen Familie waren ihre Leben mit Pflichten, Sorgen, aber auch Freude gefüllt. Diese Heldinnen des Alltags bewirkten aber noch mehr, was anhand von Fotos, kurzen Geschichten und Darstellungen in St. Agnes wieder lebendig wird.

Treffpunkt vor der Kirche St. Agnes.

A-2641730001 So 08.03.26 1x 16:00-17:30h € 7,50

Roswitha Nottebaum, ehrenamtliche Kirchenführerin

GESELLSCHAFT UND KOMMUNIKATION

Eltern bleiben, Bündnis von Müttern und Vätern – Väteraufbruch für Kinder e.V.

Ein Gruppenangebot für Trennungseltern Beratung – Unterstützung – Selbsthilfe

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

Voranmeldung und weitere Informationen: <www.vafk-koeln.de>

A-2641610049 Di 06.01.26 12x 19:00-22:00h

Mohamed Bajnushi

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.

A-2641610050 Di 13.01.26 11x 19:00-22:00h

Hans Dieter Rothe, Dipl.-Sozialarbeiter i. R.

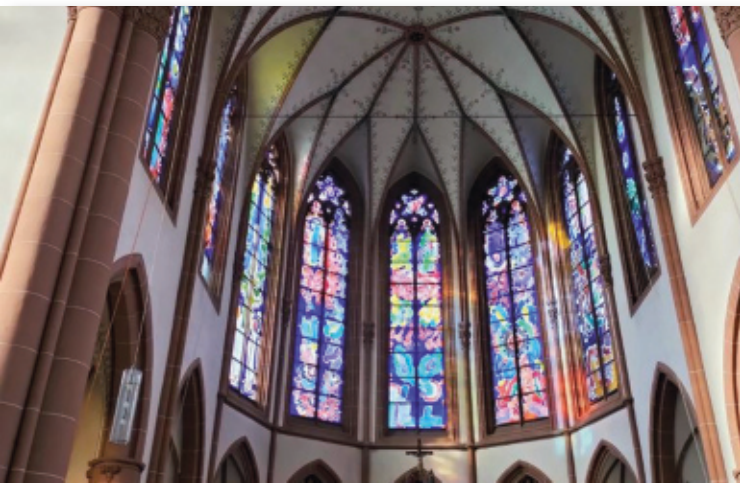
Offener Treff 55+

An jedem letzten Dienstag im Monat steht unsere Tür offen, um gemütlich zusammen zu sein und zu erzählen. Es entsteht Raum für neue Ideen und gemeinsame Aktivitäten. Im letzten Jahr konnten wir bereits einen Kreativ-Tag „Nähen“, Kräuter sammeln und verwerten, einen generationsübergreifenden Familien-nachmittag und einen kleinen Basar gestalten. Weitere Ideen, wie z. B. eine Veedelführung gibt es bereits.

Vielleicht haben auch Sie Ideen oder eine Fähigkeit, an der Sie andere teilhaben lassen wollen?

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

V-2644900002 jeden letzten Di im Monat 8x 10:00-12:15h



Sing mit! – der generationsübergreifende Chor

Gemeinsam singen macht Freude, ob jung oder alt, mit oder ohne Vorerfahrung – alle sind herzlich eingeladen! Wir singen gemeinsam bekannte Lieder, Volkslieder, Kanons und jahreszeitliche Stücke – mal schwungvoll, mal ruhig, mal klassisch, mal modern aber immer mit Freude.

Der Singkreis heißt alle, die Lust haben zu singen willkommen! Im Vordergrund steht das gemeinsame Musikerleben – ganz ohne Leistungsdruck.

S-2643620022	Mo	02.02.26	7x	16:15-17:00h	€ 35,00
S-2643620023	Mo	13.04.26	12x	16:15-17:00h	€ 60,00
S-2643620024	Mo	14.09.26	11x	16:15-17:00h	€ 55,00

Julia Schürheck

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – was sollte ich wissen?

Informationsveranstaltung

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

Die Teilnahme ist kostenfrei; eine Anmeldung ist dennoch erforderlich.

A-2641750001	Di	10.03.26	1x	18:00-19:30h
A-2641750002	Do	08.10.26	1x	18:00-19:30h
A-2641750003	Do	26.11.26	1x	18:00-19:30h

Malteser Informationsservice Patientenverfügung

Letzte-Hilfe-Kurs – Am Ende wissen, wie es geht!

Das Angebot, umgesetzt durch den „Ökumenischen Hospizdienst im Kölner Westen e.V.“, vermittelt das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“, da immer weniger Menschen Wissen um das Lebensende und das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen haben.

V-2644750002	Do	19.03.26	1x	18:00-22:00h
--------------	----	----------	----	--------------

Birgitta Lepke-Lehmann, Koordinatorin und Trauerbegleiterin, Ökumenischer Hospizdienst Köln-West



Kreatives Schreiben – Eine Einführung

Workshop

Kreatives Schreiben - was ist das? Wie läuft das ab? Was, wenn mir nichts einfällt? Wie werde ich meine Blockaden los? Dies sind häufig gestellte Fragen, wenn es um Angebote zu kreativem Schreiben geht. In diesem Einführungskurs können sie mit verschiedenen angebotenen Impulsen ausprobieren, wie kreatives Schreiben angestoßen, inspiriert werden kann und wie sie mit Blockaden umgehen können. Außerdem erhalten sie erste Anregungen, wie sie an ihren Texten arbeiten können, um sie zu optimieren. Das individuelle Schreiben und das Teilen in der Gruppe stehen dabei gleichsam im Vordergrund des Kurses.

S-2643760013	Sa	07.03.26	1x	10:00-15:00h	€ 30,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Alexandra Bergedick, Dipl.-Pädagogin

Generationen schreiben

Workshop

Wie leben wir? Was wünschen wir uns voneinander? Wie können wir uns gegenseitig bereichern und inspirieren? Solchen und anderen Fragen wollen wir anhand des kreativen Schreibens nachgehen, uns unseren Einstellungen und Vorstellungen annähern, sie zum Ausdruck bringen und uns dazu austauschen.

S-2643760014	Sa	13.06.26	1x	10:00-15:00h	€ 30,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Alexandra Bergedick, Dipl.-Pädagogin

Schreiben für die Vielfalt – Writing for Diversity

Workshop

Unser gesellschaftliches und individuelles Leben ist geprägt von Vielfalt – unsere eigene Vielfalt wie die um uns herum. Nehmen wir die Vielfalt zu Anlass und Fokus des Schreibens und des Austauschens über Vielfalt, das, was uns darin bewegt, beschäftigt, herausfordert, unterstützt und inspiriert. In den eigenen Texten, durch Impulse angeregt, und durch den Austausch in der Gruppe leben wir unsere Vielfalt durch Sprache und Gemeinschaft, schreiben wir für die Vielfalt.

S-2643760015 Sa 14.11.26 1x 10:00-15:00h € 30,00

Alexandra Bergedick, Dipl.-Pädagogin

Kreativ schreiben mit und ohne Vorerfahrung

Schreibwerkstatt

In diesem Kurs erhalten Sie immer wieder neue Impulse, um ins kreative Schreiben zu kommen und das Geschriebene in der Gruppe zu teilen. Aus ungewohnt, wird gewohnt, Blockaden werden zum Schreiben genutzt, Impulse zum Feilen an den entstandenen Texten regen zum Überarbeiten an. Die 10-minütigen Schreibheiten, das Vorlesen und die Resonanzen dazu werden moderiert und gerahmt von Respekt und Wertschätzung in der Gemeinschaft der Gruppe.

S-2643760016 Mi 14.01.26 13x 17:30-19:45h € 156,00

Termine:

14.01./28.01./11.02./25.02./11.03./25.03./15.04./29.04./13.05./27.05./10.06./24.06./08.07.26

S-2643760017 Mi 02.09.26 7x 17:30-19:45h € 84,00

Termine: 02.09./16.09./30.09./14.10./04.11./18.11./02.12.26

Alexandra Bergedick, Dipl.-Pädagogin

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-2643760018 Do 15.01.26 10x 09:30-11:45h € 120,00

Termine: 15.01./29.01./19.02./05.03./19.03./23.04./07.05./21.05./11.06./25.06.26

S-2643760019 Do 10.09.26 6x 09:30-11:45h € 72,00

Termine: 10.09./24.09./08.10./05.11./19.11./03.12.26

Cornelia Kuhrau, Autorin

Schreibst Du noch oder überarbeitest Du schon?

Schreib- und Textwerkstatt

In den Werkstätten wird in einer Gruppe von nicht mehr als 10 Teilnehmer:Innen geschrieben und an den Texten gearbeitet. Der Austausch untereinander, verbunden mit konstruktiver Kritik, motiviert, den Text mit anderen Augen zu sehen, ihn zu pflegen und heranreifen zu lassen. 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-2643760020 Sa 17.01.26 6x 09:30-11:45h € 72,00

Termine: 17.01./21.02./07.03./25.04./09.05./27.06.26

S-2643760021 Sa 12.09.26 4x 09:30-11:45h € 48,00

Termine: 12.09./10.10./07.11./05.12.26

Cornelia Kuhrau, Autorin

WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Rückenfitness

Rückenfitness

Mit ausgesuchten Übungen aus neuen Fitnessausrichtungen werden Rückenbeschwerden jedweder Art wortwörtlich „zu Leibe gerückt“. Sei es Faszientraining, Core-Training (Stabilitätstraining), Pilates oder bekannter Funktionsgymnastik. Mit einer Übungsmischung wird die Haltung geschult und der Alltag schmerzfreier und beweglicher.



S-2643660024 Di 13.01.26 24x 17:50-18:50h € 151,20

S-2643660025 Di 13.01.26 24x 19:00-20:00h € 151,20

S-2643660026 Di 08.09.26 12x 17:50-18:50h € 75,60

S-2643660027 Di 08.09.26 12x 19:00-20:00h € 75,60

Iris Schulte, Dipl.-Sportlehrerin

V-2644660011 Di 13.01.26 10x 10:30-11:30h € 62,50

V-2644660012 Di 14.04.26 13x 10:30-11:30h € 81,25

V-2644660013 Di 08.09.26 12x 10:30-11:30h € 75,00

Sanna Kirch, Tanz- und Heilpädagogin

Rückenfitness 60+

Rückenfitnesskurse für Menschen ab 60 Jahren bieten einen Ausgleich zur alltäglichen Mehrfachbelastung in Haushalt, Familie und Beruf. Gleichzeitig sind sie Vorbeugung gegen Schmerzen und rüchenspezifische 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-2642661213	Di	13.01.26	10x	09:00-10:00h	€ 60,00
D-2642662213	Di	14.04.26	13x	09:00-10:00h	€ 78,00
D-2642663213	Di	08.09.26	12x	09:00-10:00h	€ 72,00

Denise Emulo, Pilatetrainerin

S-2643660028	Mi	14.01.26	22x	10:00-11:00h	€ 138,60
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

kein Kurs am 18.02. und 20.05.

