

PROGRAMM 01/2025

Januar bis Juli

Vorträge | Seminare | Kurse



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Bonn

> VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Programm laden wir Sie herzlich ein, die Vielfalt und das Engagement der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn zu entdecken. Unsere Angebote sind so bunt wie die Familien in unserer Stadt. Im Mittelpunkt stehen stets Sie und Ihre Familie in all ihren Lebensphasen, denn unsere Kurse und Veranstaltungen fördern Begegnungen, teilen Wissen und stärken Familien.

Dieses Jahr widmen wir uns verstärkt den Themen Nachhaltigkeit und Bewahrung der Schöpfung, auch im Rahmen von »50 Jahre Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.«. Ein achtsamer Umgang mit Ressourcen und Umwelt soll durch neue Kurse und kreative Ansätze im Familienalltag lebendig werden – und das in jeder Lebensphase. Unsere Angebote bieten außerdem Raum für Glaubensfragen, die Reflexion persönlicher Werte und Orientierung im Licht der christlichen Tradition. In einer offenen Atmosphäre können Sie Ihre Spiritualität vertiefen und finden Impulse für ein sinnerfülltes Leben. Ergänzend dazu legen wir einen Fokus auf Medienbildung, da ein sicherer Umgang mit digitalen Medien heute für Familien unverzichtbar ist. Ebenso können Sie sich bei uns qualifizieren, kreativ sein, sich bewegen und neuen Menschen begegnen – auf Ihrer ganz eigenen Lernreise.

Als neue Leitung empfinden wir große Dankbarkeit für unser engagiertes Team und die vielen Referentinnen und Referenten, die mit ihrer Leidenschaft und ihrem Wissen die Vielfalt und Qualität unseres Programms prägen. Gemeinsam schaffen wir einen Ort, an dem alle Familien in jeder Lebensphase Unterstützung und wertvolle Impulse finden. Unser Team freut sich darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten, und hofft, dass Sie in unserem Programm Inspiration und Bereicherung finden.

Herzlichst, für das Team der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn,

Manuel Hetzinger
Leiter

Dr. Doris Bremm
Stellv. Leiterin



Foto: Elke Moorkamp

50 JAHRE BILDUNG AUS LEIDENSCHAFT – FÜR EIN LEBEN IN FÜLLE

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

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

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

> 50 JAHRE BILDUNGSWERK DER ERZDIÖZESE KÖLN E.V.

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

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



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

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

WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 239.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWBG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.

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

> ADRESSE – ÖFFNUNGSZEITEN – ERMÄSSIGUNGEN

Wichtige Informationen für Sie

Kursanmeldungen

Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Telefon 0228 94490-0

Telefax 0228 94490-77

E-Mail postmaster@fbs-bonn.de

Internet www.fbs-bonn.de

Hier finden Sie auch die aktuelle Datenschutzerklärung.

 facebook.com/familienbildungsstaette.bonn

Bankverbindung

IBAN DE78 3705 0198 0014 8500 02

BIC COLSDE33XXX

Bürozeiten

Montag – Mittwoch | 09.00 – 12.30 Uhr

Donnerstag | 09.00 – 12.00 Uhr

Freitag | 09.00 – 11.00 Uhr

Die genauen Schließ- und Bürozeiten in den Ferien entnehmen Sie bitte unseren aktuellen Ankündigungen.

Schulferien NRW 2025 | Haus geschlossen

Weihnachtsferien 23.12.2024 – 06.01.2025

Osterferien 14.04. – 25.04.2025

Sommerferien 14.07. – 26.08.2025

Für Ferienkurse ist das Haus geöffnet.

Das Haus ist ebenfalls geschlossen

Karneval 27.02. – 04.03.2025

Pfingsten 09.06.2025

Christi Himmelfahrt 29.05.2025

Fronleichnam 19.06.2025

Kursbeginn

07.01.2025 | Das Programmheft 2.2025 erscheint voraussichtlich Anfang Juli 2025.

Ermäßigungen

Familien mit Unterstützungsbedarf haben ein Recht auf ermäßigte Kursgebühren. Sprechen Sie uns gerne an. Gebühren bis einschließlich 10,00 € und Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Bitte beachten Sie die allgemeine Ermäßigung (siehe Seite 244).

Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 242

Die Veranstaltungen sind für alle Personen offen. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Unsere Einrichtung ist gefördert durch das Jugendamt der Stadt Bonn.

> TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

Leitung

**Manuel Hetzinger**

Leiter des Katholischen
Bildungsforums*
0228 94490-60
01520 1671736
hetzinger@bildungswerk-bonn.de

**Dr. Doris Bremm**

Stellvertretende Leiterin des
Katholischen Bildungsforums
0228 94490-50
bremm@fbs-bonn.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen

**Lada Dalbeck**

Rund um die Geburt, Erziehung,
Familienzentrum Maria im Walde,
Sozialraum Bonner Norden
0228 94490-30
dalbeck@fbs-bonn.de

**Rebekka Engelhardt**

SchulTag, Qualifizierungen,
Kommunikation
0228 94490-10
engelhart@fbs-bonn.de

**Stella Tsesmeli**

Kochen, Textiles Handwerk,
Persönlichkeitsbildung
0228 94490-22
tsesmeli@fbs-bonn.de

**Ingrid Schulz**

Gesundheit, Bewegung,
Eltern-Kind-Bewegung,
Eltern-Kind-Kochen
0228 94490-90
schulz@fbs-bonn.de

**Nadine Vierkotten**

Eltern-Kind-Kurse,
Pikler®-Fortbildung,
Familienzentrum St. Nikolaus
0228 94490-40
vierkotten@fbs-bonn.de

* Zusammenschluss
von Katholischer Familienbildungsstätte
und Katholischem Bildungswerk

> TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

Büroleitung

**Nina Erdmann**

0228 94490-33
postmaster@fbs-bonn.de

Verwaltung

**Claudia Heinen**

0228 94490-13
postmaster@fbs-bonn.de

**Britta Lennartz**

0228 94490-11
postmaster@fbs-bonn.de

**Thomas Schlieber**

0228 94490-44
postmaster@fbs-bonn.de

Hausmeister

**Clemens Hillen**

0157 78864498
hillen@fbs-bonn.de

Das Team ist vollständig mit

Hanim Acikkol
Ayşe Bektaş
Melek Bektaş
Rosi Berchem
Astrid Grenz



Foto: Martina Deutsch

INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Seite 34
Leben mit Kindern

Seite 200
Gesellschaft

Seite 28
Ehe und
Partnerschaft

Seite 172
Kultur

Seite 138
Gesundheit
Bewegung

Seite 112
Haushalt

Seite 162
Glaube
Sinn
Werte

Seite 210
Persönliche
Entwicklung

Seite 222
Qualifizierung

Seite 236
Sonstiges

> INHALTSVERZEICHNIS

Im Blickpunkt	
Besondere Veranstaltungen	16
Ehe und Partnerschaft	
Angebote für Paare	30
Leben mit Kindern	
Vor der Geburt	36
Nach der Geburt	40
Elternsein und Erziehung	49
Gesundheit und Kinderernährung Recht und Hilfe	54
Eltern-Kind-Kurse	59
Pikler® – Kidix	60
Bilinguale Eltern-Kind-Kurse	69
Vor der Schule	74
Musikalische und kreative Eltern-Kind-Kurse	75
Familie und Religion	83
Natur und Umwelt	84
Eltern-Kind-Bewegungskurse Ernährung in der Familie	88
Familienbildung in den Stadtteilen	97
Angebote für geflüchtete/zugewanderte Familien	109
Haushalt und Familienkultur	
Kochen	114
Nähen	134
Gesundheit und Bewegung	
Entspannung	140
Bewegung	153
Glaube – Sinn – Werte	
Glauben heute – Kontemplation und Besinnung	164

> INHALTSVERZEICHNIS

Kultur	
Kunst	174
Lesungen Literatur	181
Künstlerischer Ausdruck – Fotografieren	189
Gesellschaft	
Kaffeehausgespräche	202
Mehrgenerationen	208
Interkulturelles	209
Persönliche Entwicklung	
Persönliche Entwicklung	212
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun	215
Kommunikation	218
Qualifizierung in der Familienbildungsstätte	
U3-Qualifizierung	224
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS	228
Prävention im Erzbistum Köln	231
Anti-Gewalt-Training	232
Sonstiges	
Kooperationspartner	238
Qualitätsmanagement	239
Bildungsscheck	240
Nachhaltigkeit	241
Allgemeine Geschäftsbedingungen	242
Online-Angebote	246
Datenschutzerklärung	248
Impressum Bildnachweis	252



Foto: Martina Deutsch

IM BLICKPUNKT



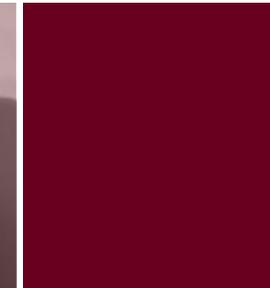
**Katharina
Bendixen**



Stefan Gärtner



Martina Hefter



**Dr. Dr. hc. mult.
Manfred Osten**

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

»Eine zeitgemäße Form der Liebe«

Buchpremiere – Lesung und Gespräch
mit Katharina Bendixen

Der neue Erzählband von Katharina Bendixen erzählt von Eltern und ihren Kindern, von Konflikten und Überlastung, von den Ansprüchen an Mutterschaft und von ihren Widersprüchen. Katharina Bendixen findet dafür unterschiedlichste erzählerische Zugänge: Klassische Short Storys stehen neben magisch-surrealen Erzählungen, experimentelle Formen wie Therapieberichte, fiktive Aufgaben für eine Abschlussprüfung oder das absurde Protokoll einer Eltern-Chatgruppe spielen mit den Textsorten, die Eltern im Alltag umgeben, und entlarven mit subtilem Witz Denk- und Verhaltensmuster.

Do 06.03.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Katharina Bendixen, Autorin

Moderation: Judith Merchant, Germanistin

10,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760002

**Katharina
Bendixen**

schreibt Bücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ihre Texte wurden mit zahlreichen Preisen und Stipendien ausgezeichnet, u. a. dem Kranichsteiner Literaturförderpreis (2014), dem Heinrich-Heine-Stipendium (2017) und einem Arbeitsstipendium des Deutschen Literaturfonds (2020/21). Ihr Jugendroman »Taras Augen« (Mixtvision, 2022), der mit dem Lesekompass der Leipziger Buchmesse und dem Klima-Buchtipps der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur ausgezeichnet wurde.



Foto: Christiane-Gundlach



Der Erzählband erscheint
am 03.03.2025
184 Seiten | € (D) 22,00
Edition Nautilus
ISBN 978-3-96054-382-4

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

»Hey guten Morgen, wie geht es dir«

Lesung und Gespräch mit Martina Hefter

Tagsüber hilft Juno ihrem schwerkranken Mann Jupiter dabei, seinen Alltag zu meistern. Außerdem ist sie Künstlerin, tanzt und spielt Theater. Und nachts, wenn sie wieder einmal nicht schlafen kann, chattet sie mit Love-Scammern im Internet. Martina Hefter hat einen berührenden Roman über Bedürfnisse und Sehnsüchte im Leben geschrieben. Und darüber, wie weit man bereit ist, für die Liebe zu gehen. »Hey guten Morgen, wie geht es dir«, erschienen bei Klett-Cotta, ist ein tiefgehender Roman, aber so leichtfüßig wie eine Komödie.

Weitere Informationen

Seite 182

Fr 09.05.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Martina Hefter, Autorin

Moderation: Judith Merchant, Germanistin

Karten im VVK über Bonnticket:

16,00 € | 8,00 € | 2,50 €

Abendkasse: 18,00 € | 10,00 € | 3,00 €

1 x = 2 UStd. | Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760014

Martina Hefter

lebt als Autorin und Performerin in Leipzig. Ihre Texte bewegen sich zwischen Gedicht, szenischen Schreibformen, die sie selbst mit anderen Künstler/innen auf die Bühne bringt, und Roman. »Hey guten Morgen, wie geht es dir?« ist ihr dritter Roman und wurde 2024 mit dem Wiesbadener Literaturpreis, dem Großen Preis des deutschen Literaturfonds und dem Deutschen Buchpreis ausgezeichnet.



Foto: Maximilian Gödecke



In Kooperation mit
dem Literaturhaus Bonn

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Terrorsprache

Aus dem Wörterbuch des modernen Unmenschen

Sprache wird immer unmenschlicher. Begeistert, mindestens reflexhaft übernehmen die Zeitgenossen, auch die akademisch gebildeten, die Sprach- und Sprechbausteine der Apparate, des Frühstücksradios, der Sportsendung, der Werbung; und also reden sie, wie das Reklameradio und all die anderen Agenturen der Verblödung reden. »Nur, was sie nicht erst zu verstehen brauchen, gilt ihnen für verständlich; nur das in Wahrheit Entfremdete, das vom Kommerz geprägte Wort berührt sie als vertraut«, wusste Adorno, und also werden Kinder selbstverständlich zu Kids und Mädchen natürlich zu Mädels, und wer so spricht, ist einverstanden, auch wenn er, als Wutbürger oder wenigstens kritische Zeitungsleserin, vom Gegenteil überzeugt ist.

Sa 11.01.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Stefan Gärtner, Autor

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566740002



Stefan Gärtner hat das sprachkritische Standardwerk »Man schreibt deutsch« verfasst. Er kolumniert für Titanic, Konkret und die Zürcher Wochenzeitung und schreibt u. a. für die taz, junge Welt und Neues Deutschland.



Foto: privat

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Kafka – Sein Konzept der herrlichen Welt

Im Kafka- Jubiläumsjahr unbemerkt blieb leider jene Tagebuchnotiz Kafkas vom 18.10.1921, die einen überraschend neuen Zugang zu Kafkas Selbstverständnis erlaubt: die Vision von der »Herrlichkeit des Lebens«. Eine »Herrlichkeit«, die »immer in ihrer ganzen Fülle bereitliegt! Man müsse sie aber mit dem »richtigen Wort rufen«.

Hat Kafka dieses Wort gekannt? Kannte er schreibend den Weg dorthin, obgleich er von sich behauptet hat: »Gott will nicht, daß ich schreibe«? Fragen, denen Dr. Manfred Osten nachgehen wird u.a. im Lichte der Kafka-Reflexion in seinem Goethebuch »Alles veloziferisch – Goethes Entdeckung der Langsamkeit«

Sa 08.03.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Dr. Manfred Osten, Botschafter, Philosoph

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760001



Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten

studierte Rechtswissenschaften, Philosophie, Musikwissenschaften und Literatur in Hamburg und München. 1969 erfolgte die Promotion »über den Naturrechtsbegriff in den Frühschriften Schellings«. 1969 Eintritt in den auswärtigen Dienst mit Stationen in Frankreich, Kamerun, Tschad, Ungarn, Australien und Japan. Zwischenzeitlich stand er im Ministerium unterschiedlichen Referaten vor (Südliches Afrika, Dritte-Welt-Politik, Osteuropa). Von 1995 bis 2004 war er Generalsekretär der Alexander von Humboldt-Stiftung. Herr Dr. Osten ist anerkannter Experte von Goethe und hat zahlreiche Bücher über ihn veröffentlicht. Seine Vorträge sind immer kurzweilig und mit viel Esprit versetzt.



Foto: privat

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Jane Goodall oder »Das Prinzip Hoffnung«

Filmabend mit Einführungsvortrag
und anschließender Diskussion

In den 60er Jahren reiste die heute weltberühmte Natur- und Verhaltensforscherin Jane Goodall zu den Gornbe Wäldern in Tansania, wo sie – ohne akademische Vorbildung, aber mit einer Engelsgeduld – das Leben der dort ansässigen wilden Schimpansen studierte. Ihre Ergebnisse haben das Selbstverständnis des Homo Sapiens im Bezug auf seine Verwandtschaft mit den sogenannten »Primaten« revolutioniert.

Nach einem akademischen Studium mit Promotion lehrte Goodall in Stanford. Seit vielen Jahren kämpft sie unermüdlich für die Artenvielfalt und gegen den Klimawandel auf unserem Planeten.

Die Veranstaltung möchte Ihnen Leben, Wirken und Philosophie dieser charismatischen Persönlichkeit näherbringen. Nach einem kurzen Einführungsvortrag folgt eine Filmvorführung, »Jane's Journey« mit anschließender Diskussion.



Foto: Martin Prochazkack/shutterstock.com

Di 11.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin
10,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760005



> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Geborgen wachsen

Eltern-Kind-Kurs für Kinder mit besonderen
Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben

Geborgen wachsen ist ein Eltern-Kind-Kurs für Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben (geboren im Jahr 2024) Suchen Sie einen Ort, an dem Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen und gemeinsam eine schöne Zeit haben? Möchten Sie mit anderen Eltern sprechen, die ähnliche Situationen erleben? Haben Sie viele Fragen zu den besonderen Bedürfnissen und der Entwicklung Ihres Kindes?

Wenn ein Kind beeinträchtigt auf die Welt kommt, hat jede Familie eigene Herausforderungen und besondere Entwicklungsaufgaben.

Es entwickeln sich Fragen rund um die Themen: Wie Sorge ich bestmöglich für mein Kind? Welche besondere Förderung braucht mein Kind? Wie gestalte ich ein schönes Umfeld für unsere Familie? Wie gehe ich mit Anforderungen von außen an mich um? Und nicht zuletzt: Wie finde ich Zeit für mich? Für diese und viele andere Fragen ist in unserer Gruppe Raum für Austausch und ein schönes Miteinander.

Für Mütter/Väter mit Kindern geboren
ab dem 01.01.2024

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
Tanja Baumeister, Kinderkrankenschwester
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Do 23.01. – 10.04.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620206

Do 08.05. – 10.07.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr
gebührenfrei | 8 x = 16 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620211

Weitere Informationen

Seite 64/65



> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Offenes Singen

Für Familien mit Kindern im Alter
von 2 bis 6 Jahren

In diesem Jahr freuen wir uns besonders über ein neues Angebot: Angepasst an die Jahreszeiten treffen wir uns im Saal zum gemeinsamen Singen und Tanzen. Das kostenfreie Angebot ist offen für alle Familien – eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin
gebührenfrei
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal



Foto: pill Photography/shutterstock.com

Karnevalsparty für Groß und Klein

Es wird gesungen und getanzt.

Fr 14.02.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620022

Tanz in den Mai

Es wird gesungen und getanzt.

Mi 30.04.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620023

Sommerspecial

Wir singen internationale Lieder.

Mi 02.07.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620024

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Fotoexkursion auf/unter
die Dächer des Kölner Doms**

Anschließend Langzeitbelichtungen
der Kölner Skyline vom Deutzer Ufer

Im Rahmen einer Führung erkunden Sie die filigrane Eisenkonstruktion der Domsdächer und entdecken in den Depots und Werkstätten zahlreiche Details und Exponate. In luftiger Höhe halten Sie sich einmaligen Aussichten auf die Stadt und ihr Umfeld sowie die Wasserspeier und sonstigen Dachdetails fotografisch fest. Wie besondere Fotos auch bei wenig Licht entstehen, lernen und üben wir anschließend auf der Deutzer Rheinseite. Das Panorama der Stadt bietet uns mit dem Dom, den Kranbauten, den Brücken, etc. viele lohnenswerte Motive.

Bitte mitbringen

- Digitalkamera (manuell einstellbar) und deren Bedienungsanleitung
- Für den Teil »Langzeitbelichtung« ist ein Stativ erforderlich



Foto: Rudolf Fey

Bitte beachten Sie

- Die Teilnehmer müssen schwindelfrei und »höhenfest« sein.
- Es gibt keine Garantie auf die Nutzung des Bauaufzuges.
- Das Fotografieren ist während der Führung nur zu privaten Zwecken erlaubt.
- Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.

Fr 28.03.2025 | 16.45–20.00 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf

33,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Bauaufzug/Nordfassade Kölner Dom

Veranstaltungs-Nr. 2566740047

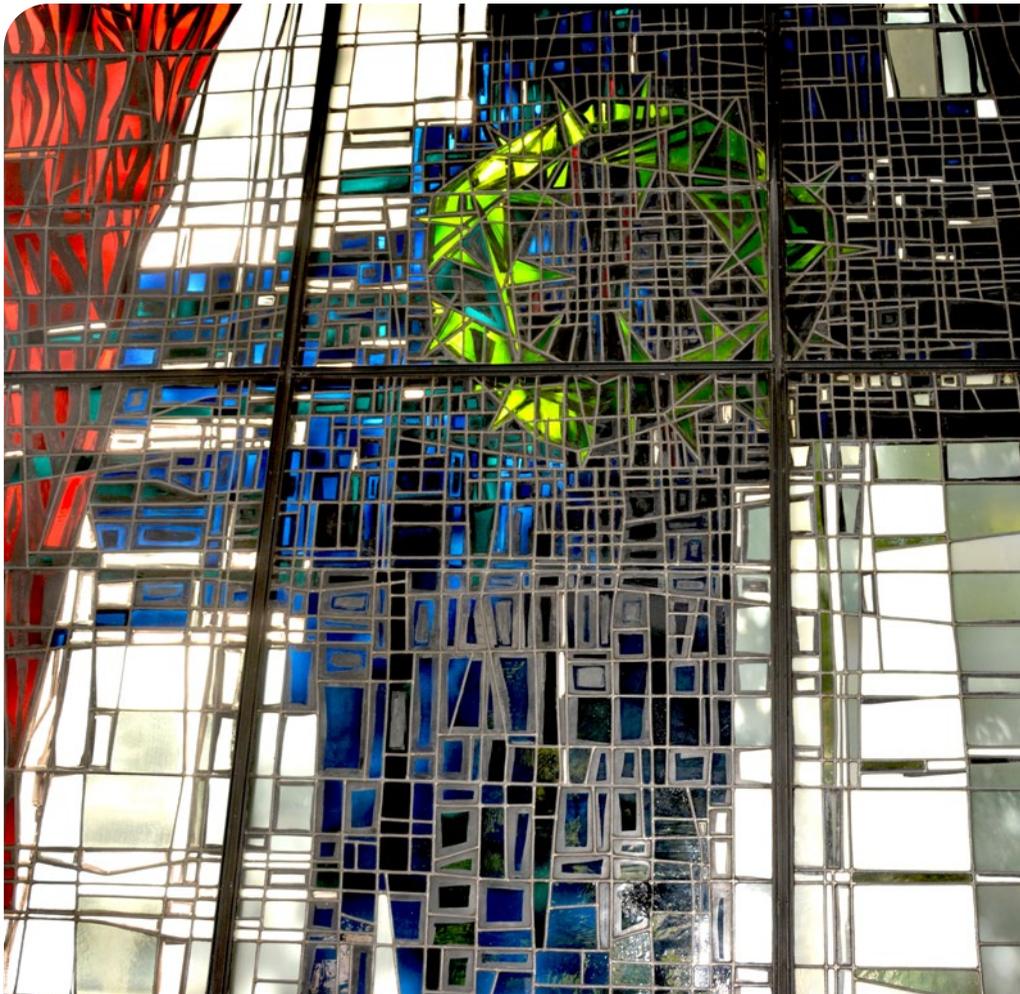


Foto: Martina Deutsch

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

JANUAR

Terrorsprache

Aus dem Wörterbuch des modernen
Unmenschen | Kaffeehausgespräche
Stefan Gärtner, Autor

Sa 11.01.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Altersvorsorge für Frauen

Ein Online-Info- und Austauschabend
Verena Dias

Mi 15.01.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr



Online- Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

FEBRUAR

Jin Shin Jyutsu

Der Zauber der Heilkraft unserer Hände und
Füße | Kaffeehausgespräche
Friedl Weber

Sa 01.02.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Dr. med. Winfried Lehnen

**Di 11.02. und Do 13.02.2025
19.30 – 21.45 Uhr**

Grenzen setzen, ohne Grenzen zu verletzen Elternworkshop

Hanna Willhoff

Mi 12.02.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Beikosteneinführung und Babybrei

Workshop für Eltern mit Babys

Anja Roth

Mo 17.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

MÄRZ

»Eine zeitgemäße Form der Liebe«

Lesung und Gespräch mit Katharina Bendixen

Do 06.03.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr**Kafka – Sein Konzept der herrlichen Welt**

Kaffeehausgespräche

Dr. Manfred Osten

Sa 08.03.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**Workshop Kleinkindernährung**

Vielfalt und Essregeln am Familientisch

Anja Roth

Mo 10.03.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**Jane Goodall oder Das Prinzip Hoffnung**

Filmabend mit Einführungsvortrag und anschließender Diskussion

Irma Drerup

Di 11.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**Warum schläft mein Baby nicht durch?**

Online-Seminar für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Claudia Trinks

Di 18.03.2025 | 19.00 – 21.15 UhrOnline-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Elterzeit und Elterngeld

Online-Infoveranstaltung für (werdende)

Eltern und Interessierte

Verena Dias

Mo 24.03.2025 18.00 – 20.15 UhrOnline-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

APRIL**Schlafgeheimnisse für Kleinkinder**

Online-Seminar für Familien mit Kindern

von 1. bis zum 5. Lebensjahr

Claudia Trinks

Di 01.04.2025 | 19.00 – 21.15 UhrOnline-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Auf Wiedersehen Machtkämpfe!

Warum es sich lohnt, auf Strafen und

Belohnungen zu verzichten

Hanna Willhoff

Mi 09.04.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**Lisa Fittko**

Der Traum von Frieden und Freiheit

kennt keine Grenzen | Kaffeehausgespräche

Dr. Eva Weissweiler

Sa 12.04.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**MAI****Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft**

Gesprächsrunde Geburt und Vaterschaft

Marcel Maus

Do 08.05.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

»Hey guten Morgen, wie geht es dir«

Lesung und Gespräch mit Martina Hefter

Fr 09.05.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr**Was macht Gestalttherapie so spannend?**

Ein Weg der persönlichen Entwicklung und Heilung | Kaffeehausgespräche

Dr. Hella Gephart

Sa 17.05.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr**Wut tut Kindern gut**

Die Autonomie- bzw. Trotzphase

Gudrun Beckmann

Do 22.05.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr**JUNI****Lebensbejahende Religion – Einführung ins**

Judentum | Kaffeehausgespräche

Gerald Beyrodt

Sa 07.06.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr



Foto: Alexandr Markin/shutterstock.com

EHE UND PARTNERSCHAFT

Paare sind heutzutage mehr denn je gefordert, ihre Wünsche an das Beziehungsleben gleichberechtigt zu formulieren und in Übereinstimmung zu bringen.

Welche Werte sind bindend? Soll ein traditionelles oder ein moderneres, flexibles Rollenmodell gelten? Wie viel Freiheit ist erlaubt?

Und wie lassen sich die oft unterschiedlichen Vorstellungen in ein nachhaltiges Gleichgewicht bringen? Unser Bildungsangebot liefert Anregungen, wie sich Paargespräche führen lassen – und wie gemeinsames Erleben möglich wird, die Basis von gelungenen Beziehungen.

> ANGEBOTE FÜR PAARE

Gewaltfreie Kommunikation in der Partnerschaft

Lernen Sie Ihre/n Partner/in NEU kennen
und lieben

Eine lebendige Partnerschaft ist nach Jahren
des Zusammenseins für viele Paare gar nicht so
leicht. Routinen schleifen sich ein, ein heraus-
fordernder Alltag fordert seinen Tribut und
allmählich wird ein tiefgründiger Kontakt zur
Partnerin oder zum Partner immer mehr zu
einer schönen Erinnerung. Was also tun?

In diesem Seminar laden wir Sie ein, mithilfe
der Gewaltfreien Kommunikation zu einer neuen
Qualität des Miteinanders zu finden. Gewinnen
Sie zunächst eine neue Perspektive auf das, was
Ihnen wichtig ist, und finden Sie Worte dafür,
die Ihr Gegenüber auch versteht. Darüber hinaus
lernen Sie die Eigenarten Ihres Partners leichter
anzunehmen und vielleicht sogar zu genießen.
Kommen Sie zu diesem Kurs gern allein oder als
Paar – am liebsten jedoch freiwillig.