S-2643660029	Mi	02.09.26	13x	10:00-11:00h	€ 81,90
--------------	----	----------	-----	--------------	---------

Karin Stein, Gymnastiklehrerin

V-2644660008	Di	13.01.26	10x	09:00-10:00h	€ 62,50
V-2644660009	Di	14.04.26	14x	09:00-10:00h	€ 87,50
V-2644660010	Di	08.09.26	12x	09:00-10:00h	€ 75,00

Irene Viereck, Gymnastiklehrerin

V-2644660063	Do	15.01.26	10x	11:00-12:00h	€ 62,50
V-2644660064	Do	16.04.26	12x	11:00-12:00h	€ 75,00
V-2644660065	Do	10.09.26	12x	11:00-12:00h	€ 75,00

Sanna Kirch, Tanz- und Heilpädagogin

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik in Kalk

D-2642661218	Di	13.01.26	12x	09:30-10:15h	€ 56,40
D-2642662218	Di	14.04.26	14x	09:30-10:15h	€ 65,80
D-2642663218	Di	08.09.26	15x	09:30-10:15h	€ 70,50

Sabine Köster, Pilatetrainerin

Pilates

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

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

S-2643660030	Mi	21.01.26	10x	17:00-18:00h	€ 105,00
S-2643660031	Mi	15.04.26	14x	17:00-18:00h	€ 147,00
S-2643660032	Mi	09.09.26	12x	17:00-18:00h	€ 126,00

Nicole Kupzig, Polestar Pilatetrainerin

S-2643660036	Do	15.01.26	10x	17:00-18:00h	€ 105,00
S-2643660039	Do	15.01.26	10x	18:15-19:15h	€ 105,00
S-2643660037	Do	16.04.26	12x	17:00-18:00h	€ 126,00
S-2643660040	Do	16.04.26	12x	18:15-19:15h	€ 126,00
S-2643660038	Do	10.09.26	12x	17:00-18:00h	€ 126,00
S-2643660041	Do	10.09.26	12x	18:15-19:15h	€ 126,00

Cloe Eunjung Ji, Polestar Pilatetrainerin

V-2644660005	Mo	12.01.26	10x	09:15-10:15h	€ 85,00
V-2644660006	Mo	13.04.26	13x	09:15-10:15h	€ 110,50
V-2644660007	Mo	07.09.26	12x	09:15-10:15h	€ 102,00

Jessica Frankenberger, Polestar Pilatetrainerin

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-2643660033	Fr	16.01.26	10x	10:30-11:30h	€ 105,00
S-2643660034	Fr	17.04.26	13x	10:30-11:30h	€ 136,50
S-2643660035	Fr	11.09.26	12x	10:30-11:30h	€ 126,00

Cloe Eunjung Ji, Polestar Pilatetrainerin

Yoga

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

Im FamilienForum Agnesviertel

A-2641660018	Mo	12.01.26	10x	18:45-19:45h	€ 70,00
A-2641660019	Mo	13.04.26	12x	18:45-19:45h	€ 84,00
A-2641660020	Mo	07.09.26	12x	18:45-19:45h	€ 84,00

Kyra Lippler, Yogalehrerin

A-2641660061	Mi	14.01.26	11x	18:15-19:45h	€ 114,40
A-2641660064	Mi	14.01.26	11x	20:00-21:30h	€ 114,40
A-2641660062	Mi	15.04.26	13x	18:15-19:45h	€ 135,20
A-2641660065	Mi	15.04.26	13x	20:00-21:30h	€ 135,20
A-2641660063	Mi	09.09.26	12x	18:15-19:45h	€ 124,80
A-2641660066	Mi	09.09.26	12x	20:00-21:30h	€ 124,80

Lucia Rojas, Yogalehrerin

Im FamilienForum Südstadt

S-2643660045	Di	13.01.26	10x	18:00-19:30h	€ 104,00
S-2643660046	Di	14.04.26	14x	18:00-19:30h	€ 145,60
S-2643660047	Di	08.09.26	12x	18:00-19:30h	€ 124,80

Kyra Lippler, Yogalehrerin

S-2643660048	Mi	21.01.26	10x	10:00-11:30h	€ 104,00
S-2643660049	Mi	15.04.26	14x	10:00-11:30h	€ 145,60
S-2643660050	Mi	09.09.26	12x	10:00-11:30h	€ 124,80

Priya Dey, Yogalehrerin

S-2643660051	Do	15.01.26	10x	10:30-12:00h	€ 104,00
S-2643660052	Do	16.04.26	12x	10:30-12:00h	€ 124,80
S-2643660053	Do	10.09.26	12x	10:30-12:00h	€ 124,80

Alexander Haue, Yogalehrer

Im FamilienForum Vogelsang

V-2644660014	Di	13.01.26	10x	18:00-19:30h	€ 104,00
V-2644660015	Di	14.04.26	14x	18:00-19:30h	€ 145,60
V-2644660016	Di	08.09.26	12x	18:00-19:30h	€ 124,80

Anja Baumgarten, Yogalehrerin

V-2644660030	Mi	14.01.26	11x	18:30-19:45h	€ 95,70
V-2644660033	Mi	14.01.26	11x	20:00-21:00h	€ 74,80
V-2644660031	Mi	15.04.26	14x	18:30-19:45h	€ 121,80
V-2644660034	Mi	15.04.26	14x	20:00-21:00h	€ 95,20
V-2644660032	Mi	02.09.26	13x	18:30-19:45h	€ 113,10
V-2644660035	Mi	02.09.26	13x	20:00-21:00h	€ 88,40

Judith Selig, Yogalehrerin

Yoga am Vormittag

Dynamisch den Morgen beginnen, um dann fit und entspannt in den Tag bzw. ins Wochenende zu starten. Eine Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung stärkt Körper und Geist und schenkt Energie und innere Ruhe. Einsteiger:innen, aber auch alle, die bereits Yogaerfahrung haben, sind herzlich willkommen!

A-2641660021	Fr	16.01.26	10x	09:30-10:30h	€ 70,00
A-2641660022	Fr	17.04.26	12x	09:30-10:30h	€ 84,00
A-2641660023	Fr	11.09.26	12x	09:30-10:30h	€ 84,00

Kyra Lippler, Yogalehrerin

D-2642661211	Do	15.01.26	10x	10:00-11:30h	€ 104,00
D-2642662211	Do	23.04.26	10x	10:00-11:30h	€ 104,00
D-2642663211	Do	10.09.26	12x	10:00-11:30h	€ 124,80

Birgid Niediek, Yogalehrerin BDY



Yoga 60+

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

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

S-2643660042	Mo	12.01.26	10x	12:30-14:00h	€ 104,00
S-2643660043	Mo	13.04.26	13x	12:30-14:00h	€ 135,20
S-2643660044	Mo	07.09.26	12x	12:30-14:00h	€ 124,80

Ulrike Rese, Yogalehrerin

Sanftes Yoga für Senioren – Bewegung, die guttut

In diesem wohltuenden Yoga-Kurs geht es vor allem um sanfte Bewegungen und entspannende Atemübungen – entweder auf der Matte oder einem Hocker. Die speziell angepassten Übungen fördern die Beweglichkeit und das Wohlbefinden, ganz ohne Leistungsdruck.

Dieses Angebot eignet sich für alle, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten – unabhängig von bisherigen Yoga-Erfahrungen.

A-2641660041	Fr	23.01.26	9x	10:40-11:40h	€ 63,00
A-2641660042	Fr	17.04.26	12x	10:40-11:40h	€ 84,00
A-2641660043	Fr	11.09.26	12x	10:40-11:40h	€ 84,00

Kyra Lippler, Yogalehrerin

Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga ist eine kraftvolle Technik, um den täglichen Herausforderungen kreativ, klar und gelassen zu begegnen. Die Übungsreihen sind gezielte Kombinationen von vorwiegend dynamischen Körperübungen, bewusster Atemführung, Rhythmus, (Mantra-) Meditation und Entspannung. Sie stärken das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, wirken reinigend und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wird wieder hergestellt. Kundalini Yoga ist sehr abwechslungsreich und bietet zahlreiche Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheits- und Lebens-themen.

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

D-2642661212	Mi	14.01.26	11x	20:00-21:30h	€ 114,40
D-2642662212	Mi	15.04.26	13x	20:00-21:30h	€ 135,20
D-2642663212	Mi	09.09.26	12x	20:00-21:30h	€ 124,80

Natascha Kaya Nowak, Yogalehrerin

Autogenes Yoga in Kalk

Autogenes Yoga/Bewegung und Entspannung

Die Kurse beinhalten sanfte Bewegung sowie wohltuende Entspannung mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Pilates und Wirbelsäulengymnastik, Progressive Muskelentspannung, Autogenem Training, Atemübungen, Imaginationsverfahren und Körperbewusstseinsübungen. Muskeln und Gelenke werden mobilisiert, sanft gestärkt und gedehnt. Ein Gespür für den eigenen Körper wird entwickelt. Eine tiefe körperliche Wohlspannung und daraus folgende geistige/seelische Entspannung wird herbeigeführt.

Die Kurse sind für Menschen jedes Alters mit und ohne Erfahrung in den oben aufgeführten Techniken geeignet und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

D-2642661216	Mi	14.01.26	5x	09:00-10:30h	€ 52,00
D-2642661217	Mi	14.01.26	5x	11:00-12:30h	€ 52,00
D-2642662216	Mi	29.04.26	10x	09:00-10:30h	€ 104,00
D-2642662217	Mi	29.04.26	10x	11:00-12:30h	€ 104,00

Kein Kurs am: 20.05.2026

D-2642663216	Mi	23.09.26	10x	09:00-10:30h	€ 104,00
D-2642663217	Mi	23.09.26	10x	11:00-12:30h	€ 104,00

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-2644660017	Mi	14.01.26	11x	09:00-10:30h	€ 114,40
V-2644660018	Mi	15.04.26	14x	09:00-10:30h	€ 145,60
V-2644660019	Mi	02.09.26	13x	09:00-10:30h	€ 135,20

Annoeschka Docter, Yoga- und Pilateslehrerin

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-2641660024	Di	13.01.26	10x	18:00-19:00h	€ 70,00
A-2641660027	Di	13.01.26	10x	19:05-20:05h	€ 70,00
A-2641660025	Di	14.04.26	13x	18:00-19:00h	€ 91,00
A-2641660028	Di	14.04.26	13x	19:05-20:05h	€ 91,00
A-2641660026	Di	08.09.26	12x	18:00-19:00h	€ 84,00
A-2641660029	Di	08.09.26	12x	19:05-20:05h	€ 84,00

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-2644660060	Mo	12.01.26	10x	18:55-19:55h	€ 70,00
V-2644660061	Mo	13.04.26	13x	18:55-19:55h	€ 91,00
V-2644660062	Mo	07.09.26	12x	18:55-19:55h	€ 84,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin



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

finden Sie unter „Leben mit Kindern“ auf den Seiten 32 bis 34



Yoga für Männer

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

V-2644660025	Mo	12.01.26	10x	20:00-21:30h	€ 105,00
V-2644660026	Mo	13.04.26	13x	20:00-21:30h	€ 136,50
V-2644660027	Mo	07.09.26	12x	20:00-21:30h	€ 126,00

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

Sommer-Yoga: entspannt und energiegeladen durch die Sommerferien

Unser Yoga-Ferienkurs bietet die perfekte Gelegenheit, in die Welt des Yoga einzutauchen und entspannte Sommerstunden voller Bewegung und Achtsamkeit zu genießen. Egal ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene, sanfte Flows, wohltuende Atemtechniken und tiefgehende Entspannung erwarten die Teilnehmenden.

A-2641660055	Mo	20.07.26	7x	18:45-19:45h	€ 49,00
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Kyra Lippler, Yogalehrerin



Tai Chi und Qi Gong Tai Chi/Qi Gong: Yang-Stil

Tai Chi – Qigong

lockern – dehnen – vitalisieren – entspannen

Tai Chi und Qigong sind traditionsreiche Bewegungssysteme aus China. Die sanften Körperübungen gelten auch als ‚Meditation in Bewegung‘. Sie fördern die Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, stärken den Rücken, vertiefen die Atmung und tragen so zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Sie eignen sich für alle Menschen, unabhängig vom Alter und körperlichen Einschränkungen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Gymnastikschlappen oder Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen. Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist nach Absprache möglich.