Stefan Voth, Trainer für Gewaltfreie
Kommunikation, Berater für Soziokratie
Hannah Hartenberg, Diplom-Pädagogin,
GFK-Trainerin
128,00 € | 3 x = 18 UStd.

Fr 10.01.2025 | 19.00 – 21.00 Uhr

Sa 11.01.2025 | 09.30 – 18.00 Uhr

So 12.01.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2566640001

Fr 13.06.2025 | 19.00 – 21.00 Uhr

Sa 14.06.2025 | 09.30 – 18.00 Uhr

So 15.06.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566640002

> ANGEBOTE FÜR PAARE

Ehe wir uns trauen

Seminar zur Ehevorbereitung

Sie haben sich entschieden, kirchlich zu heiraten.
Sie suchen eine Möglichkeit, sich mit anderen
auszutauschen und mit anderen Paaren ihre
kirchliche Hochzeit vorzubereiten. Sie beschäf-
tigen sich mit der Frage, worin das Besondere
einer sakramentalen Ehe besteht.

In unseren Ehevorbereitungsseminaren bieten
wir Ihnen Gelegenheit, in guter Atmosphäre Ihre
Themen und Fragen anzusprechen.

Elemente des Tages sind u. a.

- Die eigene Beziehung in Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft in den Blick nehmen.
- Ehe als Sakrament
- Inhalt und Bedeutung des Eheversprechens
- Gestaltung der kirchlichen Feier

Verschiedene Methoden begleiten Sie
durch den Tag.

Anmeldung

Telefon 0228 42979-0

info@bildungswerk-bonn.de



Foto: VojtechVik/Shutterstock.com

Sabine Gerhard, Pastoralreferentin
Helga Bleser, Gemeindefreferentin
30,00 € Preis pro Person | 1 x = 8 UStd.
Kath. Bildungswerk Bonn
Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

Sa 08.02.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566640005

Sa 17.05.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566640006

Sa 05.07.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566640007

> ANGEBOTE FÜR PAARE

Yoga-Workshop für Paare

In diesem Yoga-Workshop für Paare eröffnet sich die Gelegenheit, gemeinsam eine Zeit der Verbundenheit und entspannender Erlebnisse zu erfahren. Dieser Workshop ist nicht nur für Paare, die Yoga in ihr Leben integrieren möchten, sondern auch für solche, die bereits eine längere gemeinsame Praxis verfolgen und nun die Möglichkeit nutzen wollen, ihrem gemeinsamen Interesse eine intensive und erfüllende Auszeit zu widmen. Yoga für Paare zeichnet sich durch eine ganz besondere Stimmung aus, die durch den Humor und die Vertrautheit zwischen den Partnern entfaltet wird.

Bitte mitbringen

- Yoga-Kleidung,
- einen gesunden Snack zum Teilen mit den teilnehmenden Paaren für die Teepause,
- eine leichte Decke,
- warme Socken
- und ggf. eigene Yoga- bzw. Trainingsmatte (es gibt aber auch Matten vor Ort, in diesem Fall bringen Sie bitte Handtücher mit).



Foto: ZephyrMedia/shutterstock.com

Di 29.04.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr

Eva von Nessler, Erlebnispädagogin,
Sportlehrerin und Sportförderlehrerin

16,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660096

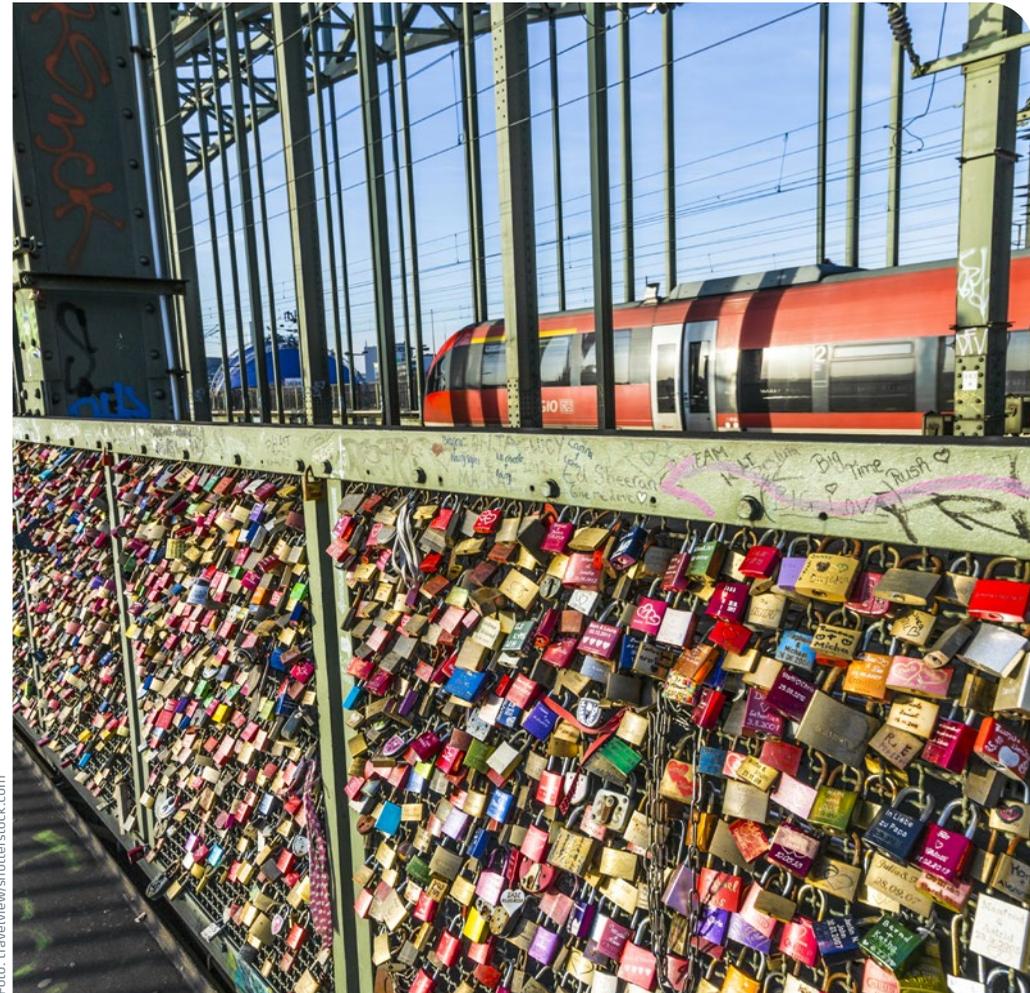


Foto: travelview/shutterstock.com



**Für unsere
Eltern-Kind-Kurse gilt:**

Für Familien in besonderen
Belastungssituationen ist auf
individuelle Nachfrage ein
Nachlass von 30,00 €
pro Kurs möglich.

Foto: Elke Moorikamp

LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren?

Die Vorträge, Kurse und Gespräche in den Familienbildungsstätten stärken Eltern für ihre Erziehungsaufgabe, sie weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung und geben Anregung für die religiöse Erziehung. Sie ermuntern dazu, sich auszutauschen und zu lernen, offen zu sein für Neues und die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu bestärken – ob in der Kita, in der Schule oder im familiären Alltag.

> VOR DER GEBURT

Foto: schälke fotografie/shutterstock.com



Familie zu werden, Vater und Mutter zu sein, ist ein bedeutendes Ereignis in der Partnerschaft. In unseren Kursen rund um die Geburt möchten wir Sie auf Ihre neue Rolle als Eltern, die sich verändernde Partnerschaft und das neue Leben zu dritt vorbereiten.

Es begleiten Sie

- Hebammen
- Kinderkrankenschwestern
- Krankengymnastinnen
- Yoga-Lehrerin

Im Mittelpunkt unserer geburtsvorbereitenden Arbeit stehen die Gesundheit und Sicherheit des Kindes und seiner Mutter, ohne dass Werte wie Glück und Wärme zu kurz kommen.

> VOR DER GEBURT**Säuglingspflege für werdende Eltern**

Dieser Kurs zur Säuglingspflege bietet werden den Eltern die Möglichkeit, sich schon vor der Geburt ihres Babys auf die alltägliche Pflege und den Umgang mit einem Neugeborenen vorzubereiten. Unter der fachkundigen Anleitung einer erfahrenen Hebamme lernen Sie die wichtigsten Handgriffe und erhalten wertvolle Tipps für die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Inhalte des Kurses:

- Wickeln und Wickelsysteme
- Baden
- Tragehilfen und ergonomische Tragen des Babys
- Körperpflege
- Stillen und Beikost
- sicheres Schlafen
- Schlafrhythmus und Rituale für eine ruhige Nacht.

Die praktischen Übungen werden an lebens-echten Puppen durchgeführt, sodass Sie die Handgriffe in einer entspannten Umgebung und kleiner Gruppe üben können. Der Kurs schafft Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Baby und hilft, die erste Zeit als Eltern so stressfrei wie möglich zu gestalten.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg in die Elternschaft zu begleiten und Ihnen wertvolle Unterstützung für einen gelungenen Start ins Familienleben zu bieten!

20,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Fr 21.02.2025 | 09.00–12.00 Uhr
N. N.

Veranstaltungs-Nr. 2566650053

Fr 04.07.2025 | 09.00–12.00 Uhr
Julia Gerke, Hebamme (BA)

Veranstaltungs-Nr. 2566650054

> VOR DER GEBURT

Crashkurs Geburtsvorbereitung

Für Paare am Wochenende

Dieser Kurs bereitet Sie als Paar auf die Geburt Ihres Kindes vor und wird Sie auf die erste gemeinsame Familienzeit einstimmen. Empfohlen wird er in der 28. bis zur 32. Schwangerschaftswoche. Sie erhalten kompakt alle wichtigen Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie lernen als Schwangere u. a. verschiedene Gebärhaltungen sowie Atem- und Entspannungstechniken kennen, die Ihnen die Geburtsarbeit erleichtern. Sie erfahren als Partner, welche wichtigen Aufgaben Sie im Kreißaal haben. Für die ersten Wochen zu Hause erhalten Sie als frischgebackene Eltern hilfreiche Ratschläge und Anleitungen. Auch für individuelle Fragen und Wünsche sowie den Austausch untereinander bleibt Zeit.

Bitte beachten Sie

Von der **gesetzlichen Krankenkasse** werden derzeit bis zu 14 Stunden für Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen. Bei einer Hebamme ist keine Verordnung des Arztes erforderlich. Unsere Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab.

Daher bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit in den Kurs. **Private Krankenkassen** übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen!). **Partner müssen in Paarkursen selbst zahlen.** Die Höhe des Teilnehmerbeitrages für Männer liegt bei 50,00 EUR. Für werdende Väter gibt es bei einigen Krankenkassen einen Zuschuss, bitte erfragen. Die Väter-Gebühr wird direkt bei der Hebamme entrichtet. Versäumte Stunden können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden und müssen daher privat in Rechnung gestellt werden.

Julia Gerke, Hebamme (BA)
gebührenfrei | 2 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Sa 15.02. und So 16.02.2025
10.00–15.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650014

Sa 28.06. und So 29.06.2025
10.00–15.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650015

> VOR DER GEBURT

Crashkurs Geburtsvorbereitung für Frauen

Kurs in türkischer und einfacher deutscher Sprache

Im Geburtsvorbereitungskurs erfahren werdende Mütter alles über die Veränderungen in den letzten Schwangerschaftswochen, Geburtsanzeichen, Atemtechniken, Haltungs- und Entspannungstechniken. Sie erhalten detaillierte Informationen zum Thema Wochenbett, Stillen und Babypflege. Der Kurs hilft Ihnen und Ihrem Baby, sich körperlich auf die Geburt vorzubereiten und Ihre Ängste abzubauen. Dozentin spricht Deutsch, Türkisch, Kurdisch und Englisch.

Doguma hazirlik kursunda anne-baba adaylari gebeligin son haftalarindaki degisiklikler, dogumun baslama isaretleri, asamalari, nefes teknikleri, durus ve rahatlama teknikleri ile birlikte normal ve sezaryen dogum hakkında bilgiler edinecek , lohusalik, emzirme ve bebek bakimi hakkında detayli bilgiler edinecek ve boy- lulekle anne adayinin duygusal ve fiziksel olarak doguma hazirlanmasina, korkularinin giderilmesine yardimci olunacaktır

Bitte beachten Sie

Von der **gesetzlichen Krankenkasse** werden derzeit bis zu 14 Stunden für die Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen. Unsere Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Daher bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit in den Kurs. **Private Krankenkassen** übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind. Versäumte Stunden können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden und müssen daher privat in Rechnung gestellt werden.

Sa 15.03. und So 16.03.2025
10.00–15.15 Uhr

Nevruz Arikan, Hebamme
gebührenfrei | 2 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2566650052



Foto: Fomin Serhii/shutterstock.com

> VOR DER GEBURT**Yoga für Schwangere**

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Kind. Wir werden Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) praktizieren, die ermöglichen, den Kontakt zum Baby intensiv zu spüren. Das Ziel ist, eine Atmosphäre des Austauschs zu schaffen und gemeinsam zu reflektieren, was in dieser besonderen Zeit der Vorfreude als wohl-tuend und erfüllend wahrgenommen wird.

Im Anschluss haben die Teilnehmerinnen 15 Minuten Zeit zum Austausch. Der Kurs endet somit um 11.30 Uhr.

Do 09.01. – 20.02.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr

Eva von Nessler,
Sportlehrerin und Sportförderlehrerin
42,00 € | 7 x = 7 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2566650003

Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft

Gesprächsrunde zum Thema Geburt und Vaterschaft

Der Kurs richtet sich an werdende und schon gewordene Väter. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können alle Fragen rund um Vater-, Eltern- und Partnerschaft besprochen werden. Der gemeinsame Austausch der Väter steht im Vordergrund. Die Gespräche werden von dem erfahrenen Väterberater Marcel Maus moderiert.

Do 08.05.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

Marcel Maus,
Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Veranstaltungs-Nr. 2566650047

> NACH DER GEBURT**Yoga und Achtsamkeitsübungen mit Baby**

Für Mütter mit Babys von 3 bis 7 Monaten

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Baby. Wir werden Fragen zur psychosozialen und seelischen Gesundheit von Mutter und Kind erörtern. Darüber hinaus werden wir Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) integrieren, die bereits in den frühen Wochen und Monaten nach der Geburt als geeignet gelten.

Das Ziel ist, eine Atmosphäre des Austauschs zu schaffen und gemeinsam zu reflektieren, wie die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied möglichst harmonisch und zufriedenstellend gestaltet werden kann. Im Fokus unserer Überlegungen stehen die Kräfte der Mutter, wobei selbstverständlich auch die Bedürfnisse aller anderen Familienmitglieder und des Babys berücksichtigt werden.



Foto: Nina Burday/shutterstock.com

Eva von Nessler,
Sportlehrerin und Sportförderlehrerin
56,00 € | 7 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Do 09.01. – 20.02.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650001

Do 08.05. – 10.07.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650002

> NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik in türkischer und einfacher deutscher Sprache

Für zugewanderte Frauen

Rückbildungsgymnastik in türkischer und einfacher deutscher Sprache. Dozentin spricht Deutsch, Türkisch, Kurdisch und Englisch. Kurse sind gebührenfrei über die gesetzliche Krankenkasse.

Postnatal Exercise Course in Turkish and simple German. Courses are free of charge through statutory health insurance.

Nevruz Arikan, Hebamme
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Mo 13.01. – 17.02.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650050

Mo 28.04. – 02.06.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650051



Foto: Elke Moorkamp

> NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik mit Babys mit Hebamme Julia

Postpartal Empowerment

Rückbildungsgymnastik findet ab der 6. Woche nach der Geburt statt. In der Schwangerschaft und bei der Geburt hat Ihr Körper sich verändert und Sie haben viel geleistet. Nach der Geburt ist es Zeit, Ihren Körper zu stärken, damit Sie die Kraft wiedererlangen, die Sie für den Alltag mit Ihrem Kind brauchen. Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Kräftigungs- und Atemübungen, die Ihren gesamten Körper in ein stabiles Gleichgewicht zurückführen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden, wie Sie ihn wieder neu beanspruchen können und dem Zusammenspiel von Atmung und Bewegungsübungen.

Der Kurs kann sowohl mit als auch ohne Baby besucht werden. Der Kurs findet ab dem zweiten Termin in Rücksprache hybrid statt. Bitte nutzen Sie die Online-Version nur in »Ausnahmefällen«, gerne würde ich mit Ihnen vor Ort arbeiten. Die Kosten für den Kurs werden bei Teilnahme von Ihrer Krankenkasse übernommen. Versäumte Termine müssen Ihnen jedoch privat in Rechnung gestellt werden (15,00 € für jeden versäumten Termin). Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Ihre Krankenversichertenkarte mit, damit diese eingelesen werden kann.

Julia Gerke, Hebamme (BA)
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Fr 10.01. – 14.02.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650046

Fr 07.03. – 11.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650009

Fr 09.05. – 13.06.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650010

> NACH DER GEBURT

Elternstart NRW mit Hebamme Julia

Offenes kostenfreies Angebot für Mütter und Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Hier tauschen sich die Eltern über den neuen Familienalltag aus. Eine erfahrene Hebamme begleitet die Gespräche und gibt Anregungen für zu Hause. Dabei stehen Themen wie Baby-schlaf, Stillen, Beikost und Tragen im Zentrum des Kursgeschehens. An bestimmten Terminen wird eine Bewegungs- oder Entspannungseinheit für Sie und eine Massageeinheit (Schmetterlingsmassage) mit dem Baby angeboten.

Es handelt sich um ein offenes Angebot, Sie sind jederzeit willkommen, eine vorherige Zusage ist wünschenswert: Telefon 0174 7038845 (SMS)



Foto: Louis-Martin Carriere/shutterstock.com

Fr 10.01. – 13.06.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr

Julia Gerke, Hebamme (BA)
gebührenfrei | 18 x = 36 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2566650011

»Elternstart NRW« ist ein gebührenfreies Angebot der Familienbildung, das über das Land NRW gefördert wird. Für jedes geborene Kind kann dieses einmalig im ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.



> NACH DER GEBURT

Babymassage mit Hebamme Gisela

Für Mütter, Väter mit Babys
von der 8. bis 24. Woche

Im Kurs werden nach dem Konzept der Deutschen Gesellschaft für Babymassage die Herangehensweise und Griffe einer Ganzkörper-Massage für Ihr Kind vermittelt. Bindungsförderung, weiteres Lernen über Kommunikation und Signale des Kindes und einfach bewusste gemeinsame Zeit kann im Kurs stattfinden. Ab der 8. Lebenswoche bis zum ersten Lebensjahr ist ein guter Zeitraum für die Babymassage. Eine Kolik-Massage, Lernen von begleitenden Liedern und Reimen sowie einfache Bewegungsübungen sind zudem Teil des Kurses. Im Anschluss haben die Teilnehmer*innen noch 15 Minuten Zeit zum Austausch. Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein Nachlass möglich.

Wenn Sie sich mit Zwillingen anmelden möchten, melden Sie sich gerne vorher per Mail an: postmaster@fbs-bonn.de.

Gisela Hovestadt, Hebamme
20,00 € | 4 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Mi 05.02. – 26.02.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620053

Mi 19.03. – 09.04.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620056

Mi 07.05. – 28.05.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620057

Mi 18.06. – 09.07.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620060

> NACH DER GEBURT

Geburt? Das habe ich mir anders vorgestellt!

Ein von Fachkräften moderiertes Erzählcafé

Erzählen ist heilsam: Damit aus einer belasteten Erfahrung kein Tabu wird, gibt es ab Mai 2021 in Bonn ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern. Denn jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders und nicht immer verläuft alles wie erwartet. Wünsche und Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Vielleicht sind wir enttäuscht oder gar verletzt vom Geburtserlebnis oder dem Wochenbett, fühlen uns missverstanden oder finden uns in der Mutter- bzw. Vaterrolle schwer zurecht.

Ihr seid eingeladen, mit erfahrenen Fachkräften aus dem Bonner Netzwerk Frühe Hilfen im geschützten Raum des Erzählcafés über eure Erfahrungen zu sprechen, auch wenn sie schon länger zurückliegen. Ihr könnt einmal kommen oder mehrfach, so wie es euch guttut. Hier wird nicht bewertet oder diskutiert, aber mitfühlend zugehört.



Foto: Anupong/shutterstock.com

WIR SIND FÜR EUCH DA – Wir sind Pädagog/innen, Psycholog/innen und Therapeut/innen im Bereich Schwangerschaftsberatung und Familienbildung und aktiv im Bonner Netzwerk Frühe Hilfen. Dazu gehören die Bonner Schwangerenberatungsstellen EVA und esperanza, die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, das Haus der Familie in Bad Godesberg und die Koordinierungsstelle Frühe Hilfen. In Kooperation mit der bundesweiten Erzählcafé-Aktion und Hebammen für Deutschland e. V. sind wir für Familien da.

> NACH DER GEBURT

Erika Idel, Psychotherapeutin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Di 11.03.2025 | 10.00–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650004

Di 13.05.2025 | 10.00–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566650005

Nur für Väter

Di 08.04.2025 | 10.00–12.15 Uhr
Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter,
Väterberater
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7
Veranstaltungs-Nr. 2566650008

Weiterer Termin im Haus der Familie

Mi 29.01.2025 | 10.00–11.30 Uhr

Mareike Gies, Hebamme
Bitte für den Termin hier anmelden:
<https://www.hdf-bonn.de>
Haus der Familie
Friesenstraße 6 | Bad Godesberg

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Grenzen setzen, ohne Grenzen zu verletzen Elternworkshop

Die Themen Kinderrechte und Grenzen begegnen einem im Leben mit Kindern täglich. Es ist die elterliche Aufgabe, Kindern im Alltag Grenzen zu zeigen, um ein liebevolles und wertschätzendes Miteinander zu ermöglichen. Eine klare Haltung bietet dem Kind Orientierung – Orientierung bietet Sicherheit. Erfahren Sie, wie eine liebevolle Führung es ermöglicht, Grenzen gewaltfrei zu kommunizieren. Denn ein »Nein« kann langfristig Halt und Orientierung bieten, auch wenn es zunächst schwer auszuhalten scheint.

Auch die eigenen Grenzen werden regelmäßig überschritten und dadurch werden die Grenzen der Kinder ungewollt verletzt. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie die eigenen Grenzen und mögliche Trigger erkennen, diese formulieren, um eine authentische Elternschaft zu leben. Ihr Kind wird durch Ihr Vorbild erlernen, seine eigenen Grenzen zu spüren und zu äußern.



Foto: Neill Syrotynska/shutterstock.com

Mi 12.02.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Hanna Willhoff, Psychologin,
Systemische Familienberaterin (KIS)
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2566610005



Foto: Elke Moorkamp

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Warum schläft mein Baby nicht durch?

Online-Seminar für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

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

Inhalt des Workshops

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



Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Di 18.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,
Babyschlafberaterin
15,00 € | 1 x = 3 UStd.
Digital

Veranstaltungs-Nr. 2566610007



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Schlafgeheimnisse für Kleinkinder

Online-Seminar für Familien mit Kindern von 1. bis zum 5. Lebensjahr

Schlafen ist ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung und des Wohlbefindens Ihres Kindes, doch jede Familie steht vor individuellen Herausforderungen, wenn es um Einschlafen und Durchschlafen geht.

In diesem interaktiven Seminar werden wir folgende Themen behandeln

- Häufige Gründe für Einschlafschwierigkeiten und Schlafunterbrechungen.
- Alltagsstrategien und bewährte Methoden, um das Einschlafen zu erleichtern.
- Praktische Tipps, um eine beruhigende Schlafumgebung zu schaffen.
- Individuelle Lösungsansätze, die zu den Bedürfnissen Ihres Kindes und Ihrer Familie passen.

Das Seminar bietet Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Eltern. Sie erhalten neue Impulse und Techniken, um den Schlaf Ihres Kindes zu verbessern und stressfreier zu gestalten. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre individuellen Fragen mitzubringen, um gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Di 01.04.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,
Babyschlafberaterin
15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Digital

Veranstaltungs-Nr. 2566610008



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Auf Wiedersehen Machtkämpfe!

Warum es sich lohnt, auf Strafen und Belohnungen zu verzichten

»Wenn du jetzt nicht mitkommst, geh ich eben ohne dich!«, »Mach das noch einmal und es gibt heute kein Fernsehen mehr!« oder »Wenn du jetzt mitkommst, kaufe ich dir noch ein Eis am Kiosk!« – kommen Ihnen diese Sätze und vor allem das unangenehme Gefühl dabei bekannt vor? Belohnungen und Bestrafungen helfen Eltern oft zügig und effektiv aus einer aussichtslosen Situation zwischen ihnen und ihrem Kind zu gelangen. Doch langfristig geht dieser Weg mit häufigen Machtkämpfen, Schamgefühlen und Versagensängsten einher. Der Teufelskreis beginnt.

Mit dem Wissen der Entwicklungspsychologie erfahren Sie, wie sich Belohnungen und Bestrafungen auf die Entwicklung und auf die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind auswirken.



Foto: gpointstudio/shutterstock.com

Gemeinsam erarbeiten wir an konkreten Beispielen neue Wege, in Verbindung zu treten und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wertzuschätzen, um ein selbstbewusstes Kind in seiner Entwicklung zu begleiten.

Mi 09.04.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Hanna Willhoff, Psychologin,
Systemische Familienberaterin (KIS)
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2566610006

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Wut tut Kindern gut

Die Autonomie- bzw. Trotzphase

Die Autonomiephase ist der kindliche Weg in die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Diese Phase ist ein natürlicher Entwicklungsprozess, den alle Kinder in unterschiedlich ausgeprägter Intension durchlaufen. Im zweiten Lebensjahr, meist mit 15 bis 18 Monaten, lösen sich Kinder mehr und mehr von ihren Eltern und entwickeln ihren eigenen Willen. Stoßen sie auf Widerstand oder gelingt ihnen etwas nicht, reagieren sie meist mit Wutausbrüchen. Kleine Kinder können sich noch nicht selbst regulieren, diese Fähigkeiten muss ihr Gehirn noch entwickeln. Deshalb brauchen sie die Unterstützung ihrer Eltern, um zu lernen, anders mit ihren »großen« Gefühlen umzugehen.

Ziel des Abends ist es, Ihnen Tipps und Anregungen zu geben, die Sie unterstützen können, bedürfnisorientiert, emphatisch und konsequent auf das Verhalten Ihres Kindes zu reagieren. Und wir werden uns über Ihre Gefühle und Bedürfnisse austauschen.

Welche Strategien gibt es für Sie, damit Sie sich in herausfordernden Situationen ruhiger und gelassener fühlen und verhalten können.

Do 22.05.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Gudrun Beckmann,
Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin
15,00 € | 1 x = 3 UStd.
Digital

Veranstaltungs-Nr. 2566610002



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Welche Mutter oder welcher Vater würde nicht hilflos vor lebensbedrohlichen Situationen stehen, in die der Säugling oder das Kleinkind geraten kann? An zwei Gesprächsabenden stellt ein Kinderarzt Notfälle (z. B. Atemnot durch Aspiration, Pseudokrupp, Verbrennungen, Vergiftungen, Krampfanfälle etc.) vor, gibt Hilfen zur Risikoeinschätzung und vermittelt entsprechende Maßnahmen.

Dieser Kurs ersetzt nicht den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses.

**Di 11.02. und Do 13.02.2025
19.30 – 21.45 Uhr**

Dr. med. Winfried Lehnen,
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin
30,00 € | 2 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Veranstaltungs-Nr. 2566650006

Beikosteinführung und Babybrei

Workshop für Eltern mit Babys

In den ersten Lebensmonaten ist Ihr Baby durch Milchmahlzeiten (Mutter- oder Fertigmilch) bestens versorgt. Im Laufe der Zeit aber steigt sein Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Milch alleine reicht nicht mehr aus. Nun muss zugefüttert werden. Die Milchmahlzeiten werden dabei schrittweise durch Breimahlzeiten ersetzt. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, ist von Kind zu Kind verschieden. Frühestens mit dem 5. Monat und spätestens mit Beginn des 7. Monats sollte es die ersten Löffel Brei geben. Ob Sie den Babybrei selber kochen oder fertig kaufen, entscheiden Sie als Familie. Worauf Sie bei Zubereitung und Einkauf achten sollten, erfahren Sie an diesem Tag. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben. Sie können zusammen mit Ihrem Kind teilnehmen. Bitte melden Sie auch Ihr Kind an.