A-2641660033 Do 15.01.26 9x 18:00-19:30h € 90,00

A-2641660034 Do 16.04.26 11x 18:00-19:30h € 110,00

A-2641660035 Do 10.09.26 11x 18:00-19:30h € 110,00

Dorothee Kroll, Dipl.-Pädagogin, Qigonglehrerin

V-2644660053 Fr 16.01.26 9x 10:00-11:30h € 90,00

V-2644660054 Fr 17.04.26 11x 10:00-11:30h € 110,00

V-2644660055 Fr 11.09.26 11x 10:00-11:30h € 110,00

Dorothee Kroll, Dipl.-Pädagogin, Qigonglehrerin

Gesundheitsschützendes Qi Gong 60+

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

A-2641660030 Mi 14.01.26 10x 09:30-11:00h € 100,00

A-2641660031 Mi 15.04.26 13x 09:30-11:00h € 130,00

A-2641660030 Mi 09.09.26 11x 09:30-11:00h € 110,00

Dorothee Kroll, Dipl.-Pädagogin

Tai Chi, Qi Gong Yang-Stil

Für Fortgeschrittene – Formen nach Absprache

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

A-2641660060 Mi 14.01.26 11x 18:00-19:30h € 110,00

A-2641660036 Mi 15.04.26 13x 18:00-19:30h € 130,00

A-2641660037 Mi 09.09.26 12x 18:00-19:30h € 120,00

Martin Kasper, Lehrer für TaiChi Chuan und Körperarbeit

Tai Chi – Pekingform

Die Pekingform mit 24 Bildern ist aus der traditionellen langen Form mit 108 Bildern entstanden und ist heute das weltweit meist praktizierte Tai Chi System. Alle Bilder werden miteinander verbunden und zeitlupehaft in langsamen fließenden Bewegungen dargestellt; neben dem Aspekt als Bewegungskunst sind besonders die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zu beachten.

Nicht nur die Organleistungen werden verbessert, sondern durch die achtsame Ausführung bedingt, wird ein Entschleunigungsprozess in Gang gesetzt, der Stresssymptomen entgegenwirkt und somit zu einer tiefen Entspannung führt. In dem Kurs werden die einzelnen Bilder detailliert erklärt und auf die ursprüngliche Anwendung aus der Kampfkunst hingewiesen. Am Ende jeder Kursstunde findet eine Tiefenentspannung in Form einer Traumreise statt; mitmachen können alle und jede:r, unabhängig von Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand.

Vorkenntnisse erforderlich.

A-2641660038 Mi 14.01.26 11x 19:40-21:10h € 110,00

A-2641660039 Mi 15.04.26 13x 19:40-21:10h € 130,00

A-2641660040 Mi 09.09.26 12x 19:40-21:10h € 120,00

Martin Kasper, Lehrer für TaiChi Chuan und Körperarbeit

Qigong (Sommerkurs)

Qigong ist ein traditionsreiches ganzheitliches Bewegungssystem aus dem asiatischen Raum. Qigong ist für alle Menschen geeignet, mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen. Sanfte Lockerungs- und Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit, stärken den Rücken, fördern Koordination, Konzentration und das Gleichgewichtsgefühl, vertiefen die Atmung und tragen zu innerer Ruhe und zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Im Sommerkurs üben wir – neben einigen Basisübungen – die sog. „5-Elemente-Übung“ (auch als „Harmonieübung“ bekannt) und einige Bewegungsbilder aus den „Acht Brokatübungen“. Die Übungseinheiten enden mit einer Entspannung im Liegen oder Sitzen. Beim letzten Termin wird die Entspannung von einem Gong begleitet. Sie haben im Anschluss die Gelegenheit, einen Gongschlag auf besondere Weise zu erleben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung anziehen, Rutschsocken oder Gymnastikschlappen, und etwas zum Trinken mitbringen.

V-2644660056 Mo 20.07.26 3x 09:45-12:00h € 36,40

Dorothee Kroll, Dipl.-Pädagogin, Qigonglehrerin
Guntram Krufft, Ergotherapeut, Heilpraktiker





Sturzprävention

Bleiben Sie standhaft

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

Level A

V-2644660066	Do	15.01.26	10x	15:55-16:55h	€ 62,50
V-2644660067	Do	16.04.26	12x	15:55-16:55h	€ 75,00
V-2644660068	Do	03.09.26	13x	15:55-16:55h	€ 81,25

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

Level B

V-2644660069	Do	15.01.26	10x	17:00-18:00h	€ 62,50
V-2644660070	Do	16.04.26	12x	17:00-18:00h	€ 75,00
V-2644660071	Do	03.09.26	13x	17:00-18:00h	€ 81,25

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

Stabile Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen und erprobten Anwendungen verbessern wir die Core-Stabilität, fördern die Beweglichkeit und steigern die allgemeine Fitness für den Alltag. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet, egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

Ziele des Kurses: Verbesserung der Körperhaltung, Steigerung von Kraft und Stabilität, Prävention von Rückenbeschwerden, mehr Balance und Beweglichkeit.

V-2644660078	Do	15.01.26	10x	19:00-20:00h	€ 62,50
V-2644660079	Do	16.04.26	12x	19:00-20:00h	€ 75,00
V-2644660080	Do	03.09.26	13x	19:00-20:00h	€ 81,25

Harald Lob, Sturztrainer, Fitnesstrainer

In Bezug auf etwaige Erstattungsmöglichkeiten im Rahmen eines Bonus-Programms bei Ihrer Krankenkasse stellen wir Ihnen auf Wunsch nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung des Teilnahmebetrags aus.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

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.



S-2643660070	Mo,Do	12.01.26	21x	12:00-13:00h	€ 115,50
S-2643660054	Mo,Do	13.04.26	29x	12:00-13:00h	€ 159,50
S-2643660055	Mo,Do	31.08.26	28x	12:00-13:00h	€ 154,00

Sabine Rehbein, Übungsleiterin Seniorensport

Feldenkrais

Feldenkrais– Beweglich und entspannt durch Achtsamkeit: Mit sanften Bewegungen die Körperwahrnehmung verbessern, Spannungen lösen und neue Leichtigkeit entdecken.

Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse nötig.

D-2642661219	Mi	14.01.26	11x	17:00-18:30h	€ 114,40
D-2642662219	Mi	15.04.26	13x	17:00-18:30h	€ 135,20
D-2642663219	Mi	09.09.26	12x	17:00-18:30h	€ 124,80

Anke Hartmann, Logopädin

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

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

Stress ist ein häufiger Begleiter in unserem Alltag. Was sind unsere Stressfaktoren und wie können wir Einfluss darauf nehmen?

In dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten 8-wöchigen Kurs gibt es die Möglichkeit, einen neuen Umgang mit dem eigenen Stress zu erlernen und so nachhaltig Veränderung zu bewirken. Methoden wie achtsame Yoga-bewegungen, Meditation und Bodyscan sowie Reflexions- und Austauschformate unterstützen diesen Prozess.

Ein persönliches kostenloses Vorgespräch ist dem Kurs vorangestellt.

A-2641660001 Fr 09.01.26 9x 18:00-20:30h € 204,00

Tina Ochs, MBSR-Trainerin

After Work Fitness

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

V-2644660050 Di 13.01.26 10x 19:35-20:35h € 68,00

V-2644660051 Di 14.04.26 14x 19:35-20:35h € 95,20

V-2644660052 Di 08.09.26 12x 19:35-20:35h € 81,60

Klaudia Golletz, Yoga- und Fitnesstrainerin



Zurück ins Gleichgewicht

Raus aus der Anspannung – Rein in die Entspannung

In diesem 6-wöchigen Kurs werden Wege und Möglichkeiten vorgestellt und eingeübt, die dazu beitragen, das eigene Leben entspannter zu gestalten. Entspannungsreisen, Meditation, verschiedene andere Entspannungstechniken (PMR, Autogenes Training, BodyScan) und kleine Rituale können helfen, sich im Alltag besser zu spüren und somit ein bewussteres Leben zu führen.

A-2641660070 Mo 19.01.26 6x 19:00-20:30h € 120,00

Steffi Moog-Gresch, Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin

Kreativ in Bewegung

Mehr Ausdruck, mehr Energie, mehr Lebensfreude!

In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden Bewegung und Improvisation als kreative Ausdrucksform. Im Mittelpunkt stehen leichte Körperübungen, Atem- und Achtsamkeitstraining sowie spielerische Improvisationen aus Theater, Märchen und Alltag.

Der Kurs stärkt Körperbewusstsein und Beweglichkeit, fördert Kreativität, Spontaneität und Selbstvertrauen und schafft Raum für Entspannung, innere Ruhe und neue Lebensenergie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur Neugier und Offenheit.

S-2643660104 Di 03.02.26 7x 11:00-12:30h € 91,00

S-2643660105 Di 14.04.26 13x 11:00-12:30h € 169,00

S-2643660106 Di 08.09.26 12x 11:00-12:30h € 156,00

Anna Rudy

WORKSHOPS WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit!

Burnout erkennen, vorbeugen, handeln!

In einer zunehmend dynamischen und leistungsorientierten Gesellschaft steigt das Risiko für chronischen Stress und Burnout. Dieses Tagesseminar vermittelt Grundlagen zum Entstehen von Burnout, zu ersten Warnzeichen und zu individuellen Risikofaktoren.

Sie erlernen bewährte Strategien zur Stressbewältigung, Energiepflege und nachhaltigen Selbstfürsorge. Sie erhalten praxisnahe Techniken, die sich einfach in Beruf und Alltag integrieren lassen.

A-2641660069 Sa 21.03.26 1x 10:00-17:00h € 35,00

Sabine Stachowiak, Systemische Anti-Gewalt-, Konflikt- und Deeskalations-trainerin

Basenfasten leicht gemacht

Workshop für Einsteiger

Erfahren Sie in persönlicher Atmosphäre mehr über das Basenfasten – und starten Sie vielleicht schon bald in Ihre eigene Basenfasten-Woche.

Beim Basenfasten verzichten Sie für einen begrenzten Zeitraum auf säurebildende Lebensmittel. So kann sich Ihr Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen. Bereits nach wenigen Tagen spüren Sie positive Veränderungen: mehr Energie, besseren Schlaf, weniger Heißhunger auf Zucker und ein allgemein leichteres Körpergefühl.

Im Workshop beantworten wir alle Fragen rund um das Basenfasten und erklären Ihnen Schritt für Schritt den Ablauf einer Basenwoche. Sie erhalten außerdem Rezepte, eine Einkaufsliste sowie detaillierte Anleitungen zu unterstützenden Maßnahmen.

Wenn Sie sich für eine Basenfasten-Woche entscheiden, können Sie anschließend eine Begleitung dazu buchen, die mit ihnen währenddessen im Austausch bleibt – weitere Informationen dazu erhalten Sie vor Ort.

V-2644660043 Sa 21.03.26 1x 15:00-17:15h € 32,00

Aksinja Thater, Fitness- und Yogalehrerin

Ayurvedisch kochen, Yoga leben, in Meditation ruhen

In diesem Workshop verbinden sich Ernährung, Bewegung und Stille zu einer ausgewogenen Einheit. Die ayurvedische Küche unterstützt nicht nur körperliches und geistiges Wohlbefinden, sondern fördert auch das Verdauungsfeuer (Agni), das als zentrale Quelle von Lebenskraft und innerer Balance gilt. Durch gezielte Yoga-Asanas wird die körperliche Energie aktiviert, das innere Gleichgewicht gestärkt und die Mitte gefestigt. Meditation bietet Raum für Ruhe und Klarheit und ermöglicht eine Rückbesinnung auf das Wesentliche.

A-2641660017 Sa 28.02.26 1x 10:00-16:45h € 63,00

Priya Dey, Yogalehrerin

Yin-Yoga und Coachingimpulse

– bewusst & achtsam in 2026 starten

Workshop

Eine kleine Auszeit für Körper und Geist: Sanfte Yin-Yoga-Übungen helfen, innere Ruhe zu erfahren. In Verbindung mit Coaching-Impulsen und Reflexionsübungen öffnen sich Räume für mehr Bewusstsein, Klarheit und Fokus. So entwickeln Sie Ihre Vision für 2026 – und formulieren Ziele sowie erste Schritte, um diese Wirklichkeit werden zu lassen. Angeleitet werden Sie während des Workshops, durch unsere erfahrene Systemische Coachin und Yogalehrerin.

V-2644660044 Sa 31.01.26 1x 15:00-17:15h € 29,40

Susanne Hütter, Yogalehrerin und Systemische Beraterin

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-2644660049 So 28.06.26 1x 15:00-18:00h € 35,00

Jens Zimmer, Yogalehrer

Entspannungs-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.

V-2644660057 So 22.11.26 1x 15:00-18:00h € 35,00

Jens Zimmer, Yogalehrer





ERNÄHRUNG & KOCHEN

Essen und Trinken sind elementare Bedürfnisse des Menschen.

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

Dazu gehören:

- Grundkenntnis 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:

Wir feiern das neue Jahr in der Karnevalssession

S-2643660056 Do 05.02.26 1x 09:30-13:15h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Rund ums Mittelmeer

S-2643660057 Do 12.03.26 1x 09:30-13:15h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Frühlingserwachen – Tanz in den Mai

S-2643660058 Do 07.05.26 1x 09:30-13:15h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Sommer-Party

S-2643660059 Do 11.06.26 1x 09:30-13:15h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche:

Ofenfrisch verführerisch – Goldstücke aus dem Ofen

S-2643660060 Fr 25.09.26 1x 09:30-13:15h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Kulinarischer Herbst

S-2643660061 Do 12.11.26 1x 09:30-13:15h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Treffpunkt Küche: Weihnachten und Silvester

S-2643660062 Do 10.12.26 1x 09:30-13:15h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Auftakt ins neue Jahr und Vorbereitung auf Karneval

Da fällt uns so einiges ein: Party-Häppchen, Tapas, Antipasti etc. bunt und lecker für einen fröhlichen Abend mit kreativen Ideen für jeden Anlass zu Hause.

S-2643660063 Sa 07.02.26 1x 16:00-20:30h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Die Küche der Levante – des östlichen Mittelmeeres

Wir bereiten ein traditionelles Mezze-Buffet zu, bestehend aus verschiedenen kleinen Speisen wie Suppe, Gemüse, Salat Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch. Sie sind geeignet als Vorspeisentafel, als Alltags-Festessen.

Wir genießen eine bunte Vielfalt dieser Köstlichkeiten, vielleicht schon mit Blick und Anregungen auf die Osterfeiertage!

S-2643660064 Sa 14.03.26 1x 16:00-20:30h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Frühlingsküche: Tanz in den Mai

Mit einer wunderbaren leichten Frühlingsküche erfreuen wir uns an den Köstlichkeiten, die der Mai uns bietet, Spargel, Mairübchen etc. und alles, was der Kräutergarten hergibt, dazu Erdbeeren und Rhabarber zum Dessert

S-2643660065 Sa 09.05.26 1x 16:00-20:30h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Ottolenghis Sommerküche

mit neuen Ideen, Entwicklungen und Rezepten aus seinen letzten Kochbüchern und den Einflüssen des internationalen kreativen Kochteam. Ein wie immer garantiert unterhaltsamer und kulinarischer Abend für alle alten und neuen Ottolenghi-Fans mit Appetit auf etwas Besonderes.

S-2643660066 Sa 13.06.26 1x 16:00-20:30h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Ofenfrisch verführerisch: Goldstücke aus dem Ofen

Als kleiner Snack, deftiger Sattmacher oder edles Gästeessen. Pikante Kuchen, mit immer wieder neuen Variationen, in der Form auf dem Blech, in kleinen Förmchen als Törtchen oder Fingerfood. Abgewandelt als süßes Gebäck. Wir stellen Grundteige her: Hefe-, Quarköl-, Mürbeteig- und Brandteig und verwandeln sie mit leckeren Beilagen zu einem köstlichen Büffet.

S-2643660067 Sa 26.09.26 1x 16:00-20:30h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Kulinarischer Herbst

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

S-2643660068 Sa 07.11.26 1x 16:00-20:30h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin



Das Weihnachts- und Silvesterfest

planen und feiern wir in diesem Jahr an einem "Überraschungsbüffet"! Mit Tipps, für die Vorbereitung und bei unterschiedlichen Ernährungsformen.

S-2643660069 Sa 05.12.26 1x 16:00-20:30h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Renate Czaja, Dipl. Oecotrophologin

Aufläufe, Quiches, Strudel

Alles Gute kommt aus dem Backofen. Wir backen einen Apfelstrudel, aber auch einen mit vegetarischer Kürbisfüllung. Abgerundet wird der Kurs mit einer süßen und einer herzhaften Quiche, auch die Aufläufe gibt es in süß und herzhaft.

S-2643660100 Mi 18.03.26 1x 18:00-21:45h € 35,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Was Oma schon wusste

Rezepte vom letzten Jahrhundert. Einfach, vollwertig, gesund. Mit wenig Zutaten, und trotzdem schmeckt es. Lassen Sie sich von Spinatschnitzel, Kartoffelkugeln und einem Rhabarberstrudel überraschen.

S-2643660101 Fr 08.05.26 1x 18:00-21:45h € 35,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Österreichische Schmankerl

In Tapasform – geht das? Auch als vollwertiges Menü? Ja! Wir kochen nach den Vorschlägen von Nini Nagele und Valerie Hammacher: Knackwurstschifferl mit Balsamicoreduktion, Lachsforellen-Baguette, kalte Gurkensuppe, Marillenpalatschinken-Spießerl, und einiges mehr.

S-2643660102 Mi 23.09.26 1x 18:00-21:45h € 35,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Was Oma schon wusste

Rezepte vom letzten Jahrhundert. Wir kochen Herbst- und Winterrezepte, einfach, vollwertig und gesund. Lassen Sie sich von Mosaiksalat, Kürbiskraut und Topfenknödel überraschen.

S-2643660103 Fr 13.11.26 1x 18:00-21:45h € 35,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Margarete Schmidt, Diplom-Haushaltsökonomin

Noche venezolana

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

S-2643660071 Fr 20.02.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

Noche peruana

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

S-2643660072 Fr 24.04.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

Noche colombiana

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

S-2643660073 Fr 26.06.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

Noche mexicana

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

S-2643660074 Fr 18.09.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

Noche venezolana

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

S-2643660075 Fr 20.11.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Lya Martinez, Dipl.-Kauffrau

Individuelle Kochkurse

– Mit Freunden, Verwandten oder Kolleg:innen kochen

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

Info: FamilienForum Köln Südstadt, Birgit Jörres

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



Winter in Indien und die Weisheit saisonaler Ernährung

Der Winter in Indien bringt eine Veränderung in der Küche mit sich – hin zu intensiveren Aromen, gehaltvolleren Texturen und wärmenden Zutaten. Im ganzen Land betonen traditionelle Wintergerichte Wärme, Nährstoffe und Wohlbefinden. Gewürze wie Ingwer, schwarzer Pfeffer und Nelken helfen, die Kälte zu vertreiben und die Verdauung anzuregen, während langsam gekochte Gerichte und saisonales Gemüse natürliche Immunität stärken und anhaltende Energie liefern. Diese wohltuenden Rezepte schmecken nicht nur gut, sondern fördern das Wohlbefinden durch bewusste Zubereitung und bewährte saisonale Auswahl. Ein köstlicher Weg, das Jahr geerdet, zufrieden und voller Energie zu beginnen.

S-2643660076 Fr 16.01.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Tex-Mex Kitchen Party

Mach dich bereit für eine geschmackvolle Reise durch die bunte Welt der mexikanischen Küche! In diesem praxisnahen Kochkurs lernst du, authentische Gerichte voller frischer Zutaten, kräftiger Gewürze und lebendiger Traditionen zuzubereiten. Von knusprigen Quesadillas und würzigen Chicken Tinga Tacos bis hin zu erfrischender Agua Fresca und süßen Churros begleiten wir dich Schritt für Schritt, damit die Fiesta direkt auf deinem Teller landet. Egal ob Kochanfängerin oder erfahrener Hobbykoch/-köchin – dieser Kurs inspiriert dich, klassische Rezepte zu meistern und die reiche Kultur hinter jedem Bissen zu feiern. Komm vorbei, verbessere deine Kochkünste, genieße die Gemeinschaft und koste den echten Geschmack Mexikos!

S-2643660077 Fr 27.02.26 1x 17:30-22:00h € 42,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Holi Thali

Feiere das indische Farbenfest mit uns in der Küche! In diesem besonderen Holi-Kochkurs tauchen wir gemeinsam in die farbenfrohe und festliche Welt der indischen Küche ein. Holi steht für Freude, Gemeinschaft und bunte Vielfalt – und genau das spiegelt sich auch auf dem Teller wider! Gemeinsam bereiten wir eine Holi Thali zu – eine traditionelle, festliche Speiseplatte, die mit typischen Holi-Gerichten gefüllt ist.

S-2643660078 Fr 20.03.26 1x 18:00-21:45h € 36,00

inkl. Lebensmittelumlage € 16,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Balance & Vitalität durch ayurvedische Küche

Ayurveda ist die traditionelle indische Heilkunst, die Gesundheit durch das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele fördert. Im Mittelpunkt stehen die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha, die individuelle Körper- und Wesensmerkmale beschreiben. Jeder Mensch hat eine einzigartige Dosha-Kombination, die seine Bedürfnisse bestimmt. Mit der richtigen Ernährung und Lebensweise, abgestimmt auf den eigenen Dosha-Typ, unterstützt Ayurveda das Wohlbefinden und fördert natürliche Balance.

S-2643660079 Sa 25.04.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Indische Veggie-Köstlichkeiten

Vegetarische Ernährung hat in Indien eine große kulturelle, religiöse und gesundheitliche Bedeutung. Viele Menschen folgen dem vegetarischen Lebensstil aus spirituellen Gründen, da Gewaltlosigkeit (Ahimsa) und Respekt vor allen Lebewesen wichtige Werte sind. Zudem ist die pflanzenbasierte Küche reich an Vitaminen, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen, die zur Gesundheit und einem ausgewogenen Lebensstil beitragen. Vegetarisches Essen fördert Nachhaltigkeit und Umweltschutz, was in Indien zunehmend an Bedeutung gewinnt. So spiegelt die vegetarische Tradition Indiens nicht nur kulturelle Tiefe wider, sondern unterstützt auch ein gesundes und nachhaltiges Leben.

S-2643660080 Fr 22.05.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

A Taste of the Mediterranean-Kochkurs für sonnenverwöhnte Aromen

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise zu den sonnenverwöhnten Küsten des Mittelmeers! In diesem praktischen Kochkurs entdecken Sie die lebendigen, gesunden und unglaublich köstlichen Geheimnisse der mediterranen Küche. Wir werden frische Zutaten, aromatische Kräuter und traditionelle Techniken erkunden, die das Herz dieser beliebten Kochkunst ausmachen. Über die fantastischen Aromen hinaus erfahren Sie, warum diese Ernährungsweise weltweit für ihre tiefgreifenden gesundheitlichen Vorteile gefeiert wird, die Langlebigkeit und Wohlbefinden fördern. Machen Sie sich bereit, die Aromen des Meeres, der Erde und der Sonne zu genießen!

S-2643660081 Do 18.06.26 1x 18:00-21:45h € 40,00

inkl. Lebensmittelumlage € 20,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Sweet, Sour, Spicy – Die perfekte Thai-Balance

Entdecke die frische, aromatische und perfekt ausbalancierte Welt der thailändischen Küche! In diesem praktischen Kochkurs lernst du, authentische Thai-Gerichte zuzubereiten, die süße, saure, scharfe und salzige Aromen in perfekter Harmonie vereinen. Mit frischen Kräutern wie Zitronengras, Thai-Basilikum und Galgant sowie klassischen Zutaten wie Kokosmilch, Limette und Currypaste kreierst du farbenfrohe Gerichte mit unwiderstehlichem Duft und Geschmack. Dieser Kurs bringt dir die Magie Thailands direkt in deine Küche!