Mo 17.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
15,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2566650048

> GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

Workshop Kleinkindernährung

Vielfalt und Essregeln am Familientisch

Nach dem ersten Lebensjahr kann Ihr Kind das Gleiche essen wie die ganze Familie. Damit beginnt eine neue aufregende Zeit, in der aber nicht immer alles glattläuft. Manche Kinder sind sehr offen und wollen alles kennenlernen, andere lehnen vieles ab und wieder andere haben ihre eigenen Essregeln. Wie trotzdem ein stressfreies Familienessen gelingen kann und was Kinder brauchen, damit sie sich gut entwickeln, sind Themen in diesem Kurs. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben. Sie können zusammen mit Ihrem Kind teilnehmen. Bitte melden Sie auch Ihr Kind an.

Mo 10.03.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2566650049



Foto: Africa Studio/shutterstock.com

> RECHT UND HILFEN

Weitere Online-Angebote

In Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte Wipperfürth

Altersvorsorge für Frauen**Ein Online-Info- und Austauschabend**

Privat für das Alter vorzusorgen ist zwar für fast alle Menschen wichtig, da die gesetzliche Rente allein in der Regel nicht ausreichen wird, den gewohnten Lebensstandard auch im Ruhestand zu halten. Doch bei Frauen ist die Ausgangslage oft schlechter und sie sind daher immer noch häufiger von Altersarmut bedroht als Männer. Die Gründe dafür liegen oft an den Rahmenbedingungen: Frauen verdienen nach wie vor meist weniger, arbeiten mehr in Teilzeit und nehmen wegen Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen häufiger Pausen von der Erwerbstätigkeit. All das führt im Ergebnis zu einer niedrigeren Rente. Umso wichtiger ist es daher, sich möglichst frühzeitig um eine eigene, zusätzliche Altersvorsorge zu kümmern und sich nicht allein auf den Partner zu verlassen. Doch immer noch haben viele Frauen auch Berührungsängste mit dem Thema Finanzen und schieben so ihre Altersvorsorge auf die lange Bank. Dass das nicht so sein muss, zeigt dieser Workshop.

Anmeldung

www.fbs-wipperfuertth.de



Mi 15.01.2025
09.30–11.45 Uhr

Verena Dias, Diplom-Kauffrau
10,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2572610002



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Elternzeit und Elterngeld

**Online-Infoveranstaltung für (werdende)
Eltern und Interessierte**

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Sich darüber einen Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen. An diesem Abend führt die Referentin Sie verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit.

> RECHT UND HILFEN

Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus. Fragen rund um die Partnerschaftsmonate werden erläutert.

Anmeldung

www.fbs-wipperfuertth.de



Mo 24.03.2025
18.00–20.15 Uhr

Verena Dias, Diplom-Kauffrau
10,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2572610001



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Weitere Informationen zur Referentin:
www.bambini-und-business.de

**Weitere Erziehungsvorträge
und Workshops**

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle der Caritas

Anmeldung und Information

Telefon 0228 223088
erziehungsberatung@caritas-bonn.de
www.caritas-bonn.de



Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich.



Foto: Elke Moorkamp

> UNSERE ELTERN-KIND-KURSE IM ÜBERBLICK

Das erste Lebensjahr
In Orientierung an Emmi Pikler



Bilinguale Eltern-Kind Kurse

Das zweite und dritte Lebensjahr
In Orientierung an Emmi Pikler

Musikalische Eltern-Kind Kurse

**Babynest –
Leichter Start mit Kind**
In Orientierung an Emmi Pikler

Kreative Eltern-Kind Kurse

Kidix



Familie und Religion

Natur und Umwelt

Eltern-Kind Bewegungskurse

Elternstart NRW

Ernährung in der Familie

> DAS ERSTE LEBENSJAHR



Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr« (»Das zweite Lebensjahr« und »Das dritte Lebensjahr«) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

Pikler® heißt

- das Kind als Person achten und respektieren,
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen,
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun,
- uns mit ihm verständigen – von Anfang an,
- dem Kind eine anregende Umgebung für Bewegung und Spiel 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 Spielumgebung mit Pikler®-Bewegungselementen. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben. Die Eltern-Kind-Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. in Kooperation mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e. V. durchführt.

Hinweis zu Eltern-Kind-Kursen in Orientierung an Emmi Pikler

Auf unserer Homepage finden Sie alle Kurse mit entsprechenden Eingrenzungen zur Altersangabe. Wir bieten die Kurse von 4 bis 36 Monaten an. Sie können sich direkt zu einem Kurs anmelden. Wenn das Alter Ihres Kindes nicht angeboten wird, dürfen Sie sich gerne für die Vormerkliste anmelden oder uns persönlich ansprechen.

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Januar bis April

Rebecca Reimer,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
112,00 € | 14 x = 28 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Mi 08.01. – 09.04.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620011

Mi 08.01. – 09.04.2025 | 11.00–12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620012

Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
104,00 € | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Do 09.01. – 10.04.2025 | 16.00–17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620015

Fr 10.01. – 11.04.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620016

Fr 10.01. – 11.04.2025 | 10.45–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620017

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
88,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Do 23.01. – 10.04.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620003

Claudia Rösgen,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
80,00 € | 10 x = 20 UStd.

Mi 22.01. – 02.04.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2566620040

Mi 22.01. – 02.04.2025 | 11.00–12.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2566620041

Do 23.01. – 03.04.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2566620042

Do 23.01. – 03.04.2025 | 11.00–12.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2566620043

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

April bis Juli

Rebecca Reimer,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
88,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Mi 30.04. – 09.07.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620013

Mi 30.04. – 09.07.2025 | 11.00–12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620014

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
64,00 € | 8 x = 16 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Do 08.05. – 10.07.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620004

Elisabeth Darius-Jecl,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Fr 02.05. – 11.07.2025 | 09.00–10.30 Uhr
88,00 € | 11 x = 22 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566620019

Fr 02.05. – 11.07.2025 | 10.45–12.15 Uhr
88,00 € | 11 x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620020

Do 08.05. – 10.07.2025 | 16.00–17.30 Uhr
64,00 € | 8 x = 16 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566620018

**Für unsere
Eltern-Kind-Kurse gilt:**

Für Familien in besonderen
Belastungssituationen ist auf
individuelle Nachfrage ein
Nachlass von 30,00 €
pro Kurs möglich.

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Claudia Rösgen, Kursleiterin in Orientierung an
Emmi Pikler
64,00 € | 8 x = 16 UStd.

Mi 07.05. – 09.07.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2566620044

Mi 07.05. – 09.07.2025 | 11.00–12.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2566620045

Do 08.05. – 10.07.2025 | 09.00–10.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2566620046

Do 08.05. – 10.07.2025 | 11.00–12.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2566620047



Foto: Heuer

Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

In Orientierung an Emmi Pikler
Für Mütter/Väter mit Kindern bis 3 Jahren

Do 13.02. – 26.06.2025 | 16.30–18.00 Uhr

Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
112,00 € | 14 x = 28 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2566620162

> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

Geborgen wachsen

Eltern-Kind-Kurs für Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben

Geborgen wachsen ist ein Eltern-Kind-Kurs für Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben (geboren im Jahr 2024) Suchen Sie einen Ort, an dem Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen und gemeinsam eine schöne Zeit haben? Möchten Sie mit anderen Eltern sprechen, die ähnliche Situationen erleben? Haben Sie viele Fragen zu den besonderen Bedürfnissen und der Entwicklung Ihres Kindes?

Wenn ein Kind beeinträchtigt auf die Welt kommt, hat jede Familie eigene Herausforderungen und besondere Entwicklungsaufgaben.

Es entwickeln sich Fragen rund um die Themen: Wie Sorge ich bestmöglich für mein Kind? Welche besondere Förderung braucht mein Kind? Wie gestalte ich ein schönes Umfeld für unsere Familie? Wie gehe ich mit Anforderungen von außen an mich um? Und nicht zuletzt: Wie finde ich Zeit für mich? Für diese und viele andere Fragen ist in unserer Gruppe Raum für Austausch und ein schönes Miteinander.



Foto: Halfpoint/shutterstock.com

> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

Unsere Gruppe bietet

- Ein sicheres und einfühlsames Umfeld für Kinder mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen wie zum Beispiel: ehemalige Frühgeborene, Kinder mit Trisomie 21 und angeborenen Fehlbildungen. *
- Zeit zum Spielen
- Entwicklungsgerechtes Bewegungsmaterial
- Soziale Interaktion und spielerisches Lernen in Orientierung an der Pädagogik von Emmi Pikler
- Austausch mit anderen Eltern und Unterstützung durch erfahrene Fachkräfte
- Die Möglichkeit, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Gruppe willkommen zu heißen! Der Einstieg ist jederzeit möglich.

*Bitte beachten Sie

Wenn Sie unsicher sind bzgl. Ihrer Teilnahme, melden Sie sich bei Tanja Baumeister
Telefon 01573 378 77 65
baumeister@familienkreis-bonn.de

Für Mütter/Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Do 23.01. – 10.04.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
Tanja Baumeister, Kinderkrankenschwester
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2566620206

Do 08.05. – 10.07.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
Tanja Baumeister, Kinderkrankenschwester
gebührenfrei | 8 x = 16 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2566620211



> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

**Babynest – Leichter Start mit Kind**

Ein Kurs für Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern von 8 Wochen bis 2 Jahren

Der Kurs richtet sich vorrangig an Mütter mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf. Der Kurs »Babynest – Leichter Start mit Kind« nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 1,5 Stunden statt.

Für Mütter gibt es Tipps und Informationen

- Das Baby einfach und gut versorgen
- Ein zufriedenes Baby haben
- Mehr Zeit für sich bekommen
- Lieder und erste Spiele ausprobieren

Für Kinder gibt es

- Zeit zum Spielen
- Sicheren Raum für Bewegung
- Spielzeug zum Entdecken und Lernen
- Kontakt zu anderen Kindern

Anmeldung

Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle
esperanza Bonn

E-Mail: esperanza@caritas-bonn.de

Telefon 0228 108-258

Eine reduzierte Gebühr mit einem
esperanza Gutschein ist möglich.

Swetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
21 x = 42 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Do 09.01. – 10.07.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620035

Do 09.01. – 10.07.2025 | 11.45 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620036

Kooperationspartner:

*Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle
esperanza Bonn*



> WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

**Kidix**

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinderzeit

- Spielen, entdecken und erforschen
- Freunde finden

Elternzeit

- Sich informieren und austauschen
- beobachten

Gemeinsame Zeit

- Singen, spielen, miteinander kreativ sein
- bei schönem Wetter auch im Garten

Das Kurskonzept wurde für die katholischen Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix-Zertifikat durchgeführt. Zu allen Kidix-Kursen gehört ein Elternabend, der mit Ihrer Kursleiterin abgesprochen wird und der in der Kursgebühr enthalten ist.

Januar bis April

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin
104,00 € | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Di 07.01. – 08.04.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620005

Di 07.01. – 08.04.2025 | 16.45 – 18.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620006

April bis Juli

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin
80,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Di 29.04. – 08.07.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620208

Di 29.04. – 08.07.2025 | 16.45 – 18.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620207

> WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs mit sensorischer Förderung

Für Mütter/Väter mit Kindern
im Alter von 1,5 bis 2,5 Jahren

Wir starten mit einem Morgenkreis, mit ersten Fingerspielen oder Liedern. Die Kinder haben in der Spielgruppe die Möglichkeit, erste Kontakte mit Gleichaltrigen zu knüpfen. Es gibt für die Kinder Bewegungsangebote in Orientierung an Emmi Pikler, je nach Entwicklungsstand. Zusätzlich gibt es ein wechselndes Angebot zur Sinnesanregung.

Das kleine Kind reagiert unmittelbar körperlich und gefühlsmäßig auf alle Sinneseindrücke, nicht über den Verstand. Sensorische Sinneseindrücke führen zu einer differenzierten Vernetzung im Gehirn, wobei auch die Gefühle beteiligt sind. Dies ist für die späteren kognitiven und sozialen Fähigkeiten von großer Bedeutung. Wir werden zum Beobachter, um die Kinder mit ihren eigenen Themen sehen zu können.

Außerdem möchte ich den Raum für alltägliche Themen öffnen, wie Geschwisterstreit, Wutanfälle, allgemein starke Gefühle, Ängste, Aggression oder Frustration in der kindlichen Entwicklung.

Carina Belsner, Kindheitspädagogin
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Mo 13.01. – 07.04.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr
96,00 € | 12 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620048

Mo 28.04. – 07.07.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr
80,00 € | 10 x = 20 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620049

Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen
Belastungssituationen ist auf
individuelle Nachfrage ein
Nachlass von 30,00 €
pro Kurs möglich.

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in portugiesischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von
1 bis 8 Jahren

Kinder aus binationalen Familien bietet sich ein einmaliger Ort, um die portugiesische Sprache spielerisch zu lernen und zu erleben und um die Kulturen des portugiesischen Sprachraums zu vertiefen.

In einer vertrauten und unterhaltsamen Umgebung sollen Eltern und Kinder die brasilianische/portugiesische Kultur und Lebensarten durch kreative Aktivitäten, wie Musik hören und singen, Geschichtserzählungen, Kreistänze und vielfältige Spiele nähergebracht werden.

Die wöchentlichen Treffen bieten nicht nur die Möglichkeit eines ständigen Kontaktes zur portugiesischen Sprache, sondern auch motorische Übungen, regelmäßige sportliche Aktivität sowie einen Austausch über Erziehung und das Leben in verschiedenen Kulturen.

Der Kurs ist dem Alter entsprechend in zwei Gruppen unterteilt.

- Die »Grupinho« ist für Kinder vom 1. bis zum vollendeten 3. Lebensjahr.
- Die »Grupão« ist für Kinder vom 4. bis zum vollendeten 8. Lebensjahr.

Sejam bem-vindos! Sei herzlich willkommen!

Jaqueline Schnoor dos Passos, Kidix-Kursleiterin,
Sebastian Jenal, Eltern-Kind-Kursleiter
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Fr 10.01. – 11.04.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr
104,00 € | 13 x = 26 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620026

Fr 02.05. – 11.07.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr
88,00 € | 11x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620027

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 4 bis 6 Jahren

Kindern aus binationalen Familien bietet sich die einmalige Möglichkeit, mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen. Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die spanische Kultur und Lebensart durch Spiele, Lieder und Unterhaltungen, natürlich alles in Spanisch, näherbringen. Willkommen sind alle Eltern mit ihren Kindern, die andere Eltern kennenlernen möchten und in lockerer Atmosphäre ihr Spanisch auffrischen wollen oder sich mit Muttersprachlerinnen unterhalten möchten.

Wir teilen die Zeit in angeleitete Spielangebote und freies Spiel auf. Die Referentin ist ausgebildet in Pikler®-Pädagogik und richtet sich im Kurs nach den pädagogischen Grundlagen von Emmi Pikler. Herzlich willkommen!



Foto: M. Jung

Fr 14.02. – 27.06.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
112,00 € | 14 x = 28 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2566620163

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

**Eltern-Kind-Kurs
in tschechischer Sprache**

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 0 bis 5 Jahren

Willkommen in unserem Eltern-Kind-Kurs!
Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Kinder im Alter von 0 bis 5 Jahren. Der Kurs ist interaktiv und umfasst verschiedene Aktivitäten wie Spiele, Lieder und andere unterhaltsame Aktivitäten, selbstverständlich auf Tschechisch. Während des Kurses haben Eltern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Vítejte na našem kurzu pro rodice s detmi! Tento kurz je určen pro rodice a děti ve věku od 1 do 5 let. Kurz je interaktivní a zahrnuje různé aktivity, jako jsou hry, písničky a další zábavné činnosti, samozřejmě v češtině. Behem kurzu mají rodiče možnost sdílet své zkušenosti s ostatními rodiči. Tešíme se na vaši účast! Pro rodiny ve zvláště stresových situacích je na individuální žádost možná sleva 30 € za kurz.

Blanka Lichtensteinová, Kidix-Kursleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Mo 13.01. – 07.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

96,00 € | 12 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620191

Mo 28.04. – 07.07.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

96,00 € | 10 x = 20 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620192

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in englischer Sprache
Für Mütter/Väter mit Kindern
von 0 bis 5 Jahren

Ein Eltern-Kind-Kurs für zugewanderte Familien in englischer Sprache

Sie sind neu in Bonn und in Deutschland? Sie suchen Kontakte zu Familien mit Kindern (0 bis 5 Jahre) im gleichen Alter? Bei uns treffen sich alle Kulturen mit unterschiedlichster Muttersprache – wir verständigen uns auf Englisch und gerne auch mit Händen und Füßen. Wir besprechen Alltagsthemen, während die Kinder in einer vorbereiteten Umgebung spielen. Melden Sie sich gerne an, wir freuen uns auf Sie.

A course for parents with their children from foreign countries in English

You just moved to Bonn or Germany? You are interested in meeting other families with children age 0–5. In our courses you can meet people from different countries – we speak English and will find a way to communicate. We would like to speak about every topic, while the children are playing in a prepared environment. You are welcome here and we are looking forward to seeing you. Please register yourself and your child for the course. For families in particularly stressful situations, a discount of € 30 per course is possible upon individual request.

Blanka Lichtensteinová, Kidix-Kursleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Mo 13.01. – 07.04.2025 | 17.35 – 19.05 Uhr
96,00 € | 12 x = 24 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566620193

Mo 28.04. – 07.07.2025 | 17.35 – 19.05 Uhr
80,00 € | 10 x = 20 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566620194

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in russischer Sprache
Für Mütter/Väter mit Kindern
von 1 bis 4 Jahren

Мы рады пригласить Вас и Ваших детей (от 1 до 4 лет) в русскоговорящую игровую группу. Если у Вас есть интерес к поддержанию русскоговорящей среды и общению в соответствующей среде, сохранению корней, изучению русского языка, то мы будем рады видеть Вас в нашей группе! Родители в нашей группе общаются, обмениваются опытом и знаниями, культурой. Пока мы общаемся на русском языке, наши дети будут играть в специальной оборудованной игровой среде.

Gerne laden wir Sie und Ihre Kinder (von 1 bis 4 Jahren) zu einer russischsprachigen Spielgruppe ein. Wenn Sie Interesse daran haben, ein russischsprachiges Umfeld zu pflegen und in einer angemessenen Umgebung zu kommunizieren, Ihre Wurzeln bewahren und die russische Sprache lernen möchten, dann freuen wir uns, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen! Die Eltern unserer Gruppe kommunizieren, tauschen Erfahrungen, Wissen und Kultur aus. Während wir auf Russisch kommunizieren, spielen unsere Kinder in einer speziell ausgestatteten Spielumgebung.

Swetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Do 09.01. – 10.04.2025 | 15.30 – 17.00 Uhr
104,00 € | 13 x = 26 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566620169

Do 08.05. – 10.07.2025 | 15.30 – 17.00 Uhr
64,00 € | 8 x = 16 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566620170

> VOR DER SCHULE

Starker Start für die Schule

Mutter-Kind Kurs für (muslimische) Frauen mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Das Vorschulalter ist eine turbulente Zeit, geprägt von »Wackelzahnpubertät« und der Vorbereitung auf die Schule. In diesem Kurs sollen gezielt spielerisch die Fähigkeiten der Kinder, wie u. a. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstregulation und Problemlösefähigkeit, gestärkt und Selbstwirksamkeitserfahrungen, ermöglicht werden. Ziel ist es, dass sowohl Kinder als auch Mütter gut darauf vorbereitet sind, den Übergang zur Schule zu meistern und die ganze Schulzeit von den gemachten Erfahrungen profitieren können. Dabei wird gespielt, gesungen und gebastelt. Außerdem gibt es Austauschrunden zu Erziehungsfragen für die Mütter.

Besondere Berücksichtigung finden in dem Kurs islamische Feste, Traditionen und Geschichten. Aus diesem Grund ist der Kurs besonders für muslimische Mütter und Kinder geeignet, aber auch interessierte nicht-muslimische Mütter sind herzlich eingeladen.



Foto: Maglara/shutterstock.com

Anmeldungen nimmt die Kursleiterin entgegen
selmaduran.de@gmail.com
Kursleiterin: Selma Duran
Projektkoordination: Hülya Dogan

Sa 11.01. – 28.06.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

Selma Duran, Psychologische Beraterin
gebührenfrei | 16 x = 32 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2566620039

Ein Projekt von FIBer e.V.



> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Singfröschelein

Im Alter von 9 bis 18 Monaten

Bei den Singfröschelein singen schon die ganz Kleinen begleitet von ihren Eltern oder Großeltern mit. Hier stehen Kniereiter und Streichellieder, Bewegungslieder und Fingerspiele auf dem Programm. Viele der Lieder und Verse können im Alltag gut aufgegriffen werden, um uns bei verschiedenen Aktivitäten in der Familie zu begleiten. Wir probieren unsere Stimme aus: Wie klingt meine Stimme leise, wie klingt sie laut? Wie kann ich Tierstimmen nachmachen?

Außerdem entdecken wir die Musik mit Alltagsgegenständen und einfachen Orff-Instrumenten – ein erstes gemeinsames Musizieren ergibt sich. Frosch Bubbel ist immer mit dabei und hat lustige Einfälle. Er bringt uns seine Froschlieder bei, die wir mit ihm immer wieder gerne singen.

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Lehrerin
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Mi 08.01. – 09.04.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr
56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620174

Mi 30.04. – 09.07.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr
56,00 € | 11 x = 11 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620175

Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich.

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Singfrösche – ab 18 Monaten

Die Singfrösche und ihre Eltern oder Großeltern treffen sich zum gemeinsamen Singen von alten und neuen Kinderliedern. Da ist Frosch Bubbel natürlich mit dabei, mit ihm singen und spielen wir immer wieder gern unsere Fröschelieder. Er stellt uns auch seine Freunde vor, die uns neue spannende Lieder mitbringen. Mit viel Spaß können wir mit einfachen Klanginstrumenten neue Klänge erzeugen und musizieren zu unseren Liedern.

Dem Jahreskreis folgend gibt es sowohl Fingerspiele und Verse als auch Bewegungslieder im Kreis und einfachste kleine Tänzchen, die wir hier kennenlernen. Mit verschiedenen Materialien werden immer wieder neue Akzente gesetzt und auch die Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen.



Foto: Barbara Bechtloff

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Mi 08.01. – 09.04.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr
56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620176

Mi 30.04. – 09.07.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr
56,00 € | 11 x = 11 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620177

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

La, Le, Lu – und was singst du?

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 5 bis 11 Monaten

Musik hören und den Rhythmus spüren sind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe ihre Stimme, ihren Körper und die nähere Umgebung. Diesem Wunsch wollen wir in angenehmer Umgebung durch das gemeinsame musikalische Spiel mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern nachkommen.

Fr 10.01. – 20.06.2025 | 09.30 – 10.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
105,00 € | 21 x = 21 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2566620032

Wenn kleine Kinder Musik entdecken I

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 12 bis 20 Monaten

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Fr 10.01. – 20.06.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
105,00 € | 21 x = 21 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2566620033

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Wenn kleine Kinder Musik entdecken II

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 1,5 bis 3 Jahren

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Fr 10.01. – 20.06.2025 | 11.30 – 12.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
105,00 € | 21 x = 21 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2566620034

Musik für Babys

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 5 bis 15 Monaten

Eine bunte Sammlung an Liedern, Kniereitern, Finger- und Bewegungsspielen laden die Kinder dazu ein, zusammen mit ihren Eltern die eigene Stimme und ihren Körper zu entdecken. Außerdem sammeln sie hier erste klangliche Erfahrungen mit einfachen Instrumenten wie Rasseln und Glöckchen. Gemeinsames Musizieren in diesem Alter fördert die Entwicklung von Körper, Seele und Gehirn und stärkt die Eltern-Kind-Bindung.

Sina Miranda, Musikgarten-Leiterin

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Mo 13.01. – 07.04.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620028

Mo 28.04. – 07.07.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr

40,00 € | 10 x = 10 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620029

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Offenes Singen

Für Familien mit Kindern im Alter
von 2 bis 6 Jahren

In diesem Jahr freuen wir uns besonders über ein neues Angebot: Angepasst an die Jahreszeiten treffen wir uns im Saal zum gemeinsamen Singen und Tanzen. Das kostenfreie Angebot ist offen für alle Familien – eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin
gebührenfrei

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal



Foto: pill Photography/shutterstock.com

Karnevalsparty für Groß und Klein

Es wird gesungen und getanzt.

Fr 14.02.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620022

Tanz in den Mai

Es wird gesungen und getanzt.

Mi 30.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620023

Sommerspecial

Wir singen internationale Lieder.

Mi 02.07.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620024

> KREATIVE ELTERN-KIND-KURSE

Zeichnen mit Comiczeichner Özi

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 6 bis 8 Jahren

Bilder, Zeichen und Symbole überall um uns herum! Aber was genau sind das, Bilder? Und am wichtigsten: Wie kann ich selber eine bessere Zeichnerin werden, ein besserer Zeichner?

Unter Anleitung des Bonner Comiczeichners Özi erlernen wir über den Verlauf von 6 Wochen viele Grundlagen des Zeichnens, unabhängig von Stil, Material und Geschmack. Wir suchen nach wiederkehrenden Grundformen und Mustern und lernen, diese ausdrucksstark zu Papier zu bringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs bietet absolute Fortschritts-Garantie!

Bitte mitbringen

- Stifte (Bleistifte, Buntstifte, Wachsmalstifte etc.)
- Papier (Einfaches DIN-A4-Druckerpapier – gerne Recycling – reicht)
- Schön, aber nicht notwendig, ist eine Mappe zum Sammeln der Bilder.

Sebastian Jenal, Comiczeichner
8,00 € | 1 x = 2 UStd.

Mi 22.01.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Veranstaltungs-Nr. 2566620199

Mi 19.02.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2566620200

> KREATIVE ELTERN-KIND-KURSE

Steinzeitmalerei – Ein Workshop mit Comiczeichner Özi

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 6 bis 8 Jahren

Begeben wir uns auf eine Zeitreise zu den tiefen Wurzeln der Menschheit und besuchen die ältesten Zeichnungen der Welt. Wir fragen uns: Wie wurde wohl das Zeichnen erfunden? Wie funktionieren Zeichnungen? Sind Zeichnungen eine Sprache? Wer versteht sie? Mit natürlichen Farben und Materialien gehen wir mit Spaß und matschigen Händen dem Herz der menschlichen Schöpfungskraft auf die Spur und versuchen uns selber an zeitlosen Bildern. Welche Nachricht wollen wir der Nachwelt vermitteln?

Ein Workshop mit spannenden Einblicken in unsere Frühgeschichte, und was wir heute davon noch in uns tragen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, die Materialien werden gestellt.



Foto: Sebastian Jenal

Bitte mitbringen

- Malkittel oder alte Kleidung
- Snack zum gemeinsamen Picknick

Mi 19.03.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Sebastian Jenal, Comiczeichner

8,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2566620201

> KREATIVE ELTERN-KIND-KURSE

Nature-Journaling mit Comiczeichner Özi

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 6 bis 8 Jahren

Nature-Journaling, auf Deutsch in etwa »Natur-Tagebuch schreiben«, ist ein spannendes Hobby, das uns ein Leben lang begleiten kann. Wir gehen raus in die Natur und dokumentieren, was wir entdecken. Wie ist das Wetter heute? Welche Farbe haben die Blätter? Ist diese Baumrinde anders als jene? Wie viele Beine hat dieser Käfer?

Wir schulen dadurch unsere Beobachtungsgabe, fördern Auge-Hand-Koordination und lernen, unsere Umwelt viel bewusster wahrzunehmen.

Bitte mitbringen

- Stifte (Bleistifte, Buntstifte, Wachsmalstifte etc.)
- Papier und Zeichenunterlage (Klemmbrett, festes Buch)
- Geeignet, aber nicht notwendig, ist ein Skizzenbuch mit unlinierten Seiten, DIN-A5 oder DIN-A4.