S-2643660082 Fr 03.07.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Feiere den Geist von Diwali: Festliche Aromen aus Indien

Diwali, das Lichterfest, ist ein fröhliches Fest, das den Sieg des Lichts über die Dunkelheit und des Guten über das Böse feiert. Im Mittelpunkt steht die Diwali Thali – eine festliche Platte mit einer Vielzahl köstlicher Gerichte, die Familie und Freunde in Harmonie und Freude zusammenbringen. Lerne mit uns, diese bunte Diwali Thali voller traditioneller Aromen und festlicher Stimmung direkt in deiner Küche zuzubereiten!

S-2643660083 Fr 11.09.26 1x 18:00-21:45h € 40,00

inkl. Lebensmittelumlage € 20,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach



Wellness auf dem Teller

In diesem Kochkurs für Fitnessliebhaber kreieren wir gesunde und nahrhafte Mahlzeiten, die perfekt sind, um deine Workouts zu unterstützen. Genieße proteinreiche Smoothies, nährstoffreiche Salate und energiereiche Snacks, die dir helfen, deine Fitnessziele zu erreichen. Lerne wichtige Tipps zur Essensvorbereitung, Portionskontrolle und gesunder Ernährung, um deine Leistung zu steigern und deinen Körper zu unterstützen. Lass uns die Küche gemeinsam in einen Ort der Gesundheit und Fitness verwandeln!

S-2643660084 Fr 06.11.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Indisches Brot mit Currys

Entdecke die köstliche Welt der indischen Küche, indem du das Zubereiten traditioneller Brote in Kombination mit aromatischen Currys meisterst! In diesem Kurs lernst du, verschiedene indische Brote wie fluffiges Naan, knusprige Roti und weiche Parathas von Grund auf zuzubereiten. Entdecke die Geheimnisse, um reichhaltige, aromatische Currys zu kreieren, die perfekt zu diesen Broten passen. Von cremigem Butterhähnchen bis hin zu würzigem Kichererbsencurry bringt jedes Rezept den authentischen Geschmack Indiens in deine Küche. Mach dich bereit, ein köstliches kulinarisches Erlebnis zu genießen, das die Harmonie von Brot und Curry feiert!

S-2643660085 Sa 28.11.26 1x 18:00-21:45h € 38,00

inkl. Lebensmittelumlage € 18,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Gewürze & Glanz

– indisches Street Food mit Weihnachtsflair

Erlebe die Magie des indischen Street Foods – neu interpretiert mit einem Hauch festlicher Gemütlichkeit! In diesem besonderen Kochkurs verbinden sich die kräftigen, lebendigen Aromen der indischen Straßenküche mit dem warmen, freudvollen Geist der Weihnachtszeit. Von knusprigen Pakoras und würzigen Rolls bis hin zu duftendem Rosen-Lassi und süßen, goldenen Leckereien – jedes Gericht ist ein Fest für die Sinne. Lass uns gemeinsam die Pfannen zum Klingen bringen, Gewürze rösten und Street-Food-Liebliche mit weihnachtlichem Twist auf den Teller zaubern!

S-2643660086 Fr 11.12.26 1x 18:00-21:45h € 40,00

inkl. Lebensmittelumlage € 20,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Cook and Talk:

Dein Rezept für gute Zeiten!

Mach dich bereit für eine Menge Spaß bei Cook and Talk! Bei uns dreht sich alles darum, gemeinsam in der Küche zu stehen, einfache und leckere Gerichte zu zaubern und dabei Geschichten auszutauschen, die genauso würzig sind wie das Essen. Egal, ob du ein Küchenneuling oder ein erfahrener Gewürz-Abenteurer bist, nimm Platz und mach mit. Wir kochen, wir plaudern und du gehst mit einem glücklichen Herzen und einem vollen Bauch nach Hause.

Vergiss den Stress, genieße den Spaß. Es ist einfach gutes Essen und noch bessere Gesellschaft!



Indisches Essen – wohltuend für Körper und Seele

S-2643660087 Do 22.01.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

selbstgemachtes Tex Mex

S-2643660088 Mi 19.02.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Ayurvedisches Wohlfühl-Menü

S-2643660089 Do 23.04.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Japanisches Sushi-Menü

S-2643660090 Do 28.05.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Chinese Harmony Menü

S-2643660091 Do 25.06.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Südindisches Genuss-Menü

S-2643660092 Do 17.09.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Indisches Menü mit Winter-Flair

S-2643660093 Do 05.11.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

Indisches Fingerfood-Menü

S-2643660094 Do 03.12.26 1x 10:00-13:00h € 31,00

inkl. Lebensmittelumlage € 15,00

Priya Dey, Ayurveda, Yoga & Kochcoach

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-2643660095 Sa 18.04.26 1x 15:30-20:00h € 24,00

S-2643660096 Sa 07.11.26 1x 15:30-20:00h € 24,00

Antje Pajonk



NÄHEN UND TEXTILE GESTALTUNG

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.

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

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.

Es steht eine Nähmaschine pro Person zur Verfügung.

In den Kursen ist jeweils eine Wartungspauschale von 3,00 € (bzw. 1,50 € bei Workshops) inklusive.

Basismaterial für den Nähkurs: bitte immer zum Kurs mitbringen!

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

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:

21.05.26 und 16.09.26

Die genauen Uhrzeiten und Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.familienbildung-koeln.de

**NEU
im Programm!**

Unsere Eltern-Kind-Kochkurse finden Sie auf Seite 38 in diesem Programmheft.

Weitere Informationen auf unserer Homepage unter www.familienbildung-koeln.de

Meine Nähmaschine – das unbekannte Wesen

Entdecken Sie Ihre Nähmaschine; außer Gradstich und Zickzack kann sie noch viel mehr. Probieren Sie die Zierstiche, die verschiedenen Füßchen usw.

Bringen Sie zum Kurs bitte ihre Nähmaschine, wie auch die Beschreibung mit - sowie natürlich Stoff zum Üben und Ausprobieren.

D-2642662114 Di 21.04.26 2x 16:30-19:30h € 32,60

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Nähkurs am Vormittag

A-2641660002 Mi 14.01.26 11x 09:00-12:00h € 165,80

A-2641660003 Mi 15.04.26 11x 09:00-12:00h € 165,80

A-2641660004 Mi 09.09.26 10x 09:00-12:00h € 151,00

Dana Eimann, Maßschneidermeisterin

D-2642661111 Mi 14.01.26 6x 09:00-12:00h € 91,80

D-2642662111 Mi 15.04.26 6x 09:00-12:00h € 91,80

D-2642663111 Mi 16.09.26 6x 09:00-12:00h € 91,80

Claudia Mandl-Ehmann, Schneiderin und Schnittdirektrice

S-2643660012 Fr 16.01.26 10x 09:30-12:30h € 148,00

S-2643660013 Fr 17.04.26 12x 09:30-12:30h € 177,60

S-2643660014 Fr 11.09.26 12x 09:30-12:30h € 177,60

Christa Kosemund, Schneiderin

Nähkurs am Nachmittag

A-2641660011 Mi 07.01.26 11x 14:30-17:30h € 165,80

A-2641660012 Mi 15.04.26 13x 14:30-17:30h € 195,40

A-2641660013 Mi 09.09.26 12x 14:30-17:30h € 180,60

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

S-2643660003 Mi 14.01.26 11x 15:00-18:00h € 162,80

S-2643660004 Mi 22.04.26 12x 15:00-18:00h € 177,60

S-2643660005 Mi 16.09.26 11x 15:00-18:00h € 162,80

Adelheid Möller, Schneidermeisterin



Nähkurs am Abend

Im FamilienForum Agnesviertel

A-2641660005 Mo 12.01.26 10x 18:30-21:30h € 151,00

A-2641660006 Mo 13.04.26 12x 18:30-21:30h € 180,60

A-2641660007 Mo 07.09.26 12x 18:30-21:30h € 180,60

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

A-2641660008 Mi 14.01.26 11x 18:30-21:30h € 165,80

A-2641660009 Mi 15.04.26 13x 18:30-21:30h € 195,40

A-2641660010 Mi 09.09.26 12x 18:30-21:30h € 180,60

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

A-2641660014 Do 15.01.26 10x 18:30-21:30h € 151,00

A-2641660015 Do 16.04.26 11x 18:30-21:30h € 165,80

A-2641660016 Do 10.09.26 12x 18:30-21:30h € 180,60

Christa Kosemund, Schneiderin

Im FamilienForum Deutz-Mülheim

D-2642661112 Mi 14.01.26 11x 18:30-21:30h € 151,00

D-2642662112 Mi 15.04.26 13x 18:30-21:30h € 195,40

D-2642663112 Mi 09.09.26 12x 18:30-21:30h € 180,60

Andrea Busch, Schneiderin u. Schnittdirektrice

Im FamilienForum Südstadt

S-2643660000	Mo	12.01.26	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
S-2643660001	Mo	20.04.26	11x	18:30-21:30h	€ 162,80
S-2643660002	Mo	14.09.26	11x	18:30-21:30h	€ 162,80

Adelheid Möller, Schneidermeisterin

S-2643660006	Mi	14.01.26	11x	18:30-21:30h	€ 162,80
--------------	----	----------	-----	--------------	----------

Annette Kaltwasser, Diplom Modedesignerin

S-2643660007	Mi	15.04.26	13x	18:30-21:30h	€ 192,40
S-2643660008	Mi	09.09.26	12x	18:30-21:30h	€ 177,60

N.N.

S-2643660009	Do	15.01.26	10x	18:30-21:30h	€ 148,00
S-2643660011	Do	10.09.26	12x	18:30-21:30h	€ 177,60
S-2643660010	Do	16.04.26	11x	18:30-21:30h	€ 162,80

Ingrid Latz, Schneidermeisterin

Patchwork – Unvollendetes fertigstellen

Das Jahr mit guten Vorsätzen beginnen! Welcher Patchworker hat keine UVOS das heißt unvollendete Stücke, noch nicht zusammengenähte Blöcke, zu viele Streifen usw. Wir versuchen gemeinsam gute Lösungen für die Fertigstellung zu finden, damit kein Projekt in der Schublade liegen bleibt.

D-2642661115	Di	13.01.26	3x	16:30-19:30h	€ 45,90
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Patchwork-Workshops mit je 2 Terminen

Patchwork ist eine Nähtechnik bei der Stoffteile in verschiedenen Formen, Farben und Mustern zusammengesetzt werden. Hier können Sie Grundbegriffe lernen. Aber auch die Fortgeschrittenen werden hier begleitet. Sie erhalten Anregungen und Hilfe bei Ihren Projekten. Probieren Sie sich gerne aus und arbeiten größere und kleiner Stoffreste, die eine 2. Chance verdient haben.

D-2642661113	Di	24.02.26	2x	16:30-19:30h	€ 31,10
D-2642661114	Di	24.03.26	2x	16:30-19:30h	€ 31,10
D-2642662113	Di	02.06.26	2x	16:30-19:30h	€ 31,10
D-2642663113	Di	08.09.26	2x	16:30-19:30h	€ 31,10

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Patchwork – Wir quilten im Kawandistil

In diesem Workshop nähen wir einen Quilt im traditionellen Kawandi-Stil - eine farbenfrohe Nähtechnik aus Indien. Stück für Stück entsteht ein individuelles Werk aus Stoffresten.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

D-2642661116	Di	03.02.26	2x	16:30-19:30h	€ 31,10
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Sommerdecke im LogCabin-Stil

Lernen Sie in unserem Workshop, wie Sie eine wunderschöne Sommerdecke im beliebten LogCabin Quilt Stil nähen können. Gemeinsam entdecken wir die Techniken und Tipps, um ein einzigartiges Quiltstück zu gestalten.