Außerdem benötigen wir

- Sitzunterlage (Thermokissen, Kniekissen oder Ähnliches)
- Snack zum gemeinsamen Picknick

Ebenfalls nützlich, aber nicht notwendig, sind Lupe, Kompass, Lineal, Fernglas, Taschenlampe etc. – alles, was sich zur detaillierteren Betrachtung eignet.

Sebastian Jenal, Comiczeichner
8,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Garten

Mi 14.05.2025 | 16.00–17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620202

Mi 21.05.2025 | 16.00–17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620203

Mi 04.06.2025 | 16.00–17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620204

> FAMILIE UND RELIGION

Jetzt kann es Ostern werden

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Was bedeutet Ostern für uns heute? Mehr als bunte Eier und Osterhasen!

Zusammen bereiten wir uns auf die kommenden Tage vor: Einen bunten Palmstock binden wir für jedes Kind zum Palmsonntag. Die Referentin stellt Ideen vor, die Osterzeit gemeinsam singend, feiernd zu gestalten. Die Eltern erhalten Impulse, wie sie ihren Kindern die Auferstehung und unsere Freude über Ostern auf kindgerechte Weise vermitteln können.

Sa 05.04.2025 | 10.00–12.15 Uhr

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
12,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2566670001



Foto: stockcreations/shutterstock.com

Singen – Basteln – Tanzen – Spielen mit unseren Osterhäschen

Für Mütter/Väter mit Kindern
im Alter von 1 bis 4 Jahren

Der Titel ist Programm, wir freuen uns auf Ostern.

Mi 09.04.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Lehrerin
8,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2566620025

> NATUR UND UMWELT

Waldzwerge begrüßen den Frühling

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Wir erkunden zusammen den frischen grünen Frühlingwald: Was blüht und wächst da neu? Und wer lebt alles hier? Ein Waldspaziergang mit lustigen Liedern, viel Wissenswertem für Groß und Klein und einer Geschichte zum Abschluss.

Sa 29.03.2025 | 10.15–12.30 Uhr

Eva Linke, Naturpädagogin

12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: vor dem Haus der Natur

An der Waldau 48 | 53127 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620197

Kleine Frühlings-Kräuterwanderung

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Kräuterwissen ist keine Hexerei! Im Frühjahr sind im Wald viele Kräuter zu entdecken. Einige sind essbar und lecker, andere dagegen giftig. Gut, wenn man sich auskennt!

Außerdem haben wir ein Auge darauf, was sonst im Wald so los ist, beobachten Krabbeltiere, lauschen den Vögeln und genießen das frische Grün im Frühlingwald.

Bitte mitbringen

- wetterfeste Kleidung
- einen kleinen Imbiss

Sa 05.04.2025 | 10.00–12.15 Uhr

Elisabeth Reining, Naturpädagogin

12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: neben dem Haus der Natur

An der Waldau 48 | 53127 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620021

> NATUR UND UMWELT

Die Waldzwerge treffen sich im Sommer

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Wir spielen zusammen, erforschen den Wald im Sommer und basteln mit Dingen aus der Natur. Mal sehen, was wir diesmal Spannendes entdecken werden!

Bitte mitbringen

- eine Kleinigkeit für das Picknick

Sa 14.06.2025 | 10.15–12.30 Uhr

Eva Linke, Naturpädagogin

12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: vor dem Haus der Natur

An der Waldau 48 | 53127 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620198



Foto: FarmVeld/shutterstock.com

> NATUR UND UMWELT

**Buen Vivir – Lass Lass uns ein
»gutes Leben« erleben:
Ein Beitrag zur Nachhaltigkeit**

Für Familien mit Kindern im Alter
von 6 bis 10 Jahren – Veranstaltungsreihe
in drei Einheiten

**Einheit 1**

Sa 15.02.2025 | 10.00–12.15 Uhr

Workshops für Eltern mit ihren Kindern
mit Einführung in die Thematik

Wir als Eltern werden immer mehr von unseren Kindern mit Fragen konfrontiert wie: Was ist der Unterschied zwischen vegan und vegetarisch? Was hat es mit den Siegeln auf den Produkten auf sich? Was bedeutet Re- und Upcycling? Was ist bewusstes Konsumverhalten? Diese Begriffe zu klären, ist sehr komplex und manchmal fehlt uns im Alltag die Zeit, tiefer auf das Thema einzugehen.



Foto: A3pfamily/shutterstock.com

> NATUR UND UMWELT

Einheit 2

Mi 19.02. – 12.03.2025 | 16.30–18.00 Uhr

Vier Nachmittagen ohne Eltern

Wir orientieren uns an dem lateinamerikanischen Konzept »Buen Vivir« – »Gutes Leben«, das für die Anerkennung und Wertschätzung der Vielfalt von Menschen sowie Natur steht.

Die Kinder lernen, in der Gemeinschaft zu handeln und aufeinander zu achten. Mit bewährten Gemeinschaftsaktivitäten wie Spielen, Tanzen, Singen, Kreativsein werden die Kinder auf spielerische Art zusammengebracht. Dieses Verhalten und diese Haltung werden dann auf die Umwelt übertragen. Begriffe wie Fairtrade, Re- und Upcycling, bewusstes Konsumverhalten und der Umgang mit Müll werden lösungsorientiert diskutiert. Am Ende werden Tools erlernt, die im Alltag umgesetzt werden können.

Einheit 3

Mi 19.03. – 09.04.2025 | 16.30–18.00 Uhr

Vier Nachmittage wieder zusammen
mit den Eltern

Nun werden die Kinder selbst zu Akteuren. Es werden Ausflüge in die Stadt sowie in die Natur unternommen und eigene Projekte umgesetzt.

Jaqueline Schnoor dos Passos,
Kidix-Kursleiterin, BtE
gebührenfrei | 9 x = 19 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2566620171

*Dieser Workshop findet
in Kooperation mit Bildung trifft
Entwicklung (BtE) statt.*



Regionale Glied. eingetragte
Nicht-Gewinn-Vereinigung

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Bewegung und Spiel

Kinder bringen Bewegung ins Leben – aber Kinder brauchen auch ein Leben voller Bewegung. Bewegung spielt für die gesunde motorische, geistige, emotionale und seelische Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle. Ausgehend von der natürlichen Bewegungsfreude der Kinder laden vielfältige Bewegungslandschaften zum Entdecken und Ausprobieren ein, wodurch Koordination, Gleichgewicht und Wahrnehmung gefördert werden.

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben. Spielerische Anregungen mit verschiedenen Kleinmaterialien sowie Sing- und Rhythmusspiele runden das Angebot ab. Gleichzeitig haben die Eltern die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch.

Bitte bequeme Kleidung und rutschhemmende Socken mitbringen.

Für Mütter/Väter mit Kindern von 10 bis 24 Monaten – Krabbeln-Laufen-Klettern

Mi 15.01. – 02.07.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

Handan Keskin, Übungsleiterin

184,00 € | 23 x = 46 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620205

Für Mütter/Väter/mit Kindern mit Kindern von 12 bis 18 Monaten – Krabbeln-Laufen-Klettern

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 09.45 – 10.30 Uhr

Lena Arenz, Übungsleiterin Psychomotorik

88,00 € | 22 x = 22 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620001

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Di 07.01. – 08.07.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

Yasemin Erdinc, Übungsleiterin

184,00 € | 23 x = 46 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620061

Mi 08.01. – 09.07.2025 | 16.00 – 16.45 Uhr

Petra Dahmen, Übungsleiterin

100,00 € | 25 x = 25 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620216

Mi 08.01. – 09.07.2025 | 16.45 – 17.30 Uhr

Petra Dahmen, Übungsleiterin

100,00 € | 25 x = 25 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620215

Do 09.01. – 10.07.2025 | 15.30 – 17.00 Uhr

Barbara Kracht, Übungsleiterin Psychomotorik

168,00 € | 21 x = 42 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620062

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr

Lena Arenz, Übungsleiterin Psychomotorik

88,00 € | 22 x = 22 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620002

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

Katerina Bulícková, Übungsleiterin

168,00 € | 21 x = 42 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566620195

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

**Yoga für Mama/Papa
mit Kind von 5 bis 9 Jahren**

In diesem Kurs liegt der Fokus auf gemeinsame Zeit zur Entspannung und Ruhemomenten zwischen Eltern und Kind. Wir werden Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) praktizieren, die ermöglichen, in Kontakt miteinander zu kommen. Mal lustig und freudvoll, mal ruhig und entspannend.

Für eine angenehme Gestaltung der Treffen bitten wir darum, zu jedem Termin einen kleinen gesunden Snack für die Teepause mitzubringen.

Zudem empfehlen wir, leichte Decken und warme Socken dabei zu haben. Wer möchte, kann darüber hinaus eigene Yoga- bzw. Trainingsmatten einpacken, es gibt aber auch Matten vor Ort.



Foto: MaxFrost/shutterstock.com

Mi 08.01. – 19.02.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr

Eva von Nessler, Erlebnispädagogin,
Sportlehrerin und Sportförderlehrerin
56,00 € | 7 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2566620184

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

**Tanzen für tanzfreudige Mamas/Papas
oder Eltern**

Mit Kindern von 3 bis 6 Jahren –
Geschwister erlaubt

Hier wird gespielt und getanzt zu den Rhythmen von Rock, Pop, Indie und Hip Hop, aber auch zu modernen Kinderliedern, sodass für alle etwas dabei ist. Es wird zum Teil frei getanzt, also wie in einer Disco oder Tanzbar – nur etwas leiser, um die zarten Kinderhörchen zu schonen und zum Teil gespielt: Laufspiele, Bewegungsspiele und Kreisspiele.

Das Angebot richtet sich an Eltern, die sich zusammen mit ihren Kindern bewegen möchten und gerne mit ihren Kindern tanzen. Neben dem freien Tanzen wird es also auch eine Vorstellungsrunde, dann Tanz- und Bewegungsspiele und einen entspannenden gemeinsamen Abschluss geben.

Wir bewegen uns barfuß oder mit Antirutschsocken/Schlappchen.



Foto: YugarovKonstantin/shutterstock.com

Fr 31.01. – 28.03.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

Eva von Nessler, Erlebnispädagogin,
Sportlehrerin und Sportförderlehrerin
64,00 € | 8 x = 16 UStd.
Raum 3.3 Bewegung
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620185

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Zirkus mit Groß und Klein

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 5 bis 7 Jahren – Eltern-Kind-Zirkus

Balance, Gleichgewicht, Körpergefühl, Koordination, Fein- und Grobmotorik. Damit beschäftigen wir uns spielerisch in diesem Zirkus-Workshop! Seiltanzen, Kugellaufen, Rola Bola, Jonglieren, Flowersticks, Diabolo, Poi.

Es heißt ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren für Groß und Klein! Zusammen lernen wir miteinander und voneinander, Tricks und wichtige Hilfestellungen, die uns das Lernen leicht machen.

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- wenn ihr habt, Turnschlappchen, bewegliche Turnschuhe oder Stoppersocken

Lea Bancken, Zirkuspädagogin
27,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Sa 15.02.2025 | 10.00–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620187

Sa 22.02.2025 | 10.00–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620181

Sa 15.03.2025 | 10.00–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620182

Sa 22.03.2025 | 10.00–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620183

Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen
Belastungssituationen ist auf
individuelle Nachfrage ein
Nachlass von 30,00 €
pro Kurs möglich.

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Waffeln – Ein kleines Stück vom Glück

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 3 Jahren –
ein Nachmittag für das Waffelglück

Nachdem wir den Waffelteig selbst hergestellt haben, machen wir uns an die Toppings wie z. B. Sahne, heiße Kirschen, Bananen u.v.m. ran. Gemeinsam genießen wir die frischen Waffeln mit den verschiedenen Toppings. Saft, warmer Kakao und Kaffee machen den Nachmittag des kleinen Glücks komplett.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Behälter für Kostproben oder evtl. Reste

So 09.03.2025 | 13.30–16.30 Uhr

Margarete Jost, Bäckerin
21,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche
Veranstaltungs-Nr. 2566620179

Oster-Eltern-Kind-Backkurs

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Beim Oster-Backkurs backen Kinder und Eltern gemeinsam Osterhasen aus Hefeteig sowie Ostereier und Hasen aus Mürbeteig. Dabei kneten, rollen und formen wir die Teige nach Herzenslust. Spielerisch wird der Umgang mit Hefe- und Mürbeteig vermittelt.

Der Osterbackkurs ist der perfekte Kurs für alle backbegeisterten Familien. Die Ostergebäcke naschen und probieren wir am Ende mit Saft, warmem Kakao und Kaffee.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Papiertüten/Transportbehälter
für das restliche Ostergebäck

So 30.03.2025 | 13.30–17.15 Uhr

Margarete Jost, Bäckerin
25,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche
Veranstaltungs-Nr. 2566620180

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

**Nudeln –
Lieblingsgericht unserer Kinder**

für Mütter/Väter mit Kindern ab 6 Jahren

Nudeln, Pasta, Spaghetti wie auch immer – unsere Kinder lieben sie! Und frisch gemacht sind sie noch besser. Gemeinsam stellen Eltern und Kinder den Teig für die eigene Pasta her. Während der Teig ruht, wird zusammen die klassische Tomatensoße mit und ohne Meatballs gekocht. Jetzt noch aus dem Pastateig Nudeln formen und kochen, und dann ist es so weit: Guten Appetit mit selbst gemachten Nudeln.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Transportbehälter für zu viel hergestellte Nudeln bzw. Reste

Sa 08.03.2025 | 14.30–18.15 Uhr

Margarete Jost, Bäckerin
25,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche
Veranstaltungs-Nr. 2566620186

Sommerferien Kochkurs

Für Mütter, Väter mit Kindern von 8 bis 12 Jahren – Kinder-Sommerferien Kochkurs

Richtig lecker kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochkurses in den Sommerferien. Dabei geht es um frische, regionale und saisonale Lebensmittel und auch um den Umgang mit dem richtigen Handwerkszeug in der Küche und dem Handling wie z. B. Eier trennen, Gemüse schneiden. Rezepte lesen und verstehen können, um sie dann selbstständig umzusetzen und um die Zubereitung der Speisen, damit auch ein Nachkochen zuhause gelingt. Vormittags gibt es einen Snack, den die Kinder selbst zubereiten und für mittags stehen selbstgemachte Nudeln bzw. Pizza auf dem Speiseplan. Beim gemeinsamen Essen am hübsch gedeckten Tisch findet der Tag seinen Ausklang.

Di 15.07. –16.07.2025 | 08.30–13.45 Uhr

Margarete Jost, Bäckerin
61,00 € | 2 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche
Veranstaltungs-Nr. 2566620178

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Durch dick und dünn

Ambulantes Adipositas-Projekt mit der Uni-Kinderklinik Bonn – für Eltern mit Kindern

Das Zentrum für Kinderheilkunde an der Universität Bonn bietet zusammen mit dem Kinderneurologischen Zentrum Bonn, dem Verein für Psychomotorik und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn ein Programm zur Behandlung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen an.

Ziel der Behandlung ist es, durch eine Kombination aus Bewegungs- und Sporttherapie, Ernährungslehre sowie medizinischer und psychologischer Betreuung die Lebensgewohnheiten, die zu Übergewicht führen, zu verändern und dadurch eine dauerhafte Gewichtsstabilisierung zu erreichen. Mitmachen können alle Jungen und Mädchen zwischen 8 und 16 Jahren, bei denen ein deutliches Übergewicht vorliegt und deren Eltern/Erziehungsberechtigte.

Weitere Informationen

0228 287 332 59
0151 58 233 654
info@adipositas-uni-bonn.de

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Do 09.01. –10.07.2025 | 16.00–17.00 Uhr

gebührenfrei | 21 x = 21 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620164**Do 09.01. –10.07.2025 | 17.00–18.30 Uhr**

gebührenfrei | 21 x = 42 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620165

ukb universitäts
klinikumbonn



Foto: Katerina Bulickova

> ANGEBOTE IN AUERBERG



Familienzentrum »Der kleine Lukas«
Ev. Kindertagesstätte »Der kleine Lukas«
Tilsiter Straße 31a
53117 Bonn

»Elternstart NRW« ist ein einmaliges, gebührenfreies Kursangebot, mit dem das Land NRW Angebote der Familienbildung für Eltern mit Kindern unter einem Jahr fördert.

Elternstart NRW – Baby-Café International

Kostenfreier offener Krabbel-Treff für Mütter und Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Eltern treffen sich hier zum Tee und Kaffee und tauschen sich untereinander aus. Eine erfahrene Pädagogin begleitet die Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Sie bekommen Anregungen für den Familienalltag und Informationen über Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien. Spielsachen sind vorhanden. Geschwisterkinder sind willkommen. Der Kurs wird im Zuge einer Kooperation mit dem Familienzentrum »Der kleine Lukas« angeboten und richtet sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden. Eine vorherige Anmeldung über SMS ist wünschenswert: Telefon 0174 7038845

Do 09.01. –10.07.2025 | 09.30 –11.00 Uhr

Jaqueline Schnoor dos Passos,
Tagesmutter, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 21 x = 42 UStd.

Ev. Gemeindeforum Auerberg
Helsinkistraße 4 | 53117 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620065



> ANGEBOTE IM BONNER NORDEN

Eltern-Kind-Gruppe im Uns Huus

Für Mütter und Väter mit Kindern
von 1 bis 3 Jahren

In dieser kostenfreien Krabbelgruppe gibt es nicht nur Tee und Kaffee, sondern auch Anregungen für den Familienalltag. Ihre Fragen zur Elternschaft, Erziehung und Unterstützungsleistungen für Familien können hier beantwortet werden. Die Kinder haben hier die Möglichkeit, im sozialen Umgang mit Gleichaltrigen verschiedene Spiel- und Bewegungsformen kennenzulernen und auszuprobieren. Es stehen verschiedene Spielsachen zur Verfügung. Die Räumlichkeiten sind gut für die Kinder nach dem 12. Monat geeignet.

Der Kurs wird im Zuge einer Kooperation mit dem Jugendzentrum Uns Huus angeboten und richtet sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden.



Foto: Katerina Bulickova

Mi 08.01. – 09.07.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr

Alexander Thomas, Lehrer
gebührenfrei | 25 x = 50 UStd.

Uns Huus
Mackestraße 24 | 53119 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620066



> ANGEBOTE IM BONNER NORDEN



SKM-Aufbruch gGmbH

Kölnstraße 367 | 53117 Bonn

Schatzinsel – Musikalische Früherziehung

In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren erleben. Kinder entdecken die Welt der Musik, der Klänge, Rhythmen und Melodien. Es stehen einfache Klanginstrumente zur Verfügung. Auch größere Instrumente (Gitarre, Klavier, Akkordeon) werden vorgestellt. Der Kurs richtet sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden.

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein Nachlass möglich.



Foto: Yarinlove/shutterstock.com

Svitlana Tretyak, Musiklehrerin
120,00 € | 24 x = 24 UStd.

SKM-Aufbruch gGmbH
Kölnstraße 367 | 53117 Bonn

**KiTa-Kids – für Mütter und Väter mit Kindern
ab 24 Monaten**

Fr 10.01. – 11.07.2025 | 16.20 – 17.05 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620064

**Kids – für Mütter und Väter mit Kindern
von 12 bis 24 Monaten**

Fr 10.01. – 20.06.2025 | 17.05 – 17.50 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566620063

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE



Foto: Lada Dalbeck

Neu im Leben

Für Mütter und Väter mit Kindern im zweiten Lebensjahr

Der Kurs fördert die Elternkompetenz und unterstützt frühe Lernprozesse der Kinder. Im Kurs werden die Bewegungs-, Spiel- und Sozialerfahrungen Ihres Kindes erweitert.

Der Kurs wird in einer Zusammenarbeit mit folgenden Kooperationspartnern angeboten: Familienkreis, Frühe Hilfen und Familienzentrum Maria im Walde. Der Kurs richtet sich an die Eltern aus dem Bonner Norden.

Regina Spitzer-Gruenhagen,
Erzieherin, Pikler®-Kursleiterin
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

Di 07.01. – 08.04.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620167

Di 29.04. – 08.07.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr
gebührenfrei | 11 x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620168



Mein »Starkes Baby«

Für Mütter und Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Der Kurs fördert die Elternkompetenz und unterstützt frühe Lernprozesse der Kinder. Im Kurs werden die Bewegungs-, Spiel- und Sozialerfahrungen Ihres Kindes erweitert. Der Kurs wird in einer Kooperation mit dem Familienzentrum Maria im Walde angeboten.

Regina Spitzer-Gruenhagen,
Erzieherin, Pikler®-Kursleiterin
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

Di 07.01. – 08.04.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620161

Di 29.04. – 08.07.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr
gebührenfrei | 11 x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620166

Bewegung und Spiel mit Katrin

Für Mütter oder Väter mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

Eine Eltern-Kind-Gruppe, in der wir gemeinsam singen, spielen und vielfältige Spiel- und Bewegungslandschaften entdecken. Hier können Kinder ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben. Kleinere Geschwisterkinder können nach Absprache auch teilnehmen.

Mi 08.01. – 09.07.2025 | 14.45 – 16.15 Uhr

Katerina Bulicková, Übungsleiterin
(Bewegte KiTa) und Trainerin-C
gebührenfrei | 25 x = 50 UStd.

Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620051

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE

Bewegung und Spiel mit Alexander

Für Mütter und Väter mit Kindern
von 12 bis 36 Monaten

Eine Eltern-Kind-Gruppe, in der wir gemeinsam vielfältige Spiel- und Bewegungslandschaften entdecken. Die Kinder können hier ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben. Der Kurs ist für Familien mit geringen Deutschkenntnissen gut geeignet. Kleinere Geschwisterkinder sind willkommen.

Der Kurs richtet sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden.

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr

Alexander Thomas, Lehrer
gebührenfrei | 22 x = 44 UStd.
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620152



Foto: Ledia Dalbeck

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen ab 50 Jahren

Muskelaufbau zur Entlastung der Wirbelsäule, wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag, Erlernen von Entspannungstechniken

Dorothea Schleich-Potthast,
Entspannungspädagogin
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Mo 13.01. – 31.03.2025 | 09.45 – 11.15 Uhr

80,00 € | 10 x = 20 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660047

Mo 28.04. – 30.06.2025 | 09.45 – 11.15 Uhr

64,00 € | 8 x = 16 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660048

Bewegung und Entspannung

Für Frauen ab 50 Jahren

Bewegen und Entspannen ist das Motto. Bewegen mit kleinen Sportgeräten wie Thera-Band, Balance-Kissen, Bällen und Stühlen. Hier geht es vor allem um die Bewegungsfreude ohne Leistungsdruck. Zum Ausgleich wird entspannt. Verschiedene Entspannungsmethoden wie z. B. Achtsamkeitsübungen und Autogenes Training können erlernt und im Alltag angewendet werden.

Dorothea Schleich-Potthast,
Entspannungspädagogin
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Mo 13.01. – 31.03.2025 | 11.15 – 12.00 Uhr

40,00 € | 10 x = 10 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660049

Mo 28.04. – 30.06.2025 | 11.15 – 12.00 Uhr

32,00 € | 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660050

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS



Eltern-Kind-Kurs

In Orientierung an Emmi Pikler

Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr« (»Das zweite Lebensjahr« und »Das dritte Lebensjahr«) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

Pikler® heißt

- das Kind als Person achten und respektieren,
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen,
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun,
- uns mit ihm verständigen – von Anfang an,
- dem Kind eine anregende Umgebung für Bewegung und Spiel 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 Spielumgebung mit Pikler®-Bewegungselementen. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben. Die Eltern-Kind-Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. in Kooperation mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e. V. durchführt.



Foto: Barbara Bechtloff

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Susanne Fodor, Grundschullehrerin
in Orientierung an Emmi Pikler
Familienzentrum St. Nikolaus
Hausdorffstr. 156 | 53129 Bonn

**Für Mütter/Väter mit Kindern
von 4 bis 12 Monaten**

Di 07.01. – 08.04.2025 | 09.00–10.30 Uhr
104,00 € | 13 x = 26 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620007

Di 29.04. – 08.07.2025 | 09.00–10.30 Uhr
88,00 € | 11 x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620009

**Für Mütter/Väter mit Kindern
von 13 bis 25 Monaten**

Di 07.01. – 08.04.2025 | 10.30–12.00 Uhr
104,00 € | 13 x = 26 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620008

Di 29.04. – 08.07.2025 | 10.30–12.00 Uhr
88,00 € | 11 x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620010

La, Le, Lu – und was singst du?

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 5 bis 11 Monaten

Musik hören und den Rhythmus spüren sind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe ihre Stimme, ihren Körper und die nähere Umgebung. Diesem Wunsch wollen wir in angenehmer Umgebung durch das gemeinsame musikalische Spiel mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern nachkommen.

Mi 08.01. – 18.06.2025 | 09.30–10.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
110,00 € | 22 x = 22 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620030

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Musik für kleine Leute

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 12 Monaten

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Mi 08.01. – 18.06.2025 | 10.30 – 11.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

110,00 € | 22 x = 22 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus

Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620031

Waldspaziergang für alle Kinder ab 4 Jahren

Für Kinder der Kita St. Quirin mit den Vätern

Beginn ab Kita, Ende Spielplatz am Loki-Schmidt-Platz. Mit belegten Brötchen und Getränken klingt der Abend aus. Kinder dürfen gerne Lupen, Ferngläser und Taschenlampen mitbringen!

Keine öffentliche Anmeldung möglich!

Fr 04.04.2025 | 16.30 – 18.45 Uhr

Elisabeth Reining, Naturpädagogin

1 x = 3 UStd.

St. Quirin

Veranstaltungs-Nr. 2566620067

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Yoga für Kinder

Für Kinder der Kita St. Nikolaus, Kessenich

Kindgerechtes Yoga, spielerische Bewegungen und Stilleübungen geben den Kinderherzen Raum jenseits von Leistung und Druck. Dieser Kurs möchte die eigene Fantasie unserer Kinder wieder stärken, Gruppenverhalten unterstützen. Die Kinder lernen über spezielle Wahrnehmungsübungen, alle Sinne einzusetzen.

Eine Einladung, Freude und Kraft aus Achtsamkeit und Ruhe zu schöpfen im Wechsel mit sinnvoller Aktivität. Die Kinder erleben stärkende Unterstützung einer gesunden Körperhaltung und tiefe Entspannung.

Der Kurs ist nicht frei zur öffentlichen Anmeldung!

Kim Victoria Schlebusch, Yogalehrerin
gebührenfrei | 21 x = 21 UStd.
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Do 09.01. – 10.07.2025 | 14.30 – 15.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620209

Do 09.01. – 10.07.2025 | 15.15 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566620210

Foto: Rob Marmion/shutterstock.com



> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

**Upcycling –
Nähen mit alten Jeans und Hemden**

Upcycling – Nähen mit alten Jeans und Hemden. Wir nähen verschiedene Projekte aus alten/ kaputten Jeans und Herrenhemden oder Blusen (100 % Baumwolle). Auch wenn diese nicht mehr getragen werden, sind sie zu schade, um im Müll zu landen. Wir schenken ihnen ein neues Leben als Tasche, Utensilo, Untersetzer, Topflappen, Rucksack, Mäppchen und vieles mehr.



Bitte beachten Sie

Für Anfänger mit Nähmaschinenerfahrung und Fortgeschrittene. Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.

Die Termine mit Uhrzeiten folgen auf unserer Homepage.

Stephanie Metsahel, Nähreferentin
Familienzentrum St. Nikolaus
Hausdorffstr. 156 | 53129 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566660099



> KURSE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN



**Café-Treff für Familien
aus Bad Godesberg**

Für Familien mit Kindern bis 5 Jahren

Liebe Familien,

Sie sind neu in Bonn und alles fühlt sich fremd und ungewohnt an? Sie haben viele Fragen und suchen Kontakt zu anderen Familien? Dann besuchen Sie unseren Kurs!