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – freuen Sie sich auf kreative Stunden und ein tolles Ergebnis!

D-2642662115	Di	16.06.26	4x	16:30-19:30h	€ 60,70
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Filz & Fantasie – Kreativkurs in 4 Teilen

Lust auf Farbe, Fantasie und ganz viel Spaß?

Dann sind Sie bei uns genau richtig: In gemütlicher Atmosphäre gestalten wir gemeinsam farbenfrohe Filzkunstwerke. Ob Mobile, Schnullerkette, Haarspange oder Kuschtier – aus Filz entstehen einzigartige, individuelle Handarbeiten. Unsere erfahrene Designerin führt Sie Schritt für Schritt in die Technik des Filzens ein und begleitet den gesamten Kreativprozess mit Rat und Tat.

Babys und Kleinkinder dürfen gerne mitgebracht werden – eine Kinderbetreuung vor Ort sorgt für entspannte Kurszeiten.

V-2644660081	Mi	04.03.26	4x	09:30-11:00h	€ 34,80
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Miriam Eide, Innenarchitektin

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 Strick-basics kennenlernen.

Strickprofis wie auch Anfänger:innen sind herzlich willkommen!

Bitte aktuelles Projekt, Wolle und Stricknadeln mitbringen.

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

A-2641900057	Do	29.01.26	9x	16:30-18:45h	
--------------	----	----------	----	--------------	--



WORKSHOPS NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

Nähwerkstatt am Samstag

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

Es gibt eine Mittagspause von 60 Minuten.

A-2641660046	Sa	10.01.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660047	Sa	21.03.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660048	Sa	13.06.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660049	Sa	05.09.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660050	Sa	05.12.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10

Henrike Preiß, Schneiderin, Modessignerin

Kreatives Nähen am Samstag

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

A-2641660051	Sa	21.02.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660052	Sa	25.04.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660053	Sa	11.07.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660054	Sa	07.11.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10

Henrike Preiß, Schneiderin, Modesdesignerin

A-2641660058	Sa	20.06.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
A-2641660059	Sa	12.09.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

Nähworkshop zum Ferienstart

Für Fortgeschrittene

Einfach mal dranbleiben und ein Kleidungsstück in einem Rutsch fertigstellen... Dieser Workshop ist gedacht für Teilnehmer:innen mit guten Nähenkenntnissen, die vom Nähen nicht genug bekommen können.

A-2641660057	Mi	15.07.26	1x	10:00-17:00h	€ 37,50
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Andrea Busch, Schneiderin, Schnittdirektrice

Patchwork

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

Mitzubringen: Sie werden rechtzeitig von der Kursleiterin informiert.

S-2643660015	Sa	17.01.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660016	Sa	21.02.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660017	Sa	14.03.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660018	Sa	18.04.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660019	Sa	13.06.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660020	Sa	12.09.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660021	Sa	10.10.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660022	Sa	21.11.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10
S-2643660023	Sa	12.12.26	1x	10:00-17:00h	€ 31,10

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Patchwork – Praktische Tasche für Nähutensilien

Wir nähen eine praktische Tasche für Patchwork- und Nähutensilien. Sie benötigen eine Tasche, die Platz für die kleine Schneidematte, Lineale, Stoffe, Scheren und sonstiges bietet? Wir nähen eine Tasche, in der Sie alles unterbringen können. Praktisch und schön!

D-2642663115	Di	06.10.26	2x	16:30-19:30h	€ 31,10
--------------	----	----------	----	--------------	---------

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Weihnachtlicher Patchwork – ein Workshop

Kleinere und größere weihnachtliche Projekte werden vorgestellt und laden zum Nacharbeiten oder zum Verschenken ein. Es werden z.B. eine Buchhüllen mit Henkeln, Brillenetuis, kleine Täschchen oder Weihnachtsdecken genäht.

D-2642663116 Di 01.12.26 2x 16:30-19:30h € 32,60

Marie-Luise Klein, Fachlehrkraft für Patchwork

Nähworkshop: Reparaturwerkstatt

In diesem Workshop können unter fachkundiger Anleitung Hosen geflickt, Knöpfe ersetzt, Reißverschlüsse eingenäht oder Kleidungsstücke nach Lust und Laune umgestaltet werden – sei es durch Upcycling, kreative Applikationen oder Schnittanpassungen.

Bitte zu verändernde Kleidung und Materialien mitbringen.
Es gibt eine Mittagspause von 60 Minuten.

A-2641660044 Sa 09.05.26 1x 10:00-17:00h € 31,10

Henrike Preiß, Schneiderin, Modedesignerin

Nähworkshop: Upcycling

Das Lieblingskleidungsstück ist „in die Jahre gekommen“?

Wir treffen uns, um seine Tragbarkeit zu verlängern und um ihm einen neuen Chic zu verleihen. Dabei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Warum nicht aus zwei Kleidungsstücken eins machen, Borten aufsetzen, Ärmel heraustrennen etc.?

Wir gehen spielerisch vor, probieren aus und machen aus alt „neu“.

Es gibt eine Mittagspause von 60 Minuten.

A-2641660045 Sa 17.10.26 1x 10:00-17:00h € 31,10

Henrike Preiß, Schneiderin, Modedesignerin

Eltern-Kind-Nähworkshop

ab 9 Jahren

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

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

A-2641620108 Sa 07.03.26 1x 10:00-15:15h € 34,50

A-2641620109 Sa 10.10.26 1x 10:00-15:15h € 34,50

Alphonsine Korbar-Wegener, Maßschneiderin

Textilwerkstatt für Eltern und Kinder: Weben – gemeinsam gestalten und erhalten

ab 6 Jahren

In diesem Workshop entdecken Eltern und Kinder ab 6 Jahren gemeinsam die Welt des Webens. Während die Kleinen mit viel Freude und Kreativität den „kleinsten Teppich der Welt“ weben, erfahren die Erwachsenen, wie sie mit einem Webstück kleine Löcher in Kinderkleidung flicken können – ganz ohne Nähmaschine. So entstehen nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch nachhaltige Lösungen für den Alltag.

Ein Workshop für kleine Hände, große Ideen – und Kleidung, die länger lebt.
Es gibt eine Mittagspause von 45 Minuten.

A-2641620110 Sa 18.04.26 1x 10:00-13:00h € 22,00

Elena Schiff, Modedesignerin



Qualifizierungen & Fortbildungen

Qualifizierung im offenen Ganzttag – SchulTag

Qualifizierung in der Kleinkinderpädagogik nach Emmi Pikler



SchulTag
Wir qualifizieren für
den Offenen Ganztag

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

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

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

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

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

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

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

Informationen und verbindliche Anmeldung:

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

Weitere Informationen unter: www.schultag.info

SchulTag – Grundkurse

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

SchulTag – Grundkurs I/2026

D-2642250008 Di 13.01.26 21x 08:15-11:30h € 750,00

Carola Drouvé, staatl. anerkannte Erzieherin

SchulTag – Grundkurs II/2026

D-2642250009 Fr 23.01.26 21x 08:15-11:30h € 750,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

SchulTag – Grundkurs III/2026

D-2642250010 Di 08.09.26 22x 18:00-21:15h € 750,00

Katharina Welters, B.A. Sozialwissenschaften, Yoga-Trainerin

SchulTag – Grundkurs IV/2026

D-2642250011 Fr 04.09.26 22x 08:15-11:30h € 750,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

SchulTag Aufbaukurse

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

SchulTag – Aufbaukurs I/2026

D-2642250018 Mo 12.01.26 21x 18:00-21:15h € 750,00

Dörthe Vössing, Dipl. Kauffr., Team-/Kommunikationstrainerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

SchulTag – Aufbaukurs II/2026

D-2642250019 Mo 07.09.26 21x 18:00-21:15h € 750,00

Dörthe Vössing, Dipl. Kauffr., Team-/Kommunikationstrainerin, Heilpraktikerin Psychotherapie





SchulTag plus Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte im Offenen Ganztag

Glück kann man nicht kaufen – aber lernen!

Online-Seminar

In anderen Ländern steht der Glücksunterricht längst auf dem Stundenplan. Denn neben Schreiben und Rechnen sind fürs Leben vor allem solche Fragen wichtig: Was macht mich zufrieden? Wovon träume ich? Was hilft mir in schwierigen Situationen? Wer das beantworten kann, ist ausgeglichener, resilienter und friedlicher.

Wir schauen in diesem Seminar auf praktische Methoden:

- zur Selbstreflexion mit Kindern
- zum Herausfinden von Glücksquellen
- zum Verankern von Glücksmomenten
- Hintergrundwissen zu Glücksfaktoren
- didaktische und methodische Hinweise

D-2642250028 Mi 04.03.+18.03.26 2x 08:15-11:30h € 48,00

Carolin Dörmbach, Coach & Trainerin

Vom Traurig-Sein und Trauern: Umgang mit trauernden und traumatisierten Kindern

Jeder Mensch erfährt in seinem Leben verschiedene Formen des Verlustes. Auch Kinder werden in verschiedenen Situationen damit konfrontiert. Wie Kinder mit dem Tod oder traumatisierenden Erlebnissen umgehen, ist unterschiedlich und erfolgt häufig wellenförmig.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam überlegen, wie Sie die Gefühlslagen der Kinder gut verstehen und betroffenen Kindern gut zur Seite stehen können.

D-2642250026 Mo 16.03.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Selbstfürsorge: Umgang mit „immer mehr“ in der OGS!

Ein Workshop für Gruppen-Leitungskräfte

Die Arbeit mit Grundschulkindern in der OGS ist mit großer Verantwortung verbunden. Kinder werden in ihrer Entwicklung als auch im sozialen Miteinander begleitet und unterstützt. Die Anforderungen steigen stetig, die Rahmenbedingungen sind oft ungünstig und es fehlt Personal. Häufig führt dies zu einer Überforderung auf allen Ebenen.

In Ihrer Rolle als Gruppen-Leitungskraft sind Sie gefordert, die Abläufe zu sichern. Gleichzeitig haben alle den Anspruch, hohe Qualität in der Kinderbetreuung anzubieten. Hier ist es wichtig, unter diesem Druck auch Selbstfürsorge zu betreiben.

In diesem Workshop erarbeiten wir uns Möglichkeiten, unsere Haltung an die Gegebenheiten anzupassen, klar und effizient zu kommunizieren, Mitarbeitende mitzunehmen/aufzufangen und uns selbst gut in den Blick zu nehmen.

D-2642250017 Do 26.03.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Bewegung als Schlüssel zum effizienten lernen: Praxisnahe Methoden für den OGS-Alltag

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern. Studien zeigen, dass aktive Lernmethoden nicht nur die Konzentrationsfähigkeit fördern, sondern auch die Motivation und das Verständnis nachhaltig fördern. Durch aktive Bewegung im Lernprozess wird ganzheitliches Lernen gefördert und mit Freude erlebbar gemacht.

In diesem Seminar erleben wir praxisnah, wie Bewegung gezielt in den OGS-Alltag integriert werden kann. Ob spielerische Bewegungsübungen oder motorische Impulse – gemeinsam erarbeiten wir Methoden, die Kinder aktiv einbinden und ihre Lernprozesse positiv beeinflussen. So entsteht eine Umgebung, die den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nutzt, um nachhaltiges Lernen zu fördern.

D-2642250020 Di 28.04.26 1x 18:00-21:15h € 25,00

Katharina Welters, B.A. Sozialwissenschaften, Yoga-Trainerin

Ab nach draußen! Spielangebote im Freien für den offenen Ganztag

Neben dem „freien Spielen“ erfüllt ebenso das angeleitete Spielen die Bedürfnisse von Kindern. Was können Kinder in Spielprozessen lernen? Dieser Workshop bietet ein buntes Potpourri an Spielvorschlägen auf dem Pausenhof und Schulgelände – vom Klassiker bis hin zu neuen Spielaktionen für zwischendurch oder als längere Beschäftigungs- und Unterhaltungseinheiten. Wir besprechen Spiele, Regeln und dürfen selbst spielen. Ebenfalls lernen wir, wie wir gute Spielbedingungen schaffen und Tipps für die problemlose Umsetzung.