Ihre Kinder können hier gemeinsam spielen, und Sie haben bei einer Tasse Kaffee oder Tee etwas Zeit für Austausch und zum Knüpfen neuer Kontakte. Der Kurs richtet sich in erster Linie an neu zugewanderte Familien.

Eine vorherige Anmeldung per SMS ist wünschenswert:
Telefon 0174 7038845

Dear families,

Are you new to Bonn and everything feels unfamiliar and strange? Do you have many questions and are looking to connect with other families? Then join our course!

Your children can play together here, and you will have some time to chat and make new contacts over a cup of coffee or tea. The course is primarily aimed at newly arrived families.

Prior registration via SMS is recommended: phone number 0174 7038845

Fr 17.01. – 11.07.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 23 x = 69 UStd.
Bad Godesberg Zentrenmanagement
Am Fronhof 10 | 53177 Bad Godesberg
Veranstaltungs-Nr. 2566620052

> KURSE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN

Naturschutz im Alltag

Eltern-Kind-Kurs für zugewanderte Familien

Der Kurs vermittelt Wissen rund um Welt-, Klima- und Ressourcenschutz. Je mehr das Kind über die Natur lernt, desto mehr schätzt es alle Lebewesen und desto mehr möchte es helfen, sie zu schützen. Wir gehen raus in die Natur und entdecken Wald, Siebengebirge, Rheinufer und einen Bauernhof. Bei Regenwetter finden wir Unterschlupf in der Familienbildungsstätte.

Sa 08.02. – 28.06.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 6 x = 24 UStd.
Kath. Familienbildungsstätte Bonn
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566620188

Foto: Zurijeta/shutterstock.com



> KURSE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN

Guohua – chinesische Tuschkmalerei

Interkultureller Workshop für zugewanderte Jugendliche

Dieser interkulturelle, kostenfreie Kurs richtet sich an zugewanderte Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren und bietet eine Einführung in die traditionelle chinesische Guohua-Malerei.

Warum Guohua? Diese seit vielen Jahrhunderten verwendete Trainingsmethode ist einfach und effektiv und ermöglicht einen relativ schnellen und einfachen Einstieg in die Tuschkmalerei.

Chinesische Malerei ist an sich eine meditative Tätigkeit. Die Maltechnik, die auf präzisen, wiederholten Pinselstrichen beruht, trägt zur inneren Balance bei und wirkt therapeutisch und beruhigend auf den Geist.

Die Kursleiterin spricht Russisch und Deutsch und versteht sowohl Ukrainisch als auch Arabisch, was den Jugendlichen die Möglichkeit gibt, sich in einer vertrauten sprachlichen Umgebung auszudrücken und zu lernen. Sie begleitet die Jugendlichen durch den Workshop, der keinerlei Vorkenntnisse erfordert. Hier können die Jugendlichen ihre künstlerischen Fähigkeiten entdecken und gleichzeitig interkulturelle Begegnungen erleben. Eltern sind zur ersten und letzten Unterrichtsstunde herzlich eingeladen. Der Kurs wird mit einer kleinen, feierlichen Ausstellung der Werke der Jugendlichen abgeschlossen.

Informationen zur Künstlerin finden Sie unter: Instagram@stellarokn

Stella Rokn, Kunstwissenschaftlerin
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Fr 10.01. – 11.04.2025 | 16.30 – 18.45 Uhr

gebührenfrei | 13 x = 39 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620189**Fr 16.05. – 04.07.2025 | 16.30 – 18.45 Uhr**

gebührenfrei | 8 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566620190

Foto: Stella Rokn





Foto: Elke Moorkamp

HAUSHALT

Ein Haushalt gleicht einem kleinen Unternehmen: Es gilt, mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen klar zu kommen und darüber hinaus das »operative Geschäft« zu erledigen, sprich Kochen, Backen, Nähen sowie Haus und Wäsche in Ordnung halten. Einen Haushalt zu managen bedeutet jedoch noch mehr: Wie findet man den Haushaltsführungsstil, der zu einem passt? Wie lässt sich ein harmonischer Lebensraum gestalten, in dem ein familiäres Miteinander stattfinden kann? Unsere Angebote zu diesem Thema liefern Hintergrundwissen und viele praktische Tipps für den Alltag.

> KOCHEN

Foto: Lettberny/shutterstock.com



In unseren Kochkursen achten auf Nachhaltigkeit, das bedeutet

- wir verwenden vorwiegend regionale und saisonale Produkte
- wir kaufen nach Möglichkeit lose Ware ein
- wir kaufen nach Möglichkeit fair gehandelte Ware und/oder Ware in Bio-Qualität ein
- wir achten auf Mülltrennung
- wir werfen nichts weg und bitten darum, dass Teilnehmende Behälter für eventuelle Reste mitbringen

Weitere Informationen

Unsere Lehrküche

Alle Kochkurse finden in unserer großen, modern ausgestatteten Lehrküche statt (Raum 1.1).

Die maximale Teilnehmerzahl ist in der Regel auf 12 bis 14 Personen begrenzt.

Lebensmittelumlage

Die Lebensmittelumlage ist eine Pauschale und wird mit der Kursgebühr abgerechnet.

Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie eine Dose für eventuelle Reste mit.

Allergien oder Unverträglichkeiten

Falls Sie Allergien oder Unverträglichkeiten haben, teilen Sie uns diese bitte per E-Mail mit: tsesmeli@fbs-bonn.de

> KOCHEN

Jerusalem – Jüdische Küche nach Ottolenghi

Begeben Sie sich an diesem Abend nach Jerusalem. Auf der Suche nach kulinarischen Besitzrechten in dieser Stadt müssen wir feststellen: Es gibt keine. Und so sehr wir uns bemühen, bestimmte bekannte Speisen einzelnen Kulturen zuzurechnen, finden wir ganz ähnliche Gerichte in anderen Kulturen. Es gibt sie einfach in unzähligen Variationen; eine der feinsten ist sicherlich die Speisen nach den Rezepten des bekannten Kochs Ottolenghi zuzubereiten.

Unser Menü

Gebackene Auberginen mit Zwiebeln und Zitrone | Rote-Bete-Püree mit Joghurt und Zatar | Salat von geröstetem Blumenkohl mit Haselnüssen | Graupen-Salat mit Petersilie | Shakshuka | Lamm mit Zitronensoße und Kichererbsen-Püree | Fischfrikadellen in Tomatensoße | Persische Liebesküchlein mit Orangen-Sorbet

Sa 11.01.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
42,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660105

Knödel 2.0 – fast vegetarisch

Slowfood ist in, und Knödel gehören so was von dazu. Ein paar Klassiker haben wir aufgehübscht und lassen uns an dem Abend schmelzen. Seien es die Grießknödel oder die Leberknödel. Auch die guten alten Kartäuserklöße sind wieder total en vogue und auf mancher Dessertkarte in der Gastro zu finden. Damit Sie wissen, wie's geht, zeigen wir es Ihnen.

Unser Menü

- Grießknödel mit Tafelspitz- oder Gemüsesuppe
- Serviettenknödel mit Pilzragout
- Leberknödel mit Kürbiskraut und Zwiebelschmelze
- Parmesan-Spinat-Knödel mit Salbeibutter und Tomaten
- Kartäuserklöße mit Weinschaumsoße
- Quarkknödel mit Apfelkompott

Mi 22.01.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660106

> KOCHEN

Willkommen bei »Surfen auf dem Ayurvedischen Ozean«

vegan

Indische Küche

In diesem Kochkurs entdecken Sie die alte Kunst des Ayurveda durch köstliche, nährstoffreiche Gerichte, die auf Ihr einzigartiges Dosha – Vata, Pitta oder Kapha – abgestimmt sind.

Erlernen Sie, wie Sie Gewürze, frische Zutaten und ayurvedische Prinzipien nutzen, um Balance zu schaffen, die Verdauung zu fördern und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu stärken.

Ob Anfänger oder erfahren, dieser Kurs verwandelt Ihre Küche in eine Quelle der Gesundheit und Harmonie. Tauchen wir gemeinsam in den ayurvedischen Ozean ein und kochen mit Achtsamkeit und Wohlbefinden im Fokus!



Foto: PlikosKz/shutterstock.com

Unser Menü

- Tee mit Kardamom, Ingwer, Basilikum und Zimt (Winterkräuter)
- Kichererbsenmehl-Pfannkuchen – Saisonales Gemüse und Kräuter
- Moong Dal – Reis Kitchari
- Gurken-Kurkuma-Raita
- Süßkartoffel – Grünkohl und Ingwer – Vollkorn-Roti Rolls
- Quinoa – Minze, Koriander und rote Zwiebel
- Vollmond-Kheer mit Kardamom und Safran

Di 28.01.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660133

> KOCHEN

Böhmen kann nicht nur Walzer

Entdecken Sie die böhmische Küche!

Nein – Böhmen kann auch Küche und die mit höchst feinen Leckereien. Und sie ist unserer Küche von den Zutaten und den Zubereitungsweisen her sehr nahe. Natürlich dürfen Sauerkraut sowie Mohn, Paprika und Kartoffeln nicht fehlen. Letztere kommen in der böhmischen Küche auch gern süß daher! Herzhaftes wird übrigens gern fein abgeschmeckt mit etwas Sahne und Essig. Am Ende tanzt uns der Walzer auf der Zunge.

Menü

- Miniserviettenknödel mit Pilzragout
- Seehechtfilet Szegediner Art
- Prager Schinken mit Kartoffelsalat und Weißkohl-Chutney
- Hirsch-Roulädchen mit Möhren
- Maronen-Schnupfnudeln mit Mohnbutter und Kompott

Fr 31.01.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660107**Griechische Vorspeisen**

10 vegetarische Mezzedes-Rezepte

vegetarisch

Die Küche Griechenlands hat für Vegetarier kulinarisch viel zu bieten. Die kalten und warmen Mezzedes, wie griechische Vorspeisen heißen, stehen in kleinen Portionen auf dem Tisch, und jeder bedient sich nach Belieben.

Wir bereiten zu

- Fetacreme mit Paprika
- Marinierte Oliven
- Pitabrot
- Griechische Zucchini-puffer
- Tsatsiki
- Gelbe Erbsencreme Fava
- Frittierte Zucchini im Backteig
- gefüllte Paprika mit Schafskäse
- Auberginen Knoblauch-Creme
- Linsensalat

Do 06.02.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Viola Becker, Kochreferentin

38,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660119

> KOCHEN

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 Kichererbsen-Curry 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!



Foto: FriendlyStudios/shutterstock.com

Unser Menü

- Kashmiri Kahwa (Tee aus Kaschmir mit Mandeln und wärmenden Kräutern)
- Baigan Bhaja (Frittierte Aubergine mit Kichererbsenmehl)
- Poori-Bhaji (Brot mit Kartoffel-Curry)
- Naan-Brot mit Butterhuhn
- Paratha mit Kichererbsen-Curry
- Suji Halwa (Dessert mit Grieß)

Sa 08.02.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660134

> KOCHEN

Schätze des Orients

Das Honorar für diesen Kurs wird an die Andheri-Hilfe gespendet

Schier unendlich ist die Vielfalt an Rezepten aus dem Orient und ich habe sie wieder entdeckt! Speisen aus dem östlichen Mittelmeerraum, die vor Gewürzen und Kräutern nur so strotzen, und Zutaten, die typische Gerichte auf die Teller zaubern. Dazu zählen Quitten, Lamm, Auberginen, Kichererbsen. Sie alle werden unsere reichlich gedeckte Tafel bestücken.

Menü

würzige Rote Bete | Lammsugo mit Hummus und Tomatentartar | Falafeln mit Minzsalat und Joghurt | Safran-Hähnchenkeulen mit Spitzkohl und Kichererbsen | Quitten-Spinat-Salat | Aubergineneintopf | Mutabbaq – orientalischer Käsekuchen

Mi 12.02.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

42,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660108

Gewürze sind das Salz in der Suppe

Aufgrund der Begeisterung der Teilnehmer wiederholen wir diesen Kochkurs, in dem Gewürze tonangebend sind. Sie stehen bei diesen Gerichten immer mehr einzeln im Mittelpunkt. Seien es Wacholderbeeren beim Dorsch, Tamarinden bei der Suppe, Sternanis beim Kalbstafelspitz oder Kardamom beim Kaffee Parfait. Wir gehen damit einmal andere Wege als beispielsweise in der orientalischen Küche, wo ja immer Gewürzkombinationen den Geschmack bestimmen. Und bevor wir die Kochlöffel schwingen, gibt es zu allen Gewürzen eine kleine Einführung.

Menü

Tamarindensuppe mit Kichererbsen und Kürbiskernen | Endivien-Kerbel-Salat mit Kirschen und Ziegenfrischkäse | Dorsch in Gewürzknusper | Passionsfrucht-Polenta mit Kalbstafelspitz | Kaffee-Parfait mit Kardamom

Fr 21.02.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660109

> KOCHEN

Asian Street Bites: Flavors on the Go!

Tauche ein in die bunte Welt der asiatischen Straßenküche! Kreiere die leckeren Aromen der geschäftigen Märkte in Asien, von knusprigen Wok-Gerichten über gefüllte Teigtaschen bis hin zu würzigen Spießern. Schnelle, einfache und authentische Rezepte warten auf dich – perfekt für alle, die asiatische Küche ausprobieren möchten. Lerne die Techniken und Zutaten kennen, die diese aufregenden Gerichte lebendig machen. Mach dich bereit, durch den Geschmack zu reisen, ohne dein Zuhause zu verlassen!

- Vietnam-Style Kalt Frühlingsrollen
- Miso-Suppe mit Ramen
- Fried Rice mit Regenbogengemüse
- India-Style Chili-Huhn
- Garnelen-Ananas-Spieße
- Japan-Style Gyoza mit Dipsoße
- Ananas-Streuselkuchen

Sa 22.02.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660135

Persische Köstlichkeiten

Die Küche des ehemaligen Persiens gilt als orientalisch mit ausgeprägten indischen Einflüssen, jedoch wird das Essen weniger scharf gewürzt. Typisch für die Gerichte sind Zutaten wie Safran, Pistazien, Trockenfrüchten (z. B. Datteln, Berberitzen), Granatäpfeln, Auberginen und Reis.

Folgende Köstlichkeiten werden wir zubereiten

- Edelsteinreis (auch Juwelenreis genannt)
- gebackenes Hähnchen in Zitronen-Safransoße
- eingelegte Oliven
- Joghurtsoße
- Salat mit fruchtigem Granatapfeldressing
- Maracujacocktail
- Granatapfelcreme mit süßem Basilikum-Pesto
- schwarzer Tee
- Halwa

Do 27.02.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Viola Becker, Kochreferentin
38,50 € | 1 x 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660120

> KOCHEN

Grüße von der Amalfiküste

Von der Sonne verwöhnte Zitrusfrüchte haben jetzt Hochzeit. Sie sind die Hauptdarsteller des heutigen Abends. Dabei sorgt Zitrone für die nötige Frische in unserem Risotto und lässt die Profiteroles zu kleinen Sonnen erstrahlen. Orangen sorgen bei den Garnelen für eine herrliche Farbe der Soße und köstlichen Geschmack, beim Gugelhupf geben sie dem braven Kuchen durch Saft, kandierte Schale und Likör einen wahren Zitrusrausch. Mandarinen zum Huhn! Klingt eher überraschend, passt aber wunderbar. Probieren Sie es aus.

Menü

Orangengarnelen | Zitronen-Risotto mit Spinat und Ricotta | Mandarinen-Huhn mit Chicorée-Salat | Zitroniger Hackbraten mit Cole Slow | Orangen-Joghurt-Gugelhupf | Profiteroles mit Lemon Curd und Sahne

Di 11.03.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660110

Toast, Toast, Toast und noch mal Toast

vege-
tarisch

Hier dreht sich alles um unser beliebtes Toastbrot. Toast wird bei uns zu Hause von allen gegessen. Ob natur, getoastet oder auch überbacken mit herzhaftem oder auch süßem Belag. Kaum ein Brot ist so vielfältig wie Toast.

Und beim Backen gibt es auch Abwechslung: mal in der klassischen Variante als Buttertoast mit echter Butter oder als herrliches Vollkorntoast. Beide Varianten backen wir gemeinsam mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung, sodass ein Nachbacken zu Hause gelingt. Und natürlich werden die Toastbrote probiert.

Sa 15.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

So 16.03.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr

Margarete Jost, Bäckerin
38,00 € | 2 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660121

> KOCHEN

Holi Special

Rang Biranga Khana – Regenbogenfarben der indischen Küche

vegetarisch

Komm zu Rang Biranga Khana, einem lebhaften Kochkurs, der die bunten Zutaten der indischen Küche feiert!

Lerne, köstliche Gerichte mit tiefroter Rote Bete, leuchtend grünem Spinat und dem Superfood Kurkuma zuzubereiten. Berechne auffällige Mahlzeiten wie Rote-Bete-Parathas, Spinat-Paneer-Curry und goldenen Kurkuma-Reis zu. Wir werden auch erfrischendes Haldi Doodh (Goldene Milch) zubereiten, eine beruhigende Mischung aus Kurkuma, Milch und Gewürzen.

Erlebe die Freude am Kochen mit bunten Zutaten, die Körper und Seele nähren. Lass uns die Küche mit lebhaften Farben gestalten und die Regenbogenfarben indischer Aromen zum Leben erwecken!



Foto: Cavanimages/shutterstock.com

Unser Menü

- Bunte Papad
- Haldi Doodh Shots (Goldene Milch)
- Kartoffel-Tikki mit Minz-Chutney, Tamarinden-Chutney, Joghurt und Granatapfel
- Rote-Bete-Parathas
- Spinat-Paneer-Curry
- Safran-Murg
- Grüner Erbsen-Reis
- Mango-Tiramisu

Mi 19.03.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660136

> KOCHEN

Die leichte Küche Asiens

Eine Einführung in die Küche Asiens, um sich mit ungewohnten Zutaten wie Glasnudeln und Klebreis; Zitronengras und Koriander vertraut zu machen. Wir stellen eine wunderbar duftende Currypaste her, ebenso die Erdnusssoße für die Saté-Spieße und lassen das Schwein im Karamell langsam vor sich hin simmern. Dabei verwenden wir typische Kochutensilien: Den Klebreis geben wir in einen Bambus-Dämpfer und das Gemüse in den Wok. Ein herrlich duftendes und leichtes Menü für alle, die Asien lieben.

Menü

vietnamesische Frühlingsrollen in scharfer Soße | Glasnudelsalat mit knackigem Gemüse und gebratenen Garnelen | Saté-Spieße in Erdnusssoße | Wok-Curry-Gemüse | Geschmortes Schwein in Karamell | Klebreis mit Kokos und Mango

Do 20.03.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660111

Das Piemont – Italienische Küche

Haselnusshaine, Wälder, Seen, Berge und sanfte Hügel mit Weinreben. Vielfältige Spezialitäten machen eine kulinarische Reise durch das Piemont so anregend. Trüffel und Reis, Käsesorten mit Tradition, edle Weine und feines Olivenöl locken Feinschmecker aus aller Welt ins Piemont. Hier wurde Slow-food gegründet, und die erste Universität des Geschmacks.

Menüfolge

- Antipasti: Vitello tonnato (Kalbfleisch in Thunfischsauce)
- Insalata mista
- Primo Piatto | Secondo Piatto (Hauptgerichte): Risotto bianco e nero (Zweifarbiger Risotto mit grünem Spargel) | Pappardelle di castagne con Bresaola e rucola (Kastaniennudeln mit Bresaola-Schinken und Rucola mit gehobeltem Trüffel)
- Dolce (Dessert): Torta di nocciole (Nusstorte) mit Zabaione al Moscato (Schaumweincreme)

Fr 21.03.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

41,00 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660156

> KOCHEN

Fitness-Wellness-Gesundheit

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!

Unser Menü

- Rote-Linsen-Pak-Choi-Suppe
- hausgemachtes Nuss-Granola
- Fleischbällchen (Huhn) mit Quinoa
- Hochprotein-Kichererbsen-Salat
- Lachs mit Süßkartoffelbeilage
- Energiebällchen mit Datteln

Di 01.04.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Lehrerin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660137**Vegan durch den Frühling**

vegan

Entdecken Sie die köstliche Welt der veganen Küche im neuen Kochkurs »Vegan durch den Frühling«. Wir lassen uns von der asiatischen Küche inspirieren, die mit regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet wird, die überall erhältlich sind und leicht nachgekocht werden können.

Freuen Sie sich auf einen besonderen Gast aus Frankreich: unseren veganen Ernährungsexperten und Hotelier Jerome Pagnier. Gemeinsam mit mir zeigt er Ihnen ein leckeres und vielseitiges Frühlingmenü. Sie werden Gerichte wie »Katzu« und »Kimchi« gerne nachkochen und genießen!

Sa 05.04.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Santa Bit, Kochreferentin

38,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660143

> KOCHEN

Ottolenghis Frühlingsküche

vegetarisch

Dank des Frühlings schöpfen wir aus dem Vollem! Dabei stehen zarte Gemüse wie das erste Grün von Wildkräutern und Kräutern auf dem Speiseplan. Zudem ein sehr ungewöhnliches Rezept mit grünem Spargel und eine traumhafte Galette. Die Paprikaschnitzel sehen nicht nur großartig aus, sondern schmecken auch so, dazu die Polenta, bei Weitem nicht nur ein Augenschmaus. Das ist vegetarische Küche vom Feinsten.

Menü

Spargelsalat mit Tamarinde und Limette | Noors Tofu mit schwarzer Limette | Tempura aus feinen Stielen | Blättern und Kräutern, Spitzpaprikaschnitzel mit Marie-Rose-Soße und frischer Polenta | Rhabarber-Heidelbeer-Galette mit Sahne und Vanilleeis

Mi 09.04.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660112**New York Street Market – Eine Reise rund um die Welt**

Diese Kultrezepte aus New York sind perfekt für Foodies, New-York-Fans und solche, die es werden wollen. Unsere Rezepte für diesen ungewöhnlichen Abend stammen allen aus dem New Yorker Streetfood-Paradies »Queens Night Market«, und werden so authentisch und hautnah wie möglich nachgekocht. Dabei führt uns unsere leckere kulinarische Reise zunächst nach Südamerika und in die Karibik!

Wir bereiten

»Käse Tamales« aus El Salvador mit frischem Salat | Tacos de Birria aus Mexiko mit Tomaten und Koriander | »Suppe mit Meeresfrüchten« aus Antiqua | Sandwich mit Kichererbsencurry aus Trinidad | Guyanische Ananasplunder und mexikanischer Kakao

Di 06.05.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

42,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660113

> KOCHEN

Feines vom Kutter

Heute sind uns Pulpo, Garnelen und Muscheln ins Netz gegangen, die Lachsforelle haben wir aus heimischen Gewässern. Daraus bereiten wir feine leichte Speisen, die im Sommer richtig gut munden. Raffiniert: Die Garnelen werden in junger Roter Bete mit Szechuan-Pfeffer mariniert. Venusmuscheln sind sehr zart im Geschmack und deshalb ideal für Muschel-Einsteiger und die Scampis sind eigentlich Hummertiere. Hmm, alles einfach superlecker.

Unser Menü

- Ceviche von der Lachsforelle
- Limetten-Risotto mit marinierten Garnelen
- Gebratener Pulpo auf jungem Gemüse
- Venusmuscheln im Safransud
- Tintenfisch-Linguine
- Und schließlich das Dessert vollkommen ohne Fisch: Dreierlei von der Erdbeere



Foto: VictoriaArtz/shutterstock.com

Fr 16.05.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
44,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660114

> KOCHEN

Simply Asia

Kommen Sie mit uns eine genussvolle Reise von Mumbai bis Shanghai und entdecken Sie die authentischen Aromen Asiens.

An diesem Abend kochen wir gemeinsam köstliche Gerichte sowie Tandoori Fisch, vietnamesische Pfannkuchen, Mulligatawny bis Miso Brownies und mehr, die wir ganz einfach zu Hause nachkochen können.

Wir entdecken, wie man die Vielfalt und den Geschmack Asiens mühelos in seine eigene Küche bringen kann.

Einsteiger/rinnen sind herzlich willkommen. Ich bin sicher, dass es ein ideenreicher Abend wird.

Sa 10.05.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Santa Bit, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660152

Die Toskana – Italienische Küche

Die toskanische Küche ist schlicht, eine Arme-Leute-Küche, denn arm war das Land Jahrhunderte lang. Doch eines hatten die Menschen in der Toskana immer: einfache und frische Zutaten. Fruchtiges, kaltgepresstes Olivenöl, duftende Kräuter. Dank toskanischer Zubereitungsart werden diese Dinge zur Delikatesse.

Menüfolge

- Antipasti: Bruschetta toscana
- Primo Piatto | Secondo Piatto (Hauptgerichte): Ravioli mit Spinat und Ricotta | Florentiner Rindersteak mit Parmesanrisotto und Rucola
- Dolce (Dessert): Tiramisu toscano
- Getränke: Aperitif | Rot- und Weißwein aus der Toscana | Wasser | Saftschorle | Kaffee

Di 03.06.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660157

> KOCHEN

Italienische Sommerküche – vegetarisch



Diese Kultrezepte aus New York sind perfekt für Foodies, New-York-Fans und solche, die es werden wollen. Unsere Rezepte für diesen ungewöhnlichen Abend stammen alle aus dem New Yorker Streetfood-Paradies »Queens Night Market«, und werden so authentisch und hautnah wie möglich nachgekocht. Dabei führt uns unsere leckere kulinarische Reise zunächst nach Südamerika und in die Karibik!

Wir bereiten

»Käse Tamales« aus El Salvador mit frischem Salat, Tacos de Birria aus Mexiko mit Tomaten und Koriander, »Suppe mit Meeresfrüchten« aus Antiqua, Sandwich mit Kichererbsencurry aus Trinidad, Guyanische Ananasplunder und mexikanischer Kakao

Do 05.06.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660115

Rezepte aus meiner Heimat Indien mitgebracht



Erst kürzlich war ich wieder in Indien und bin ganz beschwingt zurückgekommen – glücklich beseelt von neuen geschmacklichen Eindrücken. Diese möchte ich gerne mit Ihnen in diesem Kurs teilen. Alle Gerichte sind gesund, lecker und bei Bedarf auch gerne pikant.

Auf dem Menüplan stehen

- Chaat aus Topinambur und Kichererbsen,
- Kokosdal mit Tomaten Sambal
- Gebratener Eierreis mit Paprikaschote
- Garnelen Puris
- Milchreis mit Orangen

07.06.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Santa Bit, Kochreferentin
36,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660153

> KOCHEN

Gutes Brot braucht Zeit, die zweite – mit neuen Rezepten



So starten wir am Vorabend mit dem Ansetzen der (Vor-)Teige. Am nächsten Vormittag erfolgt die Fertigstellung und das Backen unserer Brote in Haushaltsbacköfen.

Für ein tolles Aroma backen wir mit qualitativ hochwertigen Mehlen aus der Region und selbst erstellten Sauerteigen ein Körnerbrot und ein Mischbrot. Probieren der leckeren Brote mit Butter und Dips gehört einfach dazu.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Ein Glas mit Schraubdeckel für den Sauerteig
- Brottüte/-beutel für die selbst gebackenen Brote

Sa 14.06.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

So 15.06.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr
Margarete Jost, Bäckerin
42,00 € | 2 x = 9 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660122

Sommerfest im Garten – Frische Brise aus Portugal

Nicht nur die Sehenswürdigkeiten Lissabons und Portos sind eine Reise wert, sondern garantiert auch die Küche des ganzen Landes. Sie befindet sich im Aufwind und wird immer beliebter. Fein und satt von der Sonne verwöhnt, kommen Zutaten wie Fisch, Fleisch, Gemüse und Früchte auf den Teller. Dazu der herrliche Portwein, der u. a. unsere Gerichte verfeinert. Also genau das Richtige für unser Sommerfest im Garten, in dem wir bei schönem Wetter an dem Abend auch sitzen und genießen.