D-2642250024 Di 19.05.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Inneke Reiss, Mag. Germanistik

In der OGS souverän reagieren auf Stammtisch-Parolen und Polemik

In Ihrem Berufsalltag oder auch im privaten Umfeld begegnen Sie gelegentlich Stammtisch-Parolen oder polarisierender Polemik. Diese Situationen können unangenehm sein und Gefühle von Sprachlosigkeit, Hilflosigkeit oder Ärger auslösen. Um nicht nur reaktiv, sondern aktiv und konstruktiv in solchen Momenten zu handeln, laden wir Sie zu unserem praxisorientierten Seminar ein.

Sie lernen konstruktiv und sachlich zu argumentieren, so dass Sie effektiv auf provokante Aussagen reagieren können, Ihre persönlichen Grenzen wahren und das Gespräch sinnvoll lenken können, oder, wenn nötig beenden.

Das Seminar bietet praktische Übungen zur Gesprächsführung, damit Sie auch unter Druck souverän bleiben und sich auch schützend vor Kinder stellen können. Es richtet sich an alle, die in solchen herausfordernden Momenten sicherer auftreten möchten.

D-2642250021 Di 16.06.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

„Entspannt begleiten“

– Achtsamkeit und Selbstfürsorge im OGS-Alltag

Wie kann ich gut für mich selbst sorgen – und zugleich für andere da sein? In diesem praxisnahen Workshop entdecken wir spielerisch Wege zu mehr Entspannung, innerer Ausgeglichenheit und die Stärkung unserer Ressourcen. Mit kleinen Übungen, Reflexionen, Impulsen zur Achtsamkeit und Raum für Austausch erkunden wir, was uns gut tut.

Viele der Inhalte lassen sich auch kindgerecht umsetzen und bereichern so direkt den pädagogischen Alltag mit den Kindern in der OGS.

Ziele:

- eigene Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen
- Methoden zur Entspannung und Selbstfürsorge
- Achtsamer Umgang mit Stress
- Spielerische Übungen für Kinder und Erwachsene
- Praxistaugliche Impulse für den OGS-Alltag

Ein Abend zum Innehalten, Auftanken und Weitergeben, mit Leichtigkeit, Tiefe und neuen Perspektiven.

D-2642250022 Do 01.10.26 1x 18:00-21:15h € 25,00

Dörthe Vössing, Dipl. Kauffr., Team-/Kommunikationstrainerin, Heilpraktikerin Psychotherapie



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-2642250025 Do 08.10.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Johannes Vogel, Dipl.-Sozialarbeiter, Dipl.-Theologe

Konsequentes Verhalten im Umgang mit Kindern in der OGS

In der OGS sind sie mit unterschiedlichen Verhaltensweisen von Kindern konfrontiert. Um ein gutes Miteinander mit allen Kindern zu sichern, sind manchmal Konsequenzen notwendig. Wir wollen im Workshop folgenden Fragen nachgehen: Was ist Konsequenz und warum ist sie wichtig? Schränken Grenzen, Regeln sowie feste Strukturen/Tagesabläufe ein Kind nur ein? Welche Konsequenzen sind denn angemessen?

Darüber hinaus besprechen wir auch, warum es manchmal schwerfällt, konsequent zu sein oder zu bleiben. Wie sollten Sie in Ihrer Rolle als pädagogische Fachkraft mit Konsequenzen umgehen und wie können Sie persönliche Grenzen ziehen?

D-2642250023 Do 15.10.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Herausfordernde Situationen in der OGS-Betreuung: Kollegiale Fallbesprechung

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

Wir wollen an diesem Vormittag praxisnah Methoden nutzen und Lösungsansätze entwickeln für Ihre konkreten Praxisfälle

D-2642250016 Mi 04.11.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Ellen Anders, Kommunikationswirtin & Trainerin

Hausaufgaben und Lernzeit kindgerecht und stressfrei

Online-Seminar

Sie gehören zu den ungeliebtesten Angeboten im OGS-Alltag und sind für viele Betreuungskräfte eng verbunden mit Lärm, Unruhe, Ermahnungen, Zwang. Doch es geht auch anders.

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam hin, wie man Lernzeiten stressfreier gestaltet – für Kinder und OGS-Kräfte.

Wichtige Themen dabei sind:

- Hintergrundwissen zu gutem – und kindgerechtem Lernen
- praktische Gestaltungsmöglichkeiten
- Partizipation
- Transfer in den eigenen OGS-Alltag

D-2642250029 Di 10.11.26 1x 08:15-11:30h € 25,00

Carolin Dörmbach, Coach & Trainerin



Einführung in die Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Dr. Emmi Pikler

Der Einführungskurs bietet Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich für die Pikler®-Kleinkindpädagogik interessieren, eine erste Möglichkeit, die Pädagogik Emmi Piklers kennenzulernen.

Emmi Pikler (1902-1984) hat mit ihrem Wirken einen Haltungswechsel in der Frühpädagogik angestoßen. Die ungarische Kinderärztin erforschte die kleinkindliche Entwicklung. Ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse setzte sie in jahrzehntelanger, praktischer Arbeit im Kinderheim „Lóczy“ in Budapest um. Das Interesse bei Fachleuten an ihrer pädagogischen Praxis und an ihren Erkenntnissen ist groß. Die Pikler®-Pädagogik gibt keine Richtung vor, sondern beruht auf einem neuen Verständnis vom Bild des Kindes. Zu den Grundprinzipien der Kleinkindpädagogik Piklers gehören eine verlässliche sichere Beziehung zum Erwachsenen sowie der achtsame und respektvolle Umgang mit dem Kind. Obwohl das Kleinkind in vielem vom Erwachsenen abhängig ist, ist es bereits vom Beginn seines Lebens hinsichtlich seiner Spiel- und Bewegungsentwicklung autonom. So kann es in einem vorbereiteten Raum aus Freude spielen und aktiv sein. In Pflege- und vielen Alltagssituationen wird ihm eigenes selbstständig-werden ermöglicht.

An den beiden Seminartagen wird ein Einblick in die grundlegenden Themen der Pikler®-Pädagogik gegeben:

- Wer war Emmi Pikler, was war und was ist das „Lóczy“ heute
- Freie Bewegung und freies Spiel
- Erfahrungen während der Pflege
- Aufmerksame Zuwendung und respektvolle Haltung dem Kind gegenüber.

In Beispielen, durch Film und Fotomaterial, Kleingruppenarbeit, praktischen Versuchen und Vortragseinheiten wird die Bedeutung dieses Ansatzes für die praktische Arbeit mit Babys und Kleinkindern sichtbar. Es gibt Raum für Fragen z.B. zur Umsetzung der Kleinkindpädagogik Piklers im Betreuungsalltag.

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Zielgruppe: Krippen- und Kindergartenpädagogen/innen, Heimpädagogen/innen, Leiter/innen von Eltern-Kind-Gruppen, Tagespflegepersonen und andere Interessierte

S-2643250001 Fr/Sa 24.04.u. 25.05.26 08:30-16:00h € 200,00

Reinhild Heuer, Pikler®-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin

Betreuung von Babys und Kleinkindern

auf der Basis der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler

Qualifizierungsangebot von 80 Ustd. der kath. Familienbildungsstätten / FamilienForen im Erzbistum Köln für Pädagogische Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung und pfliegerische Fachkräfte

Dieser Fortbildungskurs informiert über die Bedürfnisse und die gesundheitsfördernde Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren. Er führt in die Forschungen und Erfahrungen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902-1984) ein, die als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Kinderheimes wichtige Erkenntnisse und Handlungsansätze für ein gesundes Aufwachsen formuliert hat. Schon 1980 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) diesen pädagogischen Ansatz anerkannt. Emmi Piklers Forschungen und Praxiserfahrungen zeigen, wie die frühkindliche Entwicklung kompetent unterstützt und begleitet werden kann, so dass auch Kinder, die früh außerhalb der Familie betreut werden, physisch und psychisch gesund bleiben können. Die Betreuungssituation von Kleinkindern erfordert eine gute Vorbereitung, damit sich die Kinder in sicheren, stabilen Beziehungen geborgen fühlen und zufrieden sein können. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie lernen, sich aus eigener Initiative zu bewegen und gemäß ihren Interessen zu spielen.

Die Fortbildung zielt auf eine gesundheitsfördernde pädagogische Weiterentwicklung der Betreuungsformen für Kleinkinder.

Zur Vertiefung werden zweitägige Teamfortbildungen in den Kindertageseinrichtungen, der Anschluss an eine regionale Arbeitsgruppe, einzelne Fortbildungstage und die Weiterbildung zur Pikler®-Pädagogin angeboten. Die Teilnehmer/innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.

Konzeption Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. in Zusammenarbeit mit der Pikler Gesellschaft Berlin e.V.

Kursübersicht

Fr 11.09.2026

Grundlagen der Pikler Pädagogik

Sarah Lüttgen Karimi, Pikler®-Pädagogin, Kindertagespflegeperson

Fr 18.09. und 09.10.2026

Selbstständige Bewegungsentwicklung. Äußere Bedingungen, die die freie Bewegungsentwicklung ermöglichen

Reinhild Heuer, Pikler®-Pädagogin, Diplom-Sozialpädagogin

Fr 02.10. und 09.10.2026

Selbstständige Spielentwicklung.

Gestaltung des Spiel- und Bewegungsraumes

Reinhild Heuer, Pikler®-Pädagogin, Diplom-Sozialpädagogin

Fr 16.10.2026

Anforderungen an den Außenspielbereich für Kleinkinder.

Zuschauen, Verstehen und Begleiten der kindlichen Aktivitäten.

Sarah Lüttgen Karimi, Pikler®-Pädagogin, Kindertagespflegeperson

Fr 06.11. und 20.11.2026

Beziehung und Kommunikation zwischen Erwachsenem und Kind.

Gestaltung der Pflegesituationen und Mahlzeiten.

Reinhild Heue, Pikler®-Pädagogin, Diplom-Sozialpädagogin

Fr 27.11.2026

Gestaltung der Eingewöhnungszeit. Zuschauen, Verstehen und Begleiten kindlicher Aktionen und Handlungsimpulse im Rahmen von Pflegesituationen.

Sarah Lüttgen Karimi, Pikler®-Pädagogin, Kindertagespflegeperson

Fr 11.12.2026

Elternbildung in Orientierung an Emmi Pikler. Veränderungsprozesse in der eigenen Praxis.

Sarah Lüttgen Karimi, Pikler®-Pädagogin, Kindertagespflegeperson

S-264325002 Fr 11.09.26 10x 09:00-16:30h € 600,00

Jeweils von 09.00 Uhr bis 16:30 Uhr, 8 Ustd.

Reinhild Heuer, Pikler®-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin

Sarah Lüttgen Karimi, Pikler®-Pädagogin, Kindertagespflegeperson

Weitere Veranstalter dieses Angebotes:

Anton-Heinen-Haus

Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim, Telefon: 02271/47900

Katholische Familienbildungsstätte Leverkusen

Manforter Straße 186, 51373 Leverkusen, Telefon: 0214/8307213

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstr. 5, 53113 Bonn, Telefon: 0228 94490 40

Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen, Telefon: 02102/15386-53

Haus der Familie Euskirchen

Herz-Jesu-Vorplatz 5, 53879 Euskirchen, Telefon: 02225/922026

Anhang

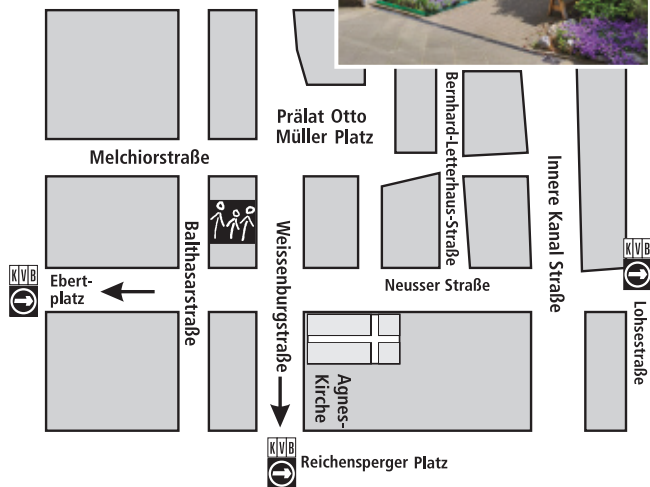
Das FamilienForum Köln stellt sich vor
Kontakt zu uns
Allgemeine Geschäftsbedingungen
Datenschutzerklärung
Anmeldeformular
Anmeldung und Bildungsberatung



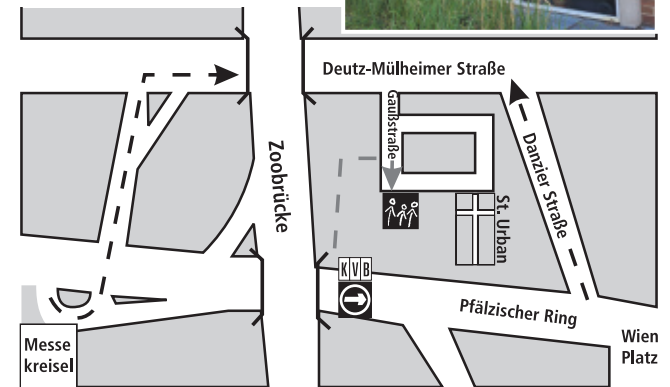
Das FamilienForum Köln ...

... mit seinen **vier** Standorten stellt sich vor

FamilienForum Köln Agnesviertel



FamilienForum Köln Deutz Mülheim



Wir sind persönlich für Sie da:
 FamilienForum Köln Agnesviertel
 Weißenburgstraße 14 · 50670 Köln
 Telefon 02 21/775 34 60 · Telefax 02 21/775 34 66
 E-Mail: info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de
 Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn
 Kontoinhaber: Kath. Familienbildung Köln e.V.
 IBAN DE86 3705 0198 0013 3120 20 · BIC COLSDE33XXX

Standort in der Pfarrgemeinde
 Katholische Pfarrgemeinde St. Agnes
 Neusser Platz 18 · 50670 Köln

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
 Kontoinhaber: Kath. Familienbildung Köln e.V.
 IBAN DE47 3705 0198 0002 3224 28 · BIC COLSDE33XXX

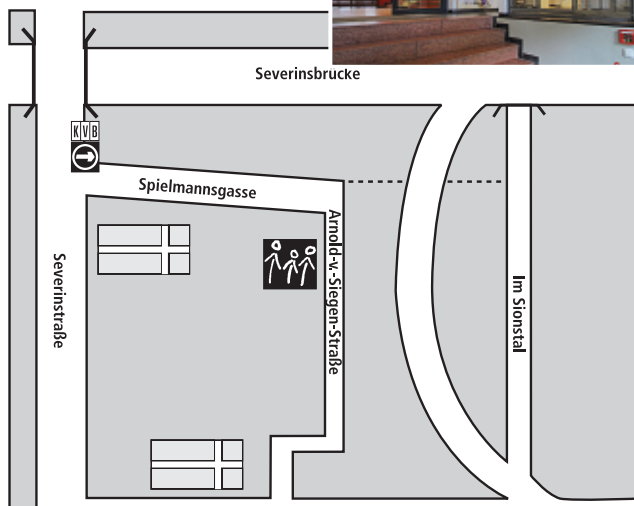
Standort in der Pfarrgemeinde
 Katholische Kirchengemeinden in Deutz und Poll
 Tempelstraße 2 · 50679 Köln



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
Kontoinhaber: Kath. Familienbildung Köln e.V.
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
Kontoinhaber: Kath. Familienbildung Köln e.V.
IBAN DE82 3705 0198 0003 2923 80 · BIC COLSDE33XXX

Standort in der Pfarrgemeinde
Pfarrgemeinde St. Konrad
Rotkehlchenweg 53 · 50829 Köln



Kath. Familienbildung Köln e.V. Geschäftsstelle

Wir sind persönlich für Sie da:

Geschäftsstelle

Arnold-von-Siegen-Straße 7 · 50678 Köln
Telefon 0221/93 18 40-14 Frau Susanne Ardanan, 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:

Veronika Broscheid, broscheid@familienbildung-koeln.de
Karina Büscher-Lueb, buescher-lueb@familienbildung-koeln.de
Anna Hermkes (in Elternzeit), hermkes@familienbildung-koeln.de
Birgit Jörres, joerres@familienbildung-koeln.de
Stephanie Kleyböcker, kleyboecker@familienbildung-koeln.de
Michaela Konradi, konradi@familienbildung-koeln.de
Stefanie Koscielny, koscielny@familienbildung-koeln.de
Elke Lehnertz, lehnertz@familienbildung-koeln.de
Anja Lyssek, lysssek@familienbildung-koeln.de
Oliver Merton, merton@familienbildung-koeln.de
Christiana Ngawanzu, ngawanzu@familienbildung-koeln.de
Barbara Schuten, schuten@familienbildung-koeln.de
Maike Ulbrich, ulbrich@familienbildung-koeln.de

Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Ivonne Becker-Lyon, becker-lyon@familienbildung-koeln.de
Renata Markic, markic@familienbildung-koeln.de
Anja Runge, runge@familienbildung-koeln.de
Sabrina Salapic, salapic@familienbildung-koeln.de
Elke Schmidt-Keppeler, schmidt-keppeler@familienbildung-koeln.de
Johanna Sindermann-Gerlach, sindermann@familienbildung-koeln.de

Geschäftsführerin und Sekretariat Geschäftsstelle:

Geschäftsführerin: Susanne Ardanan, ardalan@familienbildung-koeln.de
Sekretariat: Birgit Schlange, schlange@familienbildung-koeln.de



Wir suchen Referent:Innen

**Sie haben Lust auf freie Mitarbeit
in der Erwachsenenbildung?**

**Sie arbeiten gerne mit Kindern und deren Eltern?
Dann freuen wir uns auf Sie!**

Wenn Ihnen die Arbeit mit (Klein)Kindern Spaß macht und Sie bereits Erfahrungen im Eltern-Kind-Bereich haben, melden Sie sich gerne bei uns. Wir suchen immer Referent:innen mit besonderen Fähigkeiten.

Pädagogische Kenntnisse, Erfahrungen in der Arbeit mit (Klein)Kindern wären wünschenswert. Wir bieten aber gegebenenfalls die Möglichkeit an einem Fortbildungsprogramm des Erzbistum Köln teilzunehmen. Dort erhalten Sie umfangreiches Wissen zur Frühpädagogik und Erwachsenenbildung.

Diese Kursbereiche können ausgebaut werden:

- Eltern-Kind-Angebote
- Bewegungsangebote
- musikalische Angebote
- Familiencafés

Falls Sie Interesse an einer Kursleitertätigkeit haben, melden Sie sich gerne an einem unserer Standorte.

KONTAKT:

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



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholischen Familienbildung Köln e.V.

Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen des FamilienForum Köln (Träger Katholische Familienbildung Köln e.V.). Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldungen

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

Anmeldungen für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den Kirchengemeinden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldungen

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtung in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot dar, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise

Den Teilnahmebetrag können Sie durch SEPA-Lastschriftinzug entrichten. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE75FFK0000358295 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 Rück-erstattung.

- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte. Für Lastschrifteinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder 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.

Rücktritt/Stornierungsgebühren

Die Pflicht zur Entrichtung des Teilnahmebetrags entfällt, wenn uns die schriftliche Rücktrittserklärung spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung in Textform in der Einrichtung eingehen, in der die Anmeldung erfolgte. **Besondere Hinweise:** Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

Mahnverfahren

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

Erstattung von Teilnahmebeiträgen

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Das gilt nur für den vollständigen Ausfall eines Kurses. Fallen einzelne Termine eines Kurses aus, werden diese in Ersatzterminen nachgeholt. Ist eine Nachholung des Termins nicht möglich, erfolgt eine anteilige Gutschrift des Kursbetrags, die im Rahmen einer neuen Buchung bei der Teilnahmegebühr berücksichtigt wird.

Ermäßigungen und der Erstattungen

Die Teilnehmerbeiträge sind für die Teilnehmer:innen 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 bei der Buchung des Kurses angegeben werden, um für den Teilnehmerbeitrag berücksichtigt werden zu können. Erfolgt die Beantragung erst später, aber noch im Rahmen der Frist, kann Sie Ihnen nur in Form eines Guthabens für den nächsten Kurs in einer unserer Einrichtungen angerechnet werden. Eine Auszahlung ist nicht möglich. Das Guthaben verfällt nach drei Jahren. In Bezug auf etwaige Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir Sie, sich an Ihre Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung des Teilnahmebetrags aus.

Teilnahmebetrag und Sachkosten

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (UE) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit dem Teilnahmebetrag 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 Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt 16 Jahre. Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich; sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

Haftung und Datenschutz

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://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. mit seinen vier Standorten des FamilienForum Köln

Datenschutz-Informationspflichten gemäß §15 KDG Seminaranmeldung / Seminaredurchführung

Verantwortlicher

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen Str. 7,
50678 Köln, E-Mail: geschaeftsstelle@familienbildung-koeln.de,
Telefon: 0221/99 200 640

Betrieblicher Datenschutz

wupp.IT Frank Chabrié, Triebelsheide 45, 42111 Wuppertal,
E-Mail: datenschutz@wupp.it, Telefon 02 02/2 71 20 00

Datenkategorien

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

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

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

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG
- 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, Einladungen zu unseren Veranstaltungen, Foto-, Ton- und Videoaufnahmen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gem. § 6 Abs. 1b) KDG gegeben.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer oder E-Mail-Adresse 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.

Weitergabe an Dritte

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage oder auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken. Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichen mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten

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

Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Sofern Daten zur Erfüllung dieser Fristen aufbewahrt werden und es keine Einwilligung zur weiteren Verarbeitung gibt, werden nach Ablauf dieser Fristen 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 oder bis Sie Ihre Einwilligung widerrufen haben.

Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

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

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

Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG

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

Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei

der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ) – Körperschaft des öffentlichen Rechts, Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund,
Telefon: 0231/13 89 85-0, E-Mail: info@kdsz.de, www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.familienbildung-koeln.de im Bereich Datenschutzerklärung.

Anmeldung bitte abtrennen und ausfüllen

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

Name / Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Name / Geburtsdatum Kind:

Verbindliche Anmeldung

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Titel der Veranstaltung:	Veranst.-Nr.:	Gebühr €:
.....
.....
.....
.....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

- Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.**

Datum Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat:

Katholische Familienbildung Köln e.V., Arnold-von-Siegen-Str. 7, 50678 Köln
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE75FFK00000358295
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige das FamilienForum Köln, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom FamilienForum Köln auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name / Vorname:

Kreditinstitut:

BIC: _____ / ____

IBAN: DE ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____

Datum, Ort:

Unterschrift:

Anmeldung bitte abtrennen und ausfüllen

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

.....
Name / Vorname:

.....
Straße / Nr.:

.....
PLZ / Ort:

.....
Telefon:

.....
E-Mail:

.....
Name / Geburtsdatum Kind:

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 2025

Angaben ohne Gewähr · Mögliche Änderungen vorbehalten



4x in Köln

**familien
forum
köln**



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