Menü

Fischsalat mit Zitronenmarinade und Brotstreuseln | Ziegenkäse-Empanadas mit halbtrockneten Tomaten | Grüner Gazpacho | Chorizo-Burger | Hähnchen mit Oliven und Portwein | Semifreddo mit Kirschen und Portwein

Fr 04.07.2025 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
43,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660116

> KOCHEN MIT DEM ÖKOREFARAT

Do It Yourself – Alles selbst gemacht!

Ein Kochkurs für Studierende
der Uni Bonn

vege-
tarisch

vegan



Foto: teatilan/shutterstock.com

Brot und Brötchen, Marmeladen, frische vegetarische und vegane Aufstriche sowie Nuss- und Mandelcreme, Pestos und Ketchup – das alles wird an diesem Abend unter Anleitung einer Kochreferentin selbst gemacht.

Verbindliche Anmeldung

Referat für Ökologie des AstA der Uni Bonn
oeko@asta.uni-bonn.de

Der Abend wird vom
Bio-Markt Momo unterstützt.

Mi 04.06.2025 | 18.30 – 22.15 Uhr

N.N.

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660140



> KOCHEN MIT STATTREISEN

Kochen auf Rheinisch

In Kooperation mit StattReisen

Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Besonderen Spaß macht es, diese Besonderheiten nach alten und neuen Rezepten selbst auszuprobieren und dabei Geschichten und kulinarische Anekdoten aus dem Rheinland zu hören.

Die Teilnehmenden kochen unter Anleitung eines erfahrenen Kochs ein Vier-Gänge-Menü, das den Jahreszeiten angepasst werden kann. Immer gehören regionale Besonderheiten und ein heimischer Wein dazu.

Menü-Vorschlag

- Saisonale Suppe
- Buchweizenpfannkuchen mit Schnittlauchsoße
- Sauerbraten mit Kartoffelklößen auf Zwiebelsoße
- Rheinisches Dessert

Anmeldung

Statt Reisen

Telefon 0228 654553

www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm Gebühr:

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin
49,00 € | 1 x = 5 UStd.

Sa 18.01.2025 | 16.00 – 19.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566660141

Sa 01.02.2025 | 16.00 – 19.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566660142



> SARAH WIENER STIFTUNG

Ich kann kochen!

Fortbildung zur Genussbotschafterin

Ich kann kochen! begeistert Kinder für frische Lebensmittel und eine vielseitige Ernährung. Die bundesweite Initiative qualifiziert Erzieher:innen und Lehrer:innen mit kostenfreien Fortbildungen und Bildungsmaterialien dafür, in Kitas, Grundschulen und Horten mit Kindern zu kochen und praktische Ernährungsbildung zu leisten. Mit Spaß erlangen Kinder Küchenkompetenz und Ernährungswissen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

Weitere Informationen und Anmeldung

www.ichkannkochen.de/mitmachen



Foto: Evgeny Alamanenko/shutterstock.com

Einstiegsfortbildung

Start-Workshop:

17.06.2025 | 09.00–13.00 Uhr

Abschluss-Webinar:

24.06.2025 | 09.00–10.30 Uhr

Di 17.06.2025 | 08.00–14.00 Uhr

Stefan Brandel, Kochreferent

gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660001

> CIO-PROJEKT

CIO-Projekt

Gemeinsam kochen und genießen

Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) des Universitätsklinikum Bonn lädt zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein. In der Krebsheilkunde nimmt die Ernährung eine wichtige Rolle ein. Vor diesem Hintergrund bietet das CIO in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn Betroffenen und Interessierten in entspannter Atmosphäre ein Projekt zum Thema »Ernährung und Krebs« an.

Informationen und Anmeldung

regina.heuser@ukb.uni-bonn.de

carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de



> NÄHEN

**Nähen
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Hier können Sie unter fachkundiger Begleitung Ihr individuelles Nähprojekt verwirklichen. Meine Freude an Kreativität und Inspiration würde ich gerne mit Ihnen teilen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
Stoff | Schnitt | Papier und Stoffschere | Kopierpapier | Steck- und Nähnadeln | Schneiderkreide | Maßband | passendes Nähgarn sowie Knöpfe Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice
161,00 € | 10 x = 40 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Mo 13.01. – 02.06.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660042

Di 21.01. – 24.06.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660043

Nähworkshop

Hier können Sie unter fachkundiger Begleitung Ihr individuelles Nähprojekt verwirklichen. Meine Freude an Kreativität und Inspiration würde ich gerne mit Ihnen teilen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
Stoff | Schnitt | Papier und Stoffschere | Kopierpapier | Steck- und Nähnadeln | Schneiderkreide | Maßband | passendes Nähgarn sowie Knöpfe Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice
40,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Fr 03.01.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660044

Sa 01.03.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660045

Sa 03.05.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660046

> NÄHEN

**Nähen für Anfänger und
Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

Sie erhalten unter fachkundiger Begleitung Unterstützung und Hilfe, um Ihr gewünschtes Nähprojekt umzusetzen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
Stoff | passendes Nähgarn | Schnittmuster
Kopierpapier | Papier | Stoffschere | Steck- und Nähnadeln | Schneiderkreide | Handmaß | Maßband sowie eventuell Knöpfe | Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Vorhaben

Annette Georg, Diplom-Pädagogin
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Do 09.01. – 03.04.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr
113,00 € | 7 x = 28 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660117

Do 08.05. – 10.07.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr
97,00 € | 6 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660118

**Patchwork
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Dieses Mal steht das Muster »scrap-in-a-box« im Mittelpunkt. Ein wunderbares Upcycling-Muster, bei dem z. B. alte Baumwoll-Oberhemden verwendet werden können, um einen schönen Quilt zu nähen. Die Stoffbeschaffung wird am ersten Kurstag besprochen.

Beispiele

www.q-quilter.de

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Di 14.01. – 17.06.2025 | 19.15 – 21.30 Uhr

Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin
132,00 € | 11 x = 33 UStd.
Raum 1.3

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2566660040



> NÄHEN

Individuelles Nähprojekt für Anfänger und Fortgeschrittene

Kommen Sie in Ihrem Nähprojekt nicht weiter oder wollen sich einen schönen Samstag an der Nähmaschine in netter Gesellschaft gönnen? In diesem Kurs können Sie Ihr Nähprojekt unter fachkundiger Anleitung weiterbringen. Ich freue mich auf Ihre Projekte und Idee.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit

- Stoffschere
- Papierschere (große Haushaltsschere)
- Schnittmuster
- gewünschter Stoff, passendes Nähgarn
- Malerfolie oder Seidenpapier
- dünner Foliestift oder Bleistift
- Schneiderkreide
- Steck- und Nähadeln
- Handmaß
- Maßband
- sowie weitere Zutaten für Ihr Projekt wie nötige Reißverschlüsse, Knöpfe und Co.

Svetlana Akinsina, Damenmaßschneiderin
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Sa 15.02.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

40,00 € | 1 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660145

Sa 12.04.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

40,00 € | 1 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660146

Sa 14.06.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

40,00 € | 1 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660147

Mi 12.03.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr

21,00 € | 1 x = 4 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660148

Mi 07.05.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr

21,00 € | 1 x = 4 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660150

Mi 09.07.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr

21,00 € | 1 x = 4 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660149

Foto: NikMerkulov/shutterstock.com



> NÄHEN

Hurra, ein Baby kommt!

Nähkurs für Anfänger ohne Erfahrung

Werden Sie demnächst Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel oder freuen sich auf ein Neugeborenes? Wir nähen zusammen eine Pumphose und ein T-Shirt für das Baby. Das Schnittmuster und die Erfahrung können Sie danach mit nach Hause nehmen und die Kleidung noch oft nachnähen.

Bitte mitbringen

- Tesarolle (am Besten mit praktischem Abroller)
- große saubere Haushaltsschere
- Kugelschreiber oder Bleistift
- Stecknadeln

Die Nähkursleiterin stellt Schnittmuster, Schneidescheren und weiteres Zubehör. Stoff und Nähgarn für den Workshop muss bei der Nähkursleiterin erworben werden. Es werden zwei verschiedene geschlechtsneutrale Designs zur Verfügung stehen.



Foto: Yankovoy/shutterstock.com

Sa 10.05.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

Svetlana Akinsina, Damenmaßschneiderin
40,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2566660151

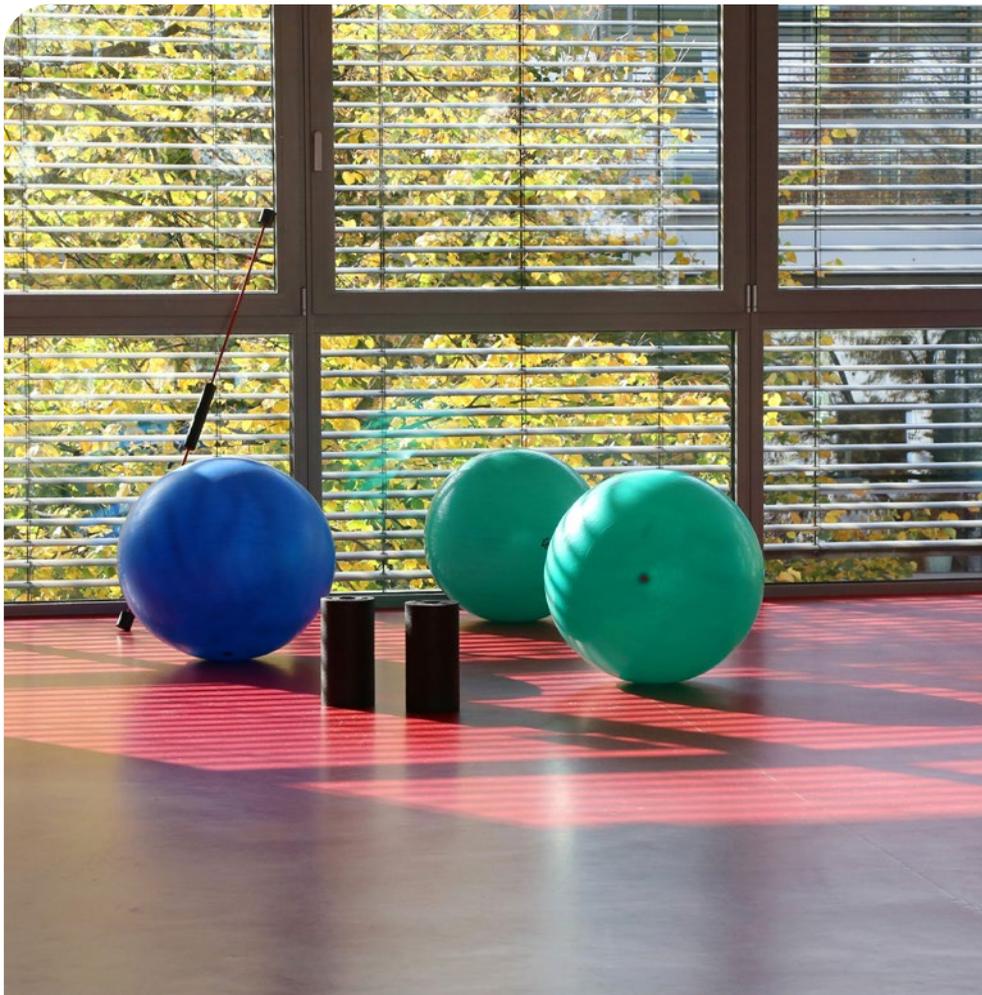


Foto: Elke Moorikamp

GESUNDHEIT BEWEGUNG

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von gesundheitsorientierter Bildung. Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie in den Blick.

Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind. Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und Kindern ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

> ENTSPANNUNG

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Wenn du dich im Rahmen deiner Fähigkeiten bewegst, ohne den Versuch, ein Ziel zu erreichen, wirst du die schnellstmögliche Verbesserung erleben. Das Wichtigste ist, dass es angenehm ist.

Moshé Feldenkrais

Moshe Feldenkrais entwickelte eine angenehme Form des Bewegungslernens, die auch ohne Muskel-Anstrengung sehr wirkungsvoll ist. Sanfte, vielfältige Bewegungen im Liegen werden aufmerksam erspürt. Dadurch werden Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit und Präsenz erweitert und Bewegungseinschränkungen in kurzer Zeit abgebaut, z. B. Rücken, Hüftgelenke, Schultern, Kiefer usw., für ein Wohlbefinden von Kopf bis Fuß und mehr Leichtigkeit im Alltag, sei es beim Sitzen, Gehen, Laufen, Tanzen, beim Sport oder in der Arbeit. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, theoretisch, praktisch und in der Reflexion des Erlebten.



Foto: Chulima Chaochaiyal/shutterstock.com

Do 09.01. – 10.07.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Marianne Risch, Feldenkrais-Pädagogin

252,00 € | 21 x = 63 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2566660023

> ENTSPANNUNG

Qigong Yangsheng

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist für jede Altersstufe praktikierbar. Die Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Ruhehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen und Gelenke. Der kontinuierliche Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt stabilisierend, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit, führt zu Stressabbau, reguliert die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert unsere Kraft und Lebensfreude.

Qigong zu erlernen, erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Qigong kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Mi 08.01. – 02.04.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

84,00 € | 11 x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660019**Mi 30.04. – 09.07.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

70,00 € | 10 x = 20 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660021**Do 09.01. – 03.04.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

84,00 € | 11 x = 22 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660020**Do 08.05. – 10.07.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr**

56,00 € | 8 x = 16 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660022

Mariele Platiel, Qigong-Lehrerin
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Do 09.01. – 10.07.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr

168,00 € | 21 x = 42 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660018

> ENTSPANNUNG

Yoga – Zeit der Entspannung

Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven, bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Körperhaltungen kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die innere Ausgeglichenheit wieder erreicht werden.

Die sanften Bewegungen des Yoga sorgen für eine bessere Durchblutung. Dynamische, fließend ineinander übergehende Körperpositionen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem ausgeführt, dehnen und stabilisieren Muskulatur und Gelenke, erweitern das Lungenvolumen und regen das Herz-Kreislaufsystem an. Kraft, Dehnung und Vitalität werden gefördert, Blockaden gelöst. Entspannung und innere Ruhe treten ein.

Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden.

Dynamisches Yoga am Abend

Hierbei praktizieren wir dynamische, anspruchsvollere Asanas mit vitalisierenden Übungsfolgen, bei denen die Atmung und das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischen Austausch der Übungen gibt es Phasen der Entspannung sowie vielfältige Meditationen. Yoga kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Raimund Haas, Yoga-Lehrer
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Do 16.01. – 10.04.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr

96,00 € | 12 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660006

Do 08.05. – 10.07.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr

64,00 € | 8 x = 16 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660012

> ENTSPANNUNG

Yoga zur Mittagszeit

Beim Yoga zur Mittagszeit werden Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft. Es werden statische, ruhige mit dynamischen Bewegungsabläufen kombiniert und sie werden so angeordnet, dass ein harmonischer und fließender Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Yoga am Mittag fördert und stärkt die Balance und bildet ein gutes Gegengewicht zu einem stressigen Alltag.

Raimund Haas, Yoga-Lehrer
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Do 16.01. – 10.04.2025 | 11.30 – 12.15 Uhr

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660003

Do 16.01. – 10.04.2025 | 12.30 – 13.15 Uhr

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660004

Do 16.01. – 10.04.2025 | 13.30 – 14.15 Uhr

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660005

Do 08.05. – 10.07.2025 | 11.30 – 12.15 Uhr

32,00 € | 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660009

Do 08.05. – 10.07.2025 | 12.30 – 13.15 Uhr

32,00 € | 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660010

Do 08.05. – 10.07.2025 | 13.30 – 14.15 Uhr

32,00 € | 8 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660011



Foto: wavebreakmedia/shutterstock.com

> ENTSPANNUNG

Hatha Yoga

Atmung, Entspannung und Meditationsübungen werden bewusst miteinander verknüpft. Beim Sitzen in Stille und bei der Beobachtung des Atems kommen wir in tiefen Kontakt mit uns Selbst. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, den Körper in Balance zu bringen. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Mi 29.01. – 25.06.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr
160,00 € | 20 x = 40 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566660013



Foto: Robert Kneschke/shutterstock.com

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationlehrer
Pfarrheim Maria Königin
Am Herrengarten 21
53229 Bonn/Vilich-Müldorf

Fr 31.01. – 27.06.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr
180,00 € | 18 x = 36 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566660014

Fr 31.01. – 27.06.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr
180,00 € | 18 x = 36 UStd.
Veranstaltungs-Nr. 2566660015

> ENTSPANNUNG

Ganzheitliches Yoga

In einer Zeit, in der viele von uns ständig gefordert, manchmal auch überfordert sind, werden wir mithilfe von Asanas (den Yoga-Körperstellungen) und Atemübungen wieder Kraft und Gelassenheit entwickeln und Energie aufladen. Die Übungen dehnen und kräftigen Muskeln und Sehnen und machen die Gelenke und Wirbelsäule wieder flexibler. Gleichzeitig ermöglichen es uns, durch kurze Meditationen und Tiefenentspannung unseren Körper bewusster wahrzunehmen, Stress abzubauen und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 18.40 – 20.10 Uhr
Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin
176,00 € | 22 x = 44 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2566660016

Yoga – Zeit der Entspannung

Yogaübungen bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen. Achtsam im eigenen Atemrhythmus ausgeführte und ggf. angepasste Übungen kräftigen und dehnen den Körper zugleich. Durch die intensive Berücksichtigung des Atems kann jeder Teilnehmer seine eigene Balance zwischen Stabilität und Flexibilität finden. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sanft und achtsam üben möchten. Jede Stunde hat einen eigenen Fokus und startet mit einer Atemwahrnehmungsübung, die das Ankommen und die Konzentration auf sich selbst unterstützt. Eine Meditation am Ende rundet die Stunde ab.

Do 23.01. – 12.06.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr
Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin
120,00 € | 15 x = 30 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2566660024

> ENTSPANNUNG

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und passive Art des Yogas. Beim Yin Yoga gehen wir behutsam, langsam und tief in die Haltungen (Asanas) hinein und erfahren bei den Übungen eine wohl-tuende Wirkung der längeren und intensiven Dehnpositionen.

Das Yin Yoga wirkt besonders auf das Bindegewebe und die Faszien. Der Bewegungsspielraum wird in den größeren Gelenken erhöht und die Sehnen und Bänder gestärkt sowie das vegetative Nervensystem entspannt. Wir erleben wohl-tuende und energetisierende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Mo 13.01. – 31.03.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr

Daniela Brohlburg, Yoga-Lehrerin, Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

88,00 € | 11 x = 22 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660091

Yoga auf dem Stuhl

Unabhängig vom Alter oder Vorkenntnissen ist Stuhl-Yoga eine wundervolle Möglichkeit und ein perfektes Bewegungstraining, wenn Bewegungseinschränkungen vorliegen, um Muskelkraft und Flexibilität aufzubauen und gleichzeitig sicher und stabil auf dem Stuhl zu sitzen. Die Kursleiterin ist selbst von einer Einschränkung, einer Sehbehinderung betroffen und heißt alle Teilnehmenden willkommen, ob mit oder ohne Einschränkungen. Sie sagt: »Yoga hat mir stets geholfen bei der Bewältigung meines fortschreitenden Sehverlusts.« Auf schonende Weise kann man mit vielfältigen Yogaübungen die Beweglichkeit und Koordination verbessern sowie Kraft und Ausdauer steigern. Yogaübungen halten den Körper fit, steigern die Konzentration, die Entspannung und innere Ruhe im täglichen Leben.

Mo 13.01. – 31.03.2025 | 10.45 – 11.30 Uhr

Daniela Brohlburg, Yoga-Lehrerin, Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

44,00 € | 11 x = 11 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660092

> ENTSPANNUNG

Mit Yoga den Rücken stärken

Es gibt heute kaum noch einen Menschen, der nicht ab und an von Rückenschmerzen geplagt wird. Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen und was kann ich dagegen unternehmen? Körperliche und emotionale Anspannungen, eine schlechte Haltung oder langes Sitzen führen bei vielen häufig zu chronischen Verspannungen und Schmerzen im Rücken oder Schulterbereich. Mit gezielten Übungen werden wir allmählich den Rücken stärken, beweglicher machen und Verspannungen vorbeugen.

Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns dabei, Anspannungen zu lösen und unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin

176,00 € | 22 x = 44 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.3

Veranstaltungs-Nr. 2566660017

Lachend ins Wochenende

Lachyoga-Schnupperkurs

Lachen ist Freude und macht Freunde – zudem wirkt es wunderbar entspannend und regenerierend zugleich. Bei diesem Workshop können Sie die vergnügliche Methode des Lachyoga nach Dr. Madan Kataria für sich ausprobieren. Neben etwas Theorie lernen Sie viele verschiedene angeleitete Lachübungen kennen, die meist in natürliches Lachen übergehen, sodass Sie entspannt und heiter in Ihr Wochenende starten können.

Bitte mitbringen

- ein Handtuch als Auflage für die Matte
- Socken und bequeme Kleidung
- ggf. eine Decke für die Endentspannung
- ausreichend zu trinken

Sa 29.03.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

14,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2566660097

> ENTSPANNUNG

Klangreise

In der Mitte allen Klangs liegt die Stille
Mit einer Klangreise wird die Einladung ausgesprochen, innezuhalten und sich durch klingende Impulse in die eigene innere Wirklichkeit zu begeben.

Verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Gong, Monochord, Ocean-Drum und andere Klangspiele aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Die Folge ist eine tiefe Entspannung. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Sa 29.03.2025 | 16.00–17.30 Uhr

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

17,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566660007

**Gong Meditation**

Zunächst bereiten wir uns mit Yogaübungen auf die Gong-Meditation vor. Sein Klang, seine Vibration und seine Schwingungen werden über die Ohren, aber auch die Haut wahrgenommen. Der Klang des Gongs, von leicht bis kräftig, erzeugt eine tiefe Entspannung, löst Blockaden, verringert Spannungen und stärkt den Kreislauf. Das große Thema des Gongs ist das Loslassen. Sie spüren Wohlbefinden und innerer Ruhe. Sie fühlen sich entspannter und gestärkt im familiären und beruflichen Alltag.

Dieser Nachmittag ist auch für Kursteilnehmer ohne Yogaerfahrung geeignet.

Sa 28.06.2025 | 16.00–18.15 Uhr

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

22,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566660008

Foto: Mama mia/shutterstock.com

> ENTSPANNUNG

**Yoga-Workshop –
Retreat Familien(über)leben**

Umgang mit Herausforderungen
im Familienalltag für Mamas

Hier erwartet Sie ein buntes Workshop-Retreat, in welchem eine praxisorientierte Herangehensweise zur Bewältigung von herausfordernden Situationen im Familienalltag im Fokus der Übungen steht. Wir kombinieren die kraftvolle Erlebnispädagogik mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Yoga, um Liebe, Fürsorge und Neugierde auf das Gegenüber zu stärken und die Bindung und Beziehung zwischen den Familienmitgliedern zu intensivieren.

Ein besonderer Fokus liegt auf Resilienz und Stressresistenz: Wir schauen darauf, was uns hilft, in stressigen Momenten ruhig und gelassen zu bleiben. Wir betrachten Techniken, um das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen, sodass man in herausfordernden Situationen stabil agieren kann.



Foto: photographee.eu/shutterstock.com

Bitte mitbringen

- Yoga-Kleidung
- einen gesunden Snack zum Teilen mit den TeilnehmerInnen für die Teepause
- eine leichte Decke, warme Socken
- ggf. eine eigene Yoga- bzw. Trainingsmatte (es gibt aber auch Matten vor Ort, in diesem Fall bringen Sie bitte ein Handtuch mit)

Di 28.01.2025 | 17.00–20.00 Uhr

Eva von Nessler, Yoga- und Sportlehrerin

16,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660098

> ENTSPANNUNG

Yoga-Workshop für Frauen

Zu Kräften kommen – bei Kräften bleiben

In diesem Workshop werden wir sportlich aktiv sein, meditieren und gemeinsam Achtsamkeitsübungen praktizieren, um Körper, Geist und Seele zu verbinden und in Einklang zu bringen. Wir werden auch über die Dinge im Leben sprechen, die uns wichtig sind und uns stärken, um den Alltag nicht nur zu ertragen, sondern auch aktiv und erfüllt zu gestalten. Im Fokus der Übungen steht das Gefühl der Verbundenheit mit unserer Umwelt und das Gefühl der Verbundenheit mit uns selbst.

Bringen Sie Folgendes gerne mit zum Workshop: Yoga-Kleidung, einen gesunden Snack zum Teilen mit den Teilnehmerinnen für die Teepause, eine leichte Decke, warme Socken und ggf. eine eigene Yoga- bzw. Trainingsmatte (es gibt aber auch Matten vor Ort, in diesem Fall bringen Sie bitte ein Handtuch mit).



Foto: fizkes/shutterstock.com

Di 08.04.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr

Eva von Nessler, Yoga- und Sportlehrerin

16,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660095

> ENTSPANNUNG

Yoga-Workshop für Paare

In diesem Yoga-Workshop für Paare eröffnet sich die Gelegenheit, gemeinsam eine Zeit der Verbundenheit und entspannender Erlebnisse zu erfahren. Dieser Workshop ist nicht nur für Paare, die Yoga in ihr Leben integrieren möchten, sondern auch für solche, die bereits eine längere gemeinsame Praxis verfolgen und nun die Möglichkeit nutzen wollen, ihrem gemeinsamen Interesse eine intensive und erfüllende Auszeit zu widmen. Yoga für Paare zeichnet sich durch eine ganz besondere Stimmung aus, die durch den Humor und die Vertrautheit zwischen den Partnern entfaltet wird.

Di 29.04.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr

Eva von Nessler, Yoga- und Sportlehrerin

16,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660096**Yoga meets Achtsamkeit**

Schnupperkurs zum Kennenlernen

Mit Yoga werden oftmals Körperübungen assoziiert und mit Achtsamkeitstraining mentale Techniken, um den Moment und sich selbst wertfrei wahr- und anzunehmen. Einige Übungen sind sowohl Bestandteil von Yoga als auch dem Achtsamkeitstraining und unterstützen eine achtsame Haltung während der Yogapraxis, sich selbst kennenzulernen und ggf. Grenzen zu akzeptieren. Somit ergänzen sich die beiden Ansätze und Sie haben im Rahmen des Workshops die Gelegenheit, zuerst mittels Yogaübungen gut bei sich selbst anzukommen und dann Übungen aus dem Achtsamkeitstraining kennenzulernen, die mit wenig Zeitaufwand im Alltag integriert werden können, um immer wieder kleine Inseln der bewussten Aufmerksamkeit für den Moment gestalten zu können.

Sa 05.04.2025 | 14.30 – 17.30 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

20,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2566660093

> ENTSPANNUNG

Jahresanfang – Zeit des Aufbruchs – Zeit für mich

Achtsamkeitsbasiskurs

Mit Yoga werden oftmals Körperübungen assoziiert und mit Achtsamkeitstraining mentale Techniken, um den Moment und sich selbst wertfrei wahr- und anzunehmen. Einige Übungen sind sowohl Bestandteil von Yoga als auch dem Achtsamkeitstraining – sie unterstützen eine achtsame Haltung während der Yogapraxis und somit dabei, sich selbst kennenzulernen, Bedürfnisse wahrzunehmen und ggf. Grenzen zu respektieren. Somit ergänzen sich die beiden Ansätze und Sie haben im Rahmen des Workshops die Gelegenheit, zuerst mittels Yogaübungen gut bei sich selbst anzukommen und dann Übungen aus dem Achtsamkeitstraining kennenzulernen, die mit wenig Zeitaufwand im Alltag integriert werden können, um immer wieder kleine Inseln der bewussten Aufmerksamkeit für den Moment gestalten zu können.



Foto: Liz Cooper/shutterstock.com

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- Socken
- eine eigene Matte und ggf. eine Decke

Do 23.01. – 20.02.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

40,00 € | 5 x = 10 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2566660094

> BEWEGUNG

Stretch & Relax

Aus Anspannung wird schnell Verspannung, aus nicht gedehnten Muskeln entstehen Verhärtungen und Schmerzen. Legen Sie Ihre Verspannungen aus dem Alltag ab und tauchen Sie ein in eine Kursstunde voller Stretching, Lockerungs-, sanfte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen und einen angenehmen Entspannungsteil am Ende der Stunde. Gezielte Schulter-Nacken-Übungen wirken Schmerzen im Bereich von Nacken, Kiefer, Schultern und des Rückens entgegen, die in den allermeisten Fällen Ursache muskulärer Verspannungen sind.

Sehr effektiv kann man diese mit meditativen Entspannungstechniken lösen. Durch Atmung und Vorstellungskraft und kleinen sanften Bewegungen erreichen Sie eine vertiefte, zielgerichtete Entspannung. Blockaden werden gelöst und der Schmerz löst sich auf und erleichtert den Einstieg in ein »bewegteres Leben«.

Präsenz-Veranstaltung

Fr 10.01. – 11.07.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr

Silvia Sandfort,

Entspannungspädagogin, Übungsleiterin

96,00 € | 24 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660075

Hybrid-Veranstaltung

Di 28.01. – 24.06.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr

Silvia Sandfort,

Entspannungspädagogin, Übungsleiterin

72,00 € | 18 x = 18 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566660073



**Hybrid-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> BEWEGUNG

Fit und gesund in die Woche

Ziel des Kurses ist es, aktiv in die neue Woche zu starten. Mit Übungen für eine gute Körperhaltung mobilisieren und kräftigen wir die Muskelgruppen des Rumpfes, der Beine und Arme zu motivierender Musik. Es werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt. Abgerundet wird jede Kursstunde durch Dehn- und Entspannungsübungen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Mo 13.01. – 23.06.2025 | 08.45 – 09.30 Uhr

Jessica Schütte

80,00 € | 21 x = 21 UStd

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566660057

Bewegt älter werden

Ab 70 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Darum gibt es hier ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dient dieser Kurs als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser standzuhalten.

Do 30.01. – 26.06.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin

128,00 € | 16 x = 32 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566660072

> BEWEGUNG

Faszien-Yoga-Pilates Mix

Das FaYoPi ist eine Mischung aus Faszien-, Yoga- und Pilates-Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe schaffen. Es sind in erster Linie Gelenk- und Wirbelsäulen optimierte Übungen. Sie helfen, schmerzfrei zu bleiben und sich die Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen werden kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Bewegungseinschränkungen werden dadurch ausgeglichen, es sorgt für eine entspannte, gedehnte und gut durchtrainierte Muskulatur.

Mo 27.01. – 23.06.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin

136,00 € | 17 x = 34 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566660027



Hybrid-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin

96,00 € | 18 x = 36 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Di 28.01. – 24.06.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566660068



Hybrid-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Di 28.01. – 24.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566660077



Hybrid-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> BEWEGUNG

Pilates am Abend

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes Übungsprogramm, das den Körper gleichmäßig stärkt und mobilisiert. Die Übungen nach der Pilates-Methode fördern eine aufrechte Haltung und die Entlastung der Wirbelsäule. Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit werden Körperwahrnehmung sowie Entspannung geschult, denn »in der Ruhe liegt die Kraft«. Langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen werden zusammen mit der Atmung vollzogen. Pilates stärkt den Körper von innen nach außen.

Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen und durch ein vielfältiges Bewegungsprogramm einseitigen Belastungen entgegenwirken und vorbeugen möchten.



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

Mi 08.01. – 09.07.2025 | 17.45–19.15 Uhr

Helena Schmidt, Übungsleiterin,
Pilates-Trainerin

200,00 € | 25 x = 50 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566660065

> BEWEGUNG

Bewegt und entspannt durch den Tag

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Darum gibt es hier ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Darüber hinaus dient dieser Kurs als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser standzuhalten.

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Präsenz-Veranstaltung

Fr 10.01. – 11.07.2025 | 09.50 – 11.20 Uhr

192,00 € | 24 x = 48 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660071

Hybrid-Veranstaltung

Di 28.01. – 24.06.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

144,00 € | 18 x = 36 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566660069



**Hybrid-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Silke Baumeister, Übungsleiterin

110,00 € | 22 x = 22 UStd.

Gemeinderaum der Thomaskirche
Herzogsfreudenweg 44 | 53125 Bonn

Di 07.01. – 08.07.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566660052

Di 07.01. – 08.07.2025 | 09.50 – 10.35 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566660053

> BEWEGUNG

**Rückenfit –
Alles, was dem Rücken guttut!**

Der Rücken wird auch als Spiegel unserer Seele bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagiert der Rücken oder die Schulter- Nacken-Muskulatur oft mit Schmerz und Verspannungen. Ziel des Kurses ist es, Fehlhaltungen aufzudecken und Bewegungen langfristig zu verbessern und im Alltag anzuwenden. Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen gleichen einseitige Belastungen aus und beseitigen muskuläre Dysbalancen. Ergänzt mit Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Die Übungen lassen sich problemlos in den Familienalltag integrieren.

Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin
144,00 € | 1800 x = 36 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Fr 17.01. – 04.07.2025 | 09.15 – 10.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660054**

Regina Müller-Jakubik,
staatl. gepr. Tanz- u. Gymnastikpädagogin
88,00 € | 22 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Di 14.01. – 08.07.2025 | 08.05 – 08.50 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660058**

**Di 14.01. – 08.07.2025 | 09.00 – 09.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660059**

**Di 14.01. – 08.07.2025 | 09.55 – 10.40 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660060**

Hiltrud Kalf, exam. Sportlehrerin
192,00 € | 24 x = 48 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Di 07.01. – 08.07.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660061**

**Di 07.01. – 08.07.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660062**

> BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Familien- und Berufsalltag haben? In diesem Kurs werden durch intensives Training Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht geschult.

Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab und wirken bis in den Alltag hinein.

Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin
72,00 € | 18 x = 18 UStd.
Lennéstraße 5 | 3.3 Bewegung

**Fr 17.01. – 04.07.2025 | 10.55 – 11.40 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660055**

**Fr 17.01. – 04.07.2025 | 11.50 – 12.35 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660056**



Foto: Elke Moorkamp

> BEWEGUNG

Fitnessgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dienen diese Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser standzuhalten.

Ein wesentliches Merkmal dieses Kurses ist die konsequente Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung, mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen.



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

Anja Monschau, Aerobic- und Rückentrainerin
80,00 € | 20 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 18.30 – 19.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660063

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 19.15 – 20.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660064

> BEWEGUNG

Bewegt und entspannt durch den Abend

Schwerpunkt dieses Kurses sind vielfältige Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Dehnfähigkeit, Mobilisation und Koordination. Elemente aus dem Beckenbodentraining und der Atem- und Entspannungsgymnastik werden mit einbezogen. Verschiedene Entspannungsmethoden wie Reise durch den Körper, Progressive Muskelentspannung, Tennisballmassage, Bodyscan, Stretching runden die Unterrichtsstunde ab.

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 20.00 – 20.45 Uhr
Brigitte Berschel, Übungsleiterin
110,00 € | 22 x = 22 UStd.
Hedwig Schule
An der Josefs Höhe 1 | Bonn-Auerberg
Veranstaltungs-Nr. 2566660076

Wassergymnastik-Kurse

Wir stehen mit der Stadt Bonn in Kontakt. Sobald das Schwimmbad – Schule auf dem Hügel – repariert ist und wieder zur Verfügung steht, finden Sie unsere Wassergymnastik-Kurse zu den gewohnten Zeiten auf unserer Homepage zur Anmeldung.



Foto: Elke Moorkamp

GLAUBE SINN WERTE

In den familiären und beruflichen Anforderungen des Alltags und der Erwartung der permanenten Kommunikation mit der Außenwelt sind wir oft nicht mehr »bei uns«. Wir sind unkonzentriert, angespannt und unsere Aufmerksamkeit ist auf viele Bereiche und Aktionen aufgeteilt. Die Konzentration auf Wesentliches, Nachdenken über den Glauben und das, was mein Leben mit Sinn erfüllt, gibt neue Gewissheit, Kraft und Zuversicht für den Alltag. Unsere religiösen Angebote möchten mit meditativen und kreativen Zugängen, sowie im Austausch miteinander zu einem tieferen Bewusstsein und einem tragfähigen Glauben beitragen.

> GLAUBEN HEUTE**Gott und das Böse**

Neue Gedanken zu einem alten Problem

Wie kann ein guter Gott das Böse zulassen? Eine alte Frage, zu der es bisher wenig befriedigende Antworten gegeben hat. Eine neue Antwort gibt der spanische Theologe Andrés Torres Queiruga, der nach den Möglichkeiten fragt, wie man über Gott, die Schöpfung und das Übel in der Welt glaubwürdig sprechen kann. Er entdeckt den Menschen als Mit-Schöpfer« und Gott als den »Anti-Bösen«. Das macht eine neue Sprache der Theologie nötig.

Queiruga lehrt an der Universität Santiago de Compostela katholische Theologie und ist Mitherausgeber der theologischen Zeitschrift Concilium.

Di 18.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Fritz Deutsch, Lehrer
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566730014**Osterworkshop**

Für Erwachsene

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erspüren, was uns das Osterfest heute bedeutet. In diesem Workshop wollen wir die christliche Tradition der Osterkerze und des Eierfärbens aktualisieren. Lernen Sie das Verzieren Ihrer ganz persönlichen Osterkerze mit Wachsplatten und bemalen Sie ausgeblasene Eier mit Acrylfarbe nach Ihrem Geschmack.

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, wird Ihnen dabei gekonnt zur Seite stehen und Ihnen Impulse zur Bedeutung der christlichen Symbole geben.

Bitte 3 bis 4 ausgeblasene Eier mitbringen.

Sa 05.04.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB
18,83 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2566730015**> GLAUBEN HEUTE****Lebensbejahende Religion**

Einführung ins Judentum

Kein Zölibat, nur wenig Fastentage, ein Gottesdienst kann erst anfangen, wenn zehn erwachsene Jüdinnen und Juden da sind (im orthodoxen Judentum nur zehn jüdische Männer). Die jüdische Religion sucht Gott eher in der Gemeinschaft als in der Einsamkeit. Das Judentum ist eine lebensbejahende Religion. Mit der hebräischen Bibel, die die Juden als Tanach bezeichnen und Christen als Altes Testament, bezieht sich das Judentum auf einen ähnlichen Textcorpus wie das Christentum. Allerdings machen beide Religionen aus der gleichen Grundlage etwas völlig anderes.

Gerald Beyrodt ist Religionsredakteur bei einem großen öffentlich-rechtlichen Sender und Mitglied einer jüdischen Gemeinde.

Sa 07.06.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Gerald Beyrodt, Journalist

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566730007**Christliche Life-Balance**

Ein Workshop

»Work-Life-Balance« ist in aller Munde und es gibt unzählige Theorien über sie. Welche Ressourcen haben wir aus christlicher Perspektive, die eine Haltung der Balance in uns stärken können.

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, wird die Weisheit der klösterlichen Lebensweise dazu einfließen lassen, denn Stress ist keine Erfindung der Neuzeit. Gemeinsam gehen wir Anregungen nach und fragen nach der Praxis im persönlichen Leben.

Sa 14.06.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB

12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2566730016

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

via integralis – Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen

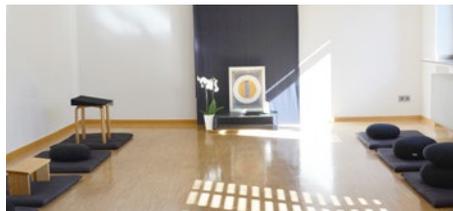
Kontemplation im Alltag

»Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser« (Heinrich Seuse).

Diese gestaltlose Meditation ist ein Weg, besser mit Belastungen umzugehen und zur Quelle in uns zu finden. Es geht beim »Sitzen« in Stille darum, sich einzusammeln und durch das Loslassen aller Gedanken und Bilder offen zu werden für die tiefste Quelle in uns.

Kontakt und weitere Informationen

Winfried Semmler-Koddenbrock
Kontemplationsteher via integralis
Pastoralreferent i.R.
Telefon 0228 9639588
w.semmler-k@t-online.de
www.viaintegralis-bonn.de



Offenes wöchentliches Angebot

Der Kurs ist für Geübte. Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditationseinheiten. Ungeübte und Interessierte, die im laufenden Semester einsteigen wollen, werden um eine vorherige telefonische Absprache mit dem Kursleiter gebeten.

Mo 06.01. – 25.08.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

3,00 € Unkostenbeitrag vor Ort als Richtwert.

31 x = 62 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566730013



Hybrid-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Informationsabend nur für neu Interessierte

Einführung zur Kontemplation im Alltag mit inhaltlicher und praktischer Hinführung (Sitzhaltung, Atem etc.) und Zeiten zum Üben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mo 13.01.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566730001

Kontemplationstag für Anfängende und Geübte

- Spezielle Einführung für Anfängende
- Kurs im Schweigen
- bis zu 3 Stunden Meditation, je nach Vorerfahrung
- Vortrag und kleiner Gottesdienst
- Begleitgespräch möglich

Anmeldeschluss

26.02.2025

Sa 08.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr

37,00 € | 1 x = 6 UStd.

Die Gebühr beinhaltet einen vegetarischen Mittagsimbiss.

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2566730008

Vertiefungstag Kontemplation für Geübte

- Kurs im Schweigen
- 3,5 Stunden Meditation
- Körperübungen
- Vortrag und kleiner Gottesdienst
- Begleitgespräch möglich

Sa 23.08.2025 | 09.30 – 17.30 Uhr

16,00 € + Umlage für Verpflegung | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566730017

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**Meditative MalZeit
mit spirituellen Texten**

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag

Malend der schöpferischen Kraft poetischer und spiritueller Texte nachspüren. Intuitive Bilder entstehen, die den Weg zu den inneren Kraftquellen weisen, die beleben und stärken. Still werden im Tun, sich auf das Einlassen, was auf dem Malweg entsteht.

Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen. Das Fließenlassen der Farben, die Freude am Malen und das sich Einlassen auf das, was im Moment des Malens geschieht, stehen im Mittelpunkt dieser Malzeit. Begleitet von poetischen und spirituellen Texten und gemeinsamer Reflexion.

Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malmaterial wird gestellt.

Bitte mitbringen

- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)

Sa 15.03.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
48,00 € | 1 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2566740015

.....



Foto: Africa Studio/shutterstock.com

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Atemzeit – AusZeit

Einkehrtag zum Frühlingserwachen

Frühlingszeit bedeutet auch immer Osterzeit und ist eine Zeit des Wandels. In der Natur erleben wir nun die Kraft des Emporstrebens, die Kraft des Ausdehnens, auch eine Zeit der Reinigung und Neuwerdung. Diese Zeit lädt ein, unseren Körper und unseren Geist zu reinigen und zu erfrischen.

An diesem Tag unterstützen wir mit dem bewussten Atem, Altes loszulassen und uns mit Neuem zu füllen – mit jedem Atemzug. Mit sanften und bewegten Atemübungen erleben wir, wie der bewusste Atem Weite und Beweglichkeit in unseren Körper und Geist bringt. Visualisierungen und Lyrik zum Frühling runden die Erfahrungen des Tages ab.

Bitte mitbringen

- eine Decke
- zwei kleine Kissen
- bequeme Kleidung
- warme Socken

Sa 15.03.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr

Christel Büsch, Heilpädagogin,
Atem- und Entspannungspädagogin
gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566730009

.....



*In Kooperation mit dem Referat
»Geistliches Leben und Exerzitenhaus«
im Erzbistum Köln*

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Gemeinsam schweigend unterwegs

Spirituelle Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung – und Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen: darum geht's bei diesem Angebot.

Wir wandern in einer kleinen Gruppe (6 bis 10 Personen) durch das Siebengebirge und wollen das bewusst schweigend tun, um achtsamer sein zu können – mit uns selbst, mit den Mitpilgernden und für das, was uns umgibt und begegnet. Kurze (Text-) Impulse unterbrechen das Schweigen und wollen »Nahrung« geben für den Weg an diesem Tag und darüber hinaus. Zwischendurch und zum Abschluss wird Gelegenheit für einen kurzen Austausch sein.

Bitte mitbringen

- festes Schuhwerk
- wettergemäße Kleidung
- ein leichtes Picknick und ausreichend zu trinken
- Kondition für ca. 10 km mit manchem, nicht zu schweren Anstieg
- Lust auf Frischluft, Landschaft und sich selbst!

Anmeldung

bis 17.05.2025

Sa 24.05.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

Michael Steiner,
Coach für Persönlichkeitsentwicklung
10,00 € | 1 x = 8 UStd.

Start und Ziel: Kloster Heisterbach
(Treffpunkt am Barocken Torhaus)

Veranstaltungs-Nr. 2566730011



In Kooperation mit dem Referat
»Geistliches Leben und Exerzitienhaus«
im Erzbistum Köln

#WÄRMESPENDEN

GEMEINSAM DURCH DEN WINTER



In den kalten Wintermonaten kommen viele Kinder und Jugendliche mit Sommerschuhen oder leichter Jacke in unsere Einrichtungen.

Es fehlt an warmer Kleidung.

HELFEN SIE MIT:



Mit einer Spende von **25 Euro *** ermöglichen Sie warme Handschuhe, eine Mütze und einen Schal.



Ein Betrag von **50 Euro *** unterstützt den Kauf einer warmen Jacke oder winterfester Schuhe.



Mit **100 Euro *** kommt ein Kind / ein*e Jugendliche*r warm ausgestattet durch den Winter.

* Schätzwerte; Abweichungen möglich. Sie können den Spendenbetrag selbstverständlich frei bestimmen.



SPENDEN SIE AN:

Spendenkonto KJA Bonn | DE24 3806 0186 0304 4425 22 | Stichwort: Wärme spenden

[KJA-BONN.DE/WAERMESPENDEN](https://www.kja-bonn.de/waermespenden)



Foto: Elke Moorkamp

KULTUR

Sich inspirieren zu lassen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur ein gutes Buch zu lesen und mit Gleichgesinnten darüber zu reden, ein Kunstwerk zu bestaunen oder gemeinsam zu singen, zu malen, einander Geschichten zu erzählen oder mit bekannten Künstlern ins Gespräch zu kommen.

In unseren Literaturkursen, praktischen Kursen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Denn Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

> KUNST

Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com



Highlights im »Gesprächskreis Kunstgeschichte«

Wie jedes Jahr können Sie auch in diesem Halbjahr an verschiedenen Themen der Kunstgeschichte teilnehmen und machen damit eine spannende Kunstreise! Die kurzen Veranstaltungen sollen unterschiedliche Interessen und Vorlieben ansprechen aber auch für neue Anregungen sorgen. Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an.

Stefanie Bornheim-Prang,
Kunsthistorikerin

Orte der Sehnsucht – Die »Goldene Stadt« Prag Highlights der Kunstgeschichte

Auf eine der ältesten steinernen Brücken Europas, die »Karlsbrücke«, die Prager Burg, den Veitsdom und dem Goldenen Gässchen, in der später Franz Kafka wohnte, bis zu dem »Tanzenenden Haus« als Wahrzeichen der Moderne, werfen wir einen Blick auf die »Goldene Stadt Prag«! Aber diese schöne Stadt hat noch viele weitere Attraktionen.

Mi 15.01. – 22.01.2025 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770001



Online-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Große Museen der Welt – Das Guggenheim Museum in New York und Bilbao – von den Architekturwun- dern und der großen Kunstsammlung Highlights der Kunstgeschichte

Seit 1959 steht in der Nähe des Central Park das von Frank Lloyd Wright entworfene berühmte Guggenheim Museum. Hier stellte der Industrielle Solomon Guggenheim seine Sammlung der sogenannten »Non Objective Art« einem Kunstpublikum zur Verfügung. Bis heute hat sich der Bestand des Hauses ständig vergrößert und lädt dazu ein, auch Kunst aus weiteren Sammlungen zu betrachten. Die Solomon R. Guggenheim Stiftung bewilligte 1996 eine Dépendance des Guggenheim Museums in Bilbao. Hier begegnen wir dem spektakulären Museumsbau von Frank Gehry und schauen auch in diese Sammlungspräsentation.

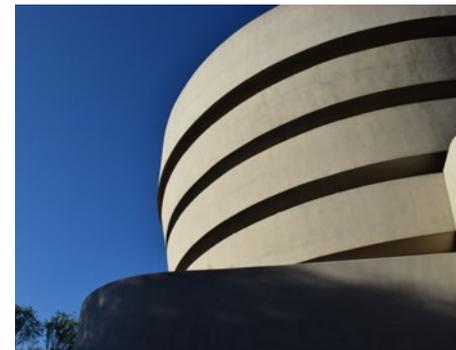


Foto: Xacbery/Inving/shutterstock.com

Mi 29.01. – 05.02.2025 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770002



Online-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Dem Himmel entgegen – Das Architekturbüro Skidmore, Owings and Merrill und die amerikanischen Skyscraperarchitekten

Highlights der Kunstgeschichte

Das 1936 gegründete Architekturbüro Skidmore, Owings and Merrill ist eines der größten Architekturbüros der Welt mit vielen Niederlassungen und mitverantwortlich für einige der höchsten und berühmtesten Wolkenkratzer wie das Burj Khalifa in Dubai. Ein Blick auf die Arbeit dieses Megabüros aber auch auf das Streben anderer Architekten den Wolken näher zu kommen, werden faszinierende Konstruktionen aus Stahl und Glas zeigen, die sich in schwindelerregende Höhen erstrecken.

Mi 12.02. – 19.02.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770003



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Eine Stadt der Superlative für Künstler – München

Highlights der Kunstgeschichte

Vom Mittelalter bis in die Prinzregentenzeit und die Moderne ist München ein Ort für Künstler. Mit der Gründung der Münchner Akademie oder aber im Zusammenschluss von Künstlergruppen, beispielsweise in Schwabing, wurden dann verstärkt inspirierende Impulse für ein künstlerisches Schaffen gegeben. Von einer bedeutenden Münchner Werkstatt für Tafelgemälde, Künstlern wie Egid Quirin Asam, Carl Spitzweg oder aber Franz Marc bis zur Kunst der Gegenwart erzählt dieser Kurs.

Mi 26.02. – 12.03.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770004



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Camille Pissarro – Der Vater des Impressionismus

Highlights der Kunstgeschichte

Als ein einzigartiger Vorreiter in seiner Zeit löste sich Camille Pissarro aus dem Schatten der Schule von Barbizon und schuf wegweisende Bilder mit Themen des modernen Lebens. Das künstlerische Leben stand hierbei im starken Austausch und Dialog zu den anderen Impressionisten, von denen jeder einzelne einen Beitrag zur Moderne leistete.

Mi 19.03. – 26.03.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770005



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Zwischen den Wogen des Meeres – Irlands insulare Kunst

Highlights der Kunstgeschichte

Knotenmuster, Flechtbänder, vielfach verschlungene Ornamente, wie auch Tierdarstellungen begegnen uns in den einzigartigen Prachthandschriften der insularen Buchmalerei. Hier entstand mit der Christianisierung die erste Blütezeit der Kunst Irlands. Auch steinerne Monumente sind Zeuge davon. In späterer Zeit sind es Künstler wie Francis Danby oder Francis Bacon, Sean Scully oder auch die in Irland geborene Eileen Gray, die mit ihrer Kunst eine bedeutungsvolle Wirkung erlangten.

Mi 02.04. – 09.04.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770006



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Der Aufstieg der Porträtmalerei – Albrecht Dürer, Hans Holbein d. J. und Lucas Cranach d. Ä.

Highlights der Kunstgeschichte

Ein ganz neues Menschenbild entdeckt das Künstler-Dreigestirn in der Übergangszeit vom Spätmittelalter in die Neuzeit.

Porträts für den Adel und das aufstrebende Bürgertum setzen uns in Erstaunen über den gemalten Menschen in seinem ganz individuellen Aussehen. So offenbart Albrecht Dürer mit seinen kolorierten Porträts seinen psychologischen Scharfblick für den Dargestellten während Hans Holbein mit einer fast fotografischen Präzision porträtiert und Lucas Cranach seinen Auftraggeber Albrecht von Brandenburg Anspach mit einem erbarmungslosen Realismus malt.



Foto: Sergey Spritnyuk/shutterstock.com

Mi 30.04. – 07.05.2025 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770007



Online-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Aus dem Schatten herausgetreten – Marianne von Werefkin, Georgia O'Keeffe und Lee Krasner

Highlights der Kunstgeschichte

An der Seite ihrer Partner sind Marianne von Werefkin, Georgia O'Keeffe und Lee Krasner die Förderinnen ihrer Männer. Erst in einer späteren Lebensphase treten sie mit ihrer eigenen Kunst aus dem Schatten ihrer bisher dominierenden kunstschaftenden Partner hervor. Betrachten wir ihre künstlerische Entwicklung.

Mi 14.05. – 21.05.2025 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770008



Online-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Die Begegnung

Highlights der Kunstgeschichte

Courbets Bild »Begegnung – Bonjour, Monsieur Courbet« von 1854 zeigt einen Augenblick der Begegnung. In der bildenden Kunst werden unterschiedliche Begegnungen als Ausdruck sozialer Interaktion dargestellt, die wir betrachten.

Mi 28.05. – 04.06.2025 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770009



Online-
Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

Eine vergangene Welt – Szenen aus dem Mittelalter

Highlights der Kunstgeschichte

Eine Liebelei unterhalb einer Burg, ein Verkaufstand mit Waren oder aber ein fürstliches Mahl mit vielen Gästen sind nur einige der Szenen in der mittelalterlichen Buchmalerei, die uns die vergangene Welt näherbringt.

Mi 11.06. – 18.06.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770010



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

.....

Ein Blick in den Tanzsaal

Highlights der Kunstgeschichte

Edgar Degas beginnt 1870 mit seinen zahlreichen Darstellungen des Balletttanzes. Viele Künstler werden sich mit dem Thema der Bewegung zur Musik als einen wichtigen Bereich des Körperausdrucks beschäftigen wie Kandinsky mit dem Tanz der Palucca oder Case Maclair mit Pina Bausch. Vorhang auf für die Glückseligkeit eines Tanzes.

Mi 25.06. – 02.07.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566770011



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

.....

> LESUNGEN

»Eine zeitgemäße Form der Liebe«

Buchpremiere – Lesung und Gespräch mit
Katharina Bendixen

Der neue Erzählband von Katharina Bendixen erzählt von Eltern und ihren Kindern, von Konflikten und Überlastung, von den Ansprüchen an Mutterschaft und von ihren Widersprüchen. Katharina Bendixen findet dafür unterschiedlichste erzählerische Zugänge: Klassische Short Storys stehen neben magisch-surrealen Erzählungen, experimentelle Formen wie Therapieberichte, fiktive Aufgaben für eine Abschlussprüfung oder das absurde Protokoll einer Eltern-Chatgruppe spielen mit den Textsorten, die Eltern im Alltag umgeben, und entlarven mit subtilem Witz Denk- und Verhaltensmuster.

Do 06.03.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Katharina Bendixen, Autorin
Moderation: Judith Merchant, Germanistin
10,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760002

.....



Foto: Christiane Gundlach

> LESUNGEN

»Hey guten Morgen, wie geht es dir«

Lesung und Gespräch mit Martina Hefter

Tagsüber hilft Juno ihrem schwerkranken Mann Jupiter dabei, seinen Alltag zu meistern. Außerdem ist sie Künstlerin, tanzt und spielt Theater. Und nachts, wenn sie wieder einmal nicht schlafen kann, chattet sie mit Love-Scammern im Internet. Martina Hefter hat einen berührenden Roman über Bedürfnisse und Sehnsüchte im Leben geschrieben. Und darüber, wie weit man bereit ist, für die Liebe zu gehen.

Juno schreibt online mit Männern, die Frauen online ihre Liebe gestehen und so versuchen, sie um ihr Geld zu bringen. Doch statt darauf hereinzufallen, werden genau diese Männer zu einer Form von Freiheit für Juno. In den Gesprächen kann sie sein, wer sie will, und sagen, was sie will – und das vermeintlich ohne Konsequenzen.

Ganz im Gegensatz zu ihrem sonstigen Leben, in dem sie immer unterwegs, immer besorgt um Jupiter, immer beschäftigt und eingebunden ist.

Also flüchtet Juno ab und zu vor ihrem Alltag ins Internet und spielt dort Spielchen mit Männern, die sie anlügen. Sie selbst wird zur Lügnerin. Aber ist es nicht so, dass man sich beim Lügen zuallererst selbst belügt?

Eines Tages trifft Juno auf Benu, der ihre Behauptungen ebenso durchschaut wie sie seine. Und trotz der Entfernung zwischen ihnen entsteht eine Verbindung. »Hey guten Morgen, wie geht es dir« ist ein tiefgehender Roman, aber so leichtfüßig wie eine Komödie.

Fr 09.05.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

Martina Hefter, Autorin

Moderation: Judith Merchant, Germanistin

Karten im VVK über Bonnticket:

16,00 € | 8,00 € | 2,50 €

Abendkasse: 18,00 € | 10,00 € | 3,00 €

1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760014

In Kooperation
mit dem Literaturhaus Bonn



> LITERATUR

Jan Birgit Vanderbeke:

»Alberta empfängt ihren Liebhaber«

Literaturkurs

Auf kaum mehr als hundert Seiten hat Birgit Vanderbeke in diesem Roman die Liebe neu erfunden, behauptete nach Erscheinen dieses modernen Klassikers die begeisterte Presse. Stimmt das? Wir sind gespannt!

Judith Merchant, Germanistin

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 08.01. – 15.01.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**Veranstaltungs-Nr. 2566760006****Do 09.01. – 16.01.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2566760007**

Andrea Maria Schenkel:

»Tannöd«

Literaturkurs

Ein Mordfall in der bayrischen Einöde: Aus wechselnden Perspektiven bekommen wir enthüllt, was wirklich geschehen ist.

Ein ungewöhnliches Buch für den Literaturkurs – aber wir wollten ja mal etwas anderes machen ...

Judith Merchant, Germanistin

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 12.02. – 19.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566760008**Do 13.02. – 20.02.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr**

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566760009

> LITERATUR

Katharina Bendixen
»Eine zeitgemäße Form der Liebe«
 Literaturkurs

Babybrei und Mutterglück, Windeln und Wahnsinn: Die neuen Erzählungen der Leipziger Autorin kreisen vor allem um das Thema Familie. Wir kreisen mit – und freuen uns auf die Lesung, in der sie uns viele Fragen dazu beantwortet!

Judith Merchant, Germanistin
 18,00 € | 2 x = 6 UStd.
 Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 05.03. – 12.03.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760015

Do 06.03. – 13.03.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760016

Martina Hefter
»Hey guten Morgen, wie geht es dir?«
 Literaturkurs

Tagsüber hilft Juno ihrem schwerkranken Mann Jupiter, nachts kann sie nicht schlafen und chattet mit all den vielen Männern, die sie übers Internet kontaktieren und die sie eigentlich nur betrügen wollen. Warum tut sie das? Und woher stammen die Namen in diesem Roman?

Judith Merchant, Germanistin
 18,00 € | 2 x = 6 UStd.
 Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 07.05. – 14.05.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760010

Do 08.05. – 15.05.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760011

**Bitte beachten Sie auch die Lesung
 mit Martina Hefter am 09.05.2025
 bei uns im Haus!**

Seiten 17 und 182

> LITERATUR

Ingeborg-Bachmann-Preis
 Literaturkurs

Wie jedes Jahr schauen, lesen und besprechen wir alles rund um das Wettlesen am Würthersee!

Judith Merchant, Germanistin
 18,00 € | 2 x = 6 UStd.
 Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 25.06. – 02.07.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760012

Do 26.06. – 03.07.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760013



Foto: Thomas Bethge/shutterstock.com

> LITERATUR

»Zeitreisen« – Die westliche Zivilisation im Spiegel alter Kulturen

Literaturkurs

Indigene Völker verschiedener Kontinente (USA, Lateinamerika, Australien, Neuseeland) haben seit geraumer Zeit die Möglichkeit, ihre Traumatisierung durch die Kolonialmächte aufzuarbeiten und für ihre Rechte auf eigene Kultur und Land politisch einzutreten. Aber es geht diesen Völkern nicht nur um »Vergangenheitsbewältigung«, sondern sie wollen mit der westlichen Zivilisation, deren Endzeitbewusstsein wächst, in einen Dialog treten, ja eine Zusammenarbeit anbieten, indem sie die Schätze ihrer Kultur anbieten. Dabei kommt den »Brückensmenschen« auf beiden Seiten eine besondere Rolle zu.

In diesem Literaturgesprächskreis beschäftigen wir uns mit Texten solcher »Brücken-Autoren«. Sie machen uns bekannt mit den Denk- und Lebenswelten der indigenen Völker, aber konfrontieren auch mit der Schuld und Verantwortung der westlichen Eroberer. In der globalen Krise tragen sie durch ihre Traditionen zu einem hoffnungsvollen Umdenken bei.

**Marlo Morgan**

»Traumfänger«

**Roman, München 1995
(Australien)**

Eine amerikanische Wissenschaftlerin wird für ihr Werk über die australischen Aborigines geehrt und von einer Gruppe Aborigines zu einem dreimonatigen »Walkabout« – einer Wanderung durch den australischen Busch – eingeladen.

**Patricia Grace**

»Potiki«

**Roman, Zürich 2005
(Neuseeland)**

Die Bewohner eines Maoridorfes werden durch »Dollarmänner« dazu verlockt, sich auf Tourismus einzulassen. In diesem Roman geht es wesentlich um die Bewahrung alter Maori-Traditionen.

> LITERATUR

**Mario Vargas Llosa**

»Der Geschichtenerzähler«

**Roman, Frankfurt 1990
(Peru)**

Aus der Sicht zweier Protagonisten erleben wir die unterschiedlichen Haltungen der europäisch geprägten Bevölkerung zu der Volksgruppe der Machiguenga, einem Stamm von Regenwaldbewohnern, der den Kontakt mit der Außenwelt vergeblich vermieden hat ...

Folgende Texte werden im Kurs lediglich vorgestellt und müssen nicht angeschafft und vorbereitet werden. Zur Diskussion werden Textauszüge als Reader zur Verfügung gestellt:

Silko, Leslie Marmon

»Almanach der Toten«

**Roman, Frankfurt 1995
(USA)**

Silko thematisiert den Zusammenbruch der westlichen Zivilisation in den USA, dem sie die alten Texte ihrer indianischen Vorfahren gegenüberstellt ...

Kopenava, Davi/Albert, Bruce

»Der Sturz des Himmels.

»Worte eines Yanomami-Schamanen«

**Berlin 2024
(Brasilien)**

Kopenava hat mit der Tradition seines Stammes, den Kontakt mit der Außenwelt absolut zu meiden, gebrochen und zusammen mit einem französischen Anthropologen von 1989 bis 2001 intensive Gespräche geführt, in denen die bisher nur mündlich tradierten Lehren und Lebenswelten der Yanomami schriftlich zugänglich werden. Kopenava unternahm diesen Schritt, um mit der westlichen Zivilisation in Kontakt zu treten und zusammen mit ihr die weltumspannenden Probleme lösen zu können.

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin

63,00 € | 7 x = 21 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 22.01. – 09.04.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760003****Do 23.01. – 10.04.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566760004**

> LITERATUR

**Jane Goodall
oder »Das Prinzip Hoffnung«**

Filmabend mit Einführungsvortrag
und anschließender Diskussion

In den 60er Jahren reiste die heute weltberühmte Natur- und Verhaltensforscherin Jane Goodall zu den Gombe Wäldern in Tansania, wo sie – ohne akademische Vorbildung, aber mit einer Engelsgeduld – das Leben der dort ansässigen wilden Schimpansen studierte. Ihre Ergebnisse haben das Selbstverständnis des Homo Sapiens im Bezug auf seine Verwandtschaft mit den sogenannten »Primaten« revolutioniert.

Nach einem akademischen Studium mit Promotion lehrte Goodall in Stanford. Seit vielen Jahren kämpft sie unermüdlich für die Artenvielfalt und gegen den Klimawandel auf unserem Planeten.

Die Veranstaltung möchte Ihnen Leben, Wirken und Philosophie dieser charismatischen Persönlichkeit näherbringen. Nach einem kurzen Einführungsvortrag folgt eine Filmvorführung, »Jane's Journey« mit anschließender Diskussion.



Foto: Martin Prochazkack/shutterstock.com

Di 11.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin
10,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760005



> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Türkischer Chor in Bonn

Musik kennt keine Grenzen. Wir singen Lieder aus verschiedenen Regionen der Türkei in Begleitung türkischer Instrumente (Saz und Darbuka usw.).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle sind herzlich eingeladen mitzusingen!

Mo 13.01. – 07.07.2025 | 19.00 – 22.00 Uhr

Eda Yüksel, Chorleiterin
gebührenfrei | 22 x 88 = UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2566660138

**Instrumental-Musik
mit dem Türkischen Chor in Bonn**

Lernen Sie verschiedene Instrumente kennen!

So 12.01. – 13.07.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr

Gökhan Kardas, Musiker
gebührenfrei | 23 x = 69 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2566660139



Foto: Anna Jurkoveka/shutterstock.com

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Brass am Vormittag für Anfänger

Das Einsteigerprojekt für alle Junggebliebene

Das Einsteigerprojekt für alle, die als Junggebliebene etwas musikalisch für Körper und Geist tun möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie probieren unter fachmännischer Leitung ein Blechblasinstrument aus. Nach individueller Fachberatung wählen Sie ein passendes Blechblasinstrument. Sie werden begleitet bei Atemtechnik und Gehörbildung: Der ganze Körper spielt mit! Sie musizieren gemeinsam in der Gruppe von den ersten Tönen über erste Lieder bis hin zu den Anfängen der Mehrstimmigkeit. Ermäßigung der Kursgebühr ist über Familienbildungsstätte Bonn möglich!

Di 14.01. – 08.07.2025 | 09.45 – 10.30 UhrErhard Schwartz, Dirigent, Musiker,
Instrumentallehrer

140,30 € | 23 x = 23 UStd.

Jugendzentrum Auerberg JuZe
Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn**Veranstaltungs-Nr. 2566660089**

Foto: the palms/shutterstock.com

Brass am Vormittag Plus

Mit Vorkenntnissen

Das Projekt für alle, die bereits Vorkenntnisse im Spielen eines Blechblasinstrumentes besitzen und in einer entspannten Gruppe gemeinsam üben und leichte Stücke spielen möchten. Ermäßigung der Kursgebühr ist über Familienbildungsstätte Bonn möglich!

Di 14.01. – 09.07.2025 | 11.00 – 12.30 UhrErhard Schwartz, Dirigent, Musiker,
Instrumentallehrer

280,60 € | 23 x = 46 UStd.

Jugendzentrum Auerberg JuZe
Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn**Veranstaltungs-Nr. 2566660090**

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Sing mal wieder!

Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen

Singen tut gut! Wer Freude hat am gemeinsamen, entspannten Singen, der ist hier genau richtig. In diesem Kurs singen wir aktuelle und zeitlose Lieder, Chansons, Kanons u. v. m., mal à cappella, mal mit Gitarrenbegleitung. Wir pflegen unsere Stimme mit einfachen Atem- und Stimmübungen. Notenkenntnisse und Chorerfahrungen sind nicht erforderlich. Hier kann jede/r mitmachen. Vorschläge und Liedwünsche sind willkommen.

Wir singen im Kurs aus dem Buch:

»Sing und Swing«Das Liederbuch von Lorenz Maierhofer
und Walter Kern (Helbling Verlag).Die Anschaffung wäre wünschenswert,
ist aber nicht verpflichtend.

Foto: New_Africa/shutterstock.com

Fr 10.01. – 06.06.2025 | 17.30 – 19.00 UhrUrsula Hoffmann-Grünes,
Gesundheitspädagogin102,00 € | 17 x = 35 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4**Veranstaltungs-Nr. 2566740050**

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Zeichnen bewegt! Bewegtes Zeichnen!
Einmal anders Zeichnen lernen

In diesem Kurs werden wir uns mit der Zeichnung als sichtbar gewordene Bewegung werden wir wahrnehmen und gezielt künstlerisch einsetzen lernen. Wir starten mit der Gestaltung von verschiedenen Linienqualitäten und erweitern das Repertoire durch experimentelles Forschen.

Voraussetzung: Interesse am Forschen und Experimentieren! Wir werden zum Teil in der Familienbildungsstätte arbeiten, zum Teil auch kleine Ausflüge an verschiedenen Orten wie dem Kunstmuseum Bonn machen. Dabei lassen wir uns inspirieren und schulen das genaue Beobachten und Zeichnen.

Unterschiedliche Techniken werden kennen gelernt und erprobt. Treffpunkte werden bekannt gegeben.



Foto: Krakenimages/Com/shutterstock.com

Elisabeth Reichegger, Künstlerin
120,00 € | 10 x = 30 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Mi 15.01. – 26.03.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566740032

Mi 30.04. – 02.07.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566740033

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Guohua – chinesische Tuschkmalerei
Interkultureller Workshop

Dieser interkulturelle Kurs bietet eine Einführung in die traditionelle chinesische Tuschkmalerei. Die Kunst der chinesischen Tuschkmalerei eignet sich nicht nur als künstlerischer Ausdruck, sondern kann auch therapeutisch wirken, um innere Ruhe und Achtsamkeit zu fördern. Die chinesische Malerei ist eine alte Kunstform, die durch ihre minimalistische Ästhetik und tiefgründige Symbolik bekannt ist. In der Kunsttherapie wird diese Kunstform zunehmend geschätzt, da sie nicht nur kreative Fähigkeiten fördert, sondern auch emotionale und psychische Heilungsprozesse unterstützen kann. Die Kombination aus präzisen Pinselstrichen, der Verwendung von Wasserfarben und der Meditation während des Malens trägt zur inneren Balance bei und wirkt beruhigend auf den Geist.

Die Kursleiterin spricht Russisch, Deutsch und versteht sowohl Ukrainisch als auch Arabisch und begleitet alle Interessierten durch den Workshop, der keinerlei Vorkenntnisse erfordert. Hier können Sie in einer interkulturellen Gruppe Ihre künstlerischen Fähigkeiten entdecken.



Foto: Stella Rokn

Geschätzten Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden mit der Dozentin abgerechnet. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist möglich.

Information: Instagram@stellarakn

Stella Rokn, Kunstwissenschaftlerin
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Fr 10.01. – 11.04.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr
195,00 € | 13 x = 39 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566740019

Fr 16.05. – 04.07.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr
120,00 € | 8 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2566740020

> FOTOGRAFIEREN

FBS-Fototreff

Kreativer Austausch – gemeinsames Lernen

Wir treffen uns zu Fotowalks, Exkursionen, Aufgaben zu fotografischen Themen, Ideen- und Praxisaustausch im weiten Feld der digitalen Fotografie. Gemeinsam legen wir bei unseren Treffen Thema, Termin und Ort des folgenden Treffs fest. Eine fotografische »Hausaufgabe« verkürzt die Zeit zwischen den Aktivitäten. Bringt gerne zum ersten Termin eines eurer Fotos, das ihr gerne präsentieren und besprechen möchtet mit (auf USB-Stick).

Bitte mitbringen

- funktionstüchtige Kamera/Smartphone
- voll geladener Akku
- Speicherkarte mit ausreichendem Platz für 3 Stunden Fotografie
- Basiskenntnisse in der Bedienung der Kamera

Bitte beachten Sie

Der Fototreff findet alle zwei Monate mit wechselnden Terminen/Veranstaltungsorten statt. Weitere Termine werden am ersten Kurstag besprochen.



Foto: Rudolf Fey

Sa 18.01.2025 | 09.00 – 12.45 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
15,00 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2566740043

> FOTOGRAFIEREN

Crashkurs Handyfotografie Kurs I

Für tolle Fotos das Potential Ihres Smartphones ausreizen

Für tolle Fotos das Potential Ihres Smartphones ausreizen Das Smartphone und damit auch seine Kamera ist unser ständiger Begleiter im Alltag. Besondere Momente, sich zufällig Ergebendes, Alltägliches. Es gibt nichts, was nicht in den Fokus der Handykamera kommt und abgelichtet wird. In diesem Crashkurs lernen Sie neben den technischen Grundlagen, die fotografischen Möglichkeiten Ihres Smartphones für tolle Bilder auszuschöpfen. Sie üben die Regeln des Bildaufbaus und bearbeiten Ihre Fotos mit einer Smartphone-App.

Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.

Bitte mitbringen

- aufgeladenes Smartphone (nicht älter als vier Jahre)
- ggfls. eine Powerbank

Rudolf Fey, Fotograf
18,00 € | 1 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Sa 22.02.2025 | 09.00 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566740045

Sa 22.03.2025 | 09.00 – 13.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566740046



Foto: Kaspars Grinvalds/shutterstock.com

> FOTOGRAFIEREN

Kreatives Fotografieren

Praxisorientierte Grundlagenschulung für Einsteiger und Fortgeschrittene

Praxisorientierte Grundlagenschulung für Einsteiger und Fortgeschrittene Möchten Sie die Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera für professionelle, interessante Fotos ausreizen? In zwei Kurseinheiten lernen Sie im intensiven, angeleiteten Praxistraining, gezielt ihre Ausbeute an gelungenen Fotos zu verbessern. Sie üben das Spiel von Schärfe/Unschärfe, setzen bewusst Belichtungszeit, ISO und Blende ein.

Sie lernen die Grundlagen von Bildaufbau und Bildstil kennen und setzen die Inhalte kreativ in tolle Fotos um. Konstruktives Feedback, Qualität und Freude am Fotografieren stehen im Fokus des Kurses.

Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.



Foto: Victor Prillepai/shutterstock.com

Bitte mitbringen

- funktionstüchtige Digitalkamera (mit der Möglichkeit der manuellen Einstellung) und deren Bedienungsanleitung
- voll geladener Akku
- Speicherkarte mit genügend Platz für 2 Stunden Fotografie
- Basiskenntnisse in der Bedienung der Kamera

Sa 22.02. – 22.03.2025 | 14.00 – 17.00 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf

24,00 € | 2 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2566740044

> FOTOGRAFIEREN

Fotoexkursion auf/unter die Dächer des Kölner Doms

Anschließend Langzeitbelichtungen der Kölner Skyline vom Deutzer Ufer

Im Rahmen einer Führung erkunden Sie die filigrane Eisenkonstruktion der Dombäcker und entdecken in den Depots und Werkstätten zahlreiche Details und Exponate. In luftiger Höhe halten Sie sich einmaligen Aussichten auf die Stadt und ihr Umfeld sowie die Wasserspeier und sonstigen Dachdetails fotografisch fest. Wie besondere Fotos auch bei wenig Licht entstehen, lernen und üben wir anschließend auf der Deutzer Rheinseite. Das Panorama der Stadt bietet uns mit dem Dom, den Kranbauten, den Brücken, etc. viele lohnenswerte Motive.

Bitte mitbringen

- Digitalkamera (manuell einstellbar) und deren Bedienungsanleitung
- Für den Teil »Langzeitbelichtung« ist ein Stativ erforderlich

Bitte beachten Sie

- Die Teilnehmer müssen schwindelfrei und »höhenfest« sein.
- Es gibt keine Garantie auf die Nutzung des Bauaufzuges.
- Das Fotografieren ist während der Führung nur zu privaten Zwecken erlaubt.
- Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.

Fr 28.03.2025 | 16.45 – 20.00 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf

33,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Bauaufzug/Nordfassade Kölner Dom

Veranstaltungs-Nr. 2566740047

> FOTOGRAFIEREN

Grundlagen der Bildbearbeitung

Mit überschaubarem Zeitaufwand gut fotografierte Bilder korrigieren/optimieren

Geben Sie Ihren gut fotografierten Bildern den letzten Schliff Ihr Lieblingsurlaubsfoto ist bei näherer Betrachtung an einigen Stellen doch etwas zu hell/ zu dunkel, wirkt etwas verrauscht, zeigt einen schrägen Horizont oder am Rand nicht gewollte Objekte?

Dann ist dieser Kurs genau das, was Sie in die Lage versetzt, Ihr Lieblingsbild »zu retten«. Anhand vorgegebener Beispielbilder üben/erfahren Sie die Wirkung der digitalen Nachbearbeitung. In einfachen, logischen Schritten lernen sie den planmäßigen, sinnvollen Einsatz einfacher Korrekturmöglichkeiten. Ziel ist, mit einem überschaubaren Zeitaufwand so viel wie nötig und so wenig wie möglich zu retuschieren. Weniger ist oft mehr.

Welche Software Sie zuhause benutzen, spielt in diesem Kurs keine Rolle. Die Inhalte werden so erläutert, dass Sie das Erlernete mit Ihrem Programm umsetzen können.



Foto: Rudolf Fey

Bitte beachten Sie

- die FBS stellt die Hardware für die Bildbearbeitung zur Verfügung
- Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.

Sa 05.04.2025 | 13.30 – 17.15 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
15,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2566740048



Wir machen Familien stark!

esperanza – Schwangerschafts-, Eltern- und Väterberatung

Kinderwunsch • Schwangerschaft • Geburt • erste Lebensjahre
Alleinerziehende • Solomamas • Regenbogenfamilien
Elternschaft und Partnerschaft • Trauer nach Früh- und Fehlgeburt
Wochenbettdepression • Trennung...

Oder wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen:

Wir sind für Sie da!

esperanza

Dyroffstraße 7 · 53113 Bonn
0228 108258

esperanza@caritas-bonn.de





Foto: Martina Deutsch

GESELLSCHAFT

Als Flüchtling seinen Platz in Bonn finden, die Suche nach einem erfüllten Leben für alle, solidarisch mit der Welt sein und ein Leben mit verschiedenen Generationen – das alles sind Themen, zu denen wir Ihnen Wege aufzeigen wollen, sich zurechtzufinden und Stellung zu beziehen. Besonders die Kaffeehausgespräche bieten die Möglichkeit sich zu informieren und zu verorten.

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Terrorsprache

Aus dem Wörterbuch des modernen Unmenschen

Sprache wird immer unmenschlicher. Begeistert, mindestens reflexhaft übernehmen die Zeitgenossen, auch die akademisch gebildeten, die Sprach- und Sprechbausteine der Apparate, des Frühstücksradios, der Werbung; und also reden sie, wie das Reklameradio und all die anderen Agenturen der Verblödung reden.

Von Wortschatz will man, tagtäglich zugemüllt von Knallervokabular wie lecker, mega, nachvollziehen und alles gut, im Ernst nicht mehr reden.

Über Orwell wissen sie alle immer Bescheid, aber wie doppelplusgut sie daher schwätzen, dafür fehlt ihnen genau jener Sinn, den die konforme als Terrorsprache liquidiert.

»Nur, was sie nicht erst zu verstehen brauchen, gilt ihnen für verständlich; nur das in Wahrheit Entfremdete, das vom Kommerz geprägte Wort berührt sie als vertraut«, wusste Adorno, und also werden Kinder selbstverständlich zu Kids und Mädchen natürlich zu Mädels, und wer so spricht, ist einverstanden, auch wenn er, als Wutbürger oder wenigstens kritische Zeitungsleserin, vom Gegenteil überzeugt ist.

Stefan Gärtner hat das sprachkritische Standardwerk »Man schreibt deutsch« verfasst. Er kolumniert für Titanic, Konkret und die Zürcher Wochenzeitung und schreibt u. a. für die taz, junge Welt und Neues Deutschland.

Sa 11.01.2025 | 15.00–17.15 Uhr

Stefan Gärtner, Autor

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566740002



> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Jin Shin Jyutsu

Der Zauber der Heilkraft unserer Hände und Füße

Es ist eine alternativmedizinische Behandlung, die mit der Berührung von Meridianpunkten arbeitet, ähnlich der Akupunktur und geht zurück auf den Japaner Jiró Murai (1886–1960). Er stammte aus einer berühmten Arztfamilie, studierte erfolgreich Agrarwissenschaften, sprach fließend Englisch und beschäftigte sich intensiv mit allen großen Religionen dieser Welt. Da er Zugang zu den Priesterschriften und der kaiserlichen Bibliothek hatte, erstreckten sich seine Forschungen auch auf die alten Überlieferungen Japans, das Kojiki (8. Jhd. nach Christi).

Jin Shin ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, die jedem zugänglich ist. Durch sanfte Berührung bestimmter Energiezentren im Körper können Spannungen gelöst und die seelische, geistige und körperliche Harmonie gefördert werden.

Seit 1993 führt **Friedl Weber** als Heilpraktikerin eine Praxis für Naturheilverfahren in Bonn-Beuel. Dort behandelt sie überwiegend mit JIN SHIN JYUTSU und hat in 40 Jahren einen großen Schatz an Selbsterfahrung und Behandlungsmöglichkeiten gewonnen. In Vorträgen, Kursen, Radiosendungen, und diversen Veröffentlichungen – Artikel, Bücher, Filme und Hörbuch – gibt sie ihr Wissen weiter. Neben der Praxis- und Verlagstätigkeit in Bonn gibt sie Kurse im In- und Ausland.

Sa 01.02.2025 | 15.00–17.15 Uhr

Friedl Weber, Heilpraktikerin

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566750003



> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**Kafka –
Sein Konzept der herrlichen Welt**

Im Kafka- Jubiläumsjahr unbemerkt blieb leider jene Tagebuchnotiz Kafkas vom 18.10.1921, die einen überraschend neuen Zugang zu Kafkas Selbstverständnis erlaubt: die Vision von der »Herrlichkeit des Lebens«. Eine »Herrlichkeit«, die »immer in ihrer ganzen Fülle bereitliegt! Man müsse sie aber mit dem »richtigen Wort rufen«.

Hat Kafka dieses Wort gekannt? Kannte er schreibend den Weg dorthin, obgleich er von sich behauptet hat: »Gott will nicht, daß ich schreibe!«? Fragen, denen Dr. Manfred Osten nachgehen wird u.a. im Lichte der Kafka-Reflexion in seinem Goethebuch »Alles veloziferisch« – Goethes Entdeckung der Langsamkeit«

Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten studierte Rechtswissenschaften, Philosophie, Musikwissenschaften und Literatur in Hamburg und München. 1969 erfolgte die Promotion »über den Naturrechtsbegriff in den Frühschriften Schellings«. 1969 Eintritt in den auswärtigen Dienst mit Stationen in Frankreich, Kamerun, Tschad, Ungarn, Australien und Japan. Zwischenzeitlich stand er im Ministerium unterschiedlichen Referaten vor (Südliches Afrika, Dritte-Welt-Politik, Osteuropa). Von 1995 bis 2004 war er Generalsekretär der Alexander von Humboldt-Stiftung. Herr Dr. Osten ist anerkannter Experte von Goethe und hat zahlreiche Bücher über ihn veröffentlicht. Seine Vorträge sind immer kurzweilig und mit viel Esprit versetzt.

Sa 08.03.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Dr. Manfred Osten, Botschafter, Philosoph
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566760001



> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Lisa Fittko

Der Traum von Frieden und Freiheit kennt keine Grenzen

In der ersten umfassenden Biographie und Annäherung an die Person Lisa Fittko (1909–2005) wird nicht nur die Leistung als bedeutende Fluchthelferin in Frankreich gezeichnet, sondern auch eine Zeit beleuchtet, in der Lebensläufe durch die Wirren der Weltgeschichte beeinflusst wurden und Menschen häufig gezwungen waren, bestimmte Abschnitte ihrer politischen Biographie bis zum Lebensende geheim zu halten.

Als aktive Widerstandskämpferin stellte sie sich mutig der heraufziehenden Gewaltherrschaft des Nationalsozialismus entgegen und setzte sich für Freiheit und Gerechtigkeit ein. Ihre facettenreiche Persönlichkeit wird durch den Vortrag dargestellt und gezeigt, wie sie sich unermüdlich bis ins hohe Alter für den Traum von Frieden und Freiheit einsetzte.

Dr. Eva Weissweiler studierte Musikwissenschaft, Germanistik und Islamwissenschaft und ist freie Schriftstellerin. Sie veröffentlichte u. a. die Bücher Clara Schumann. Eine Biographie (1990), Tussy Marx. Das Drama der Vätertochter (2002), Die Freuds. Biographie einer Familie (2006), Wilhelm Busch. Der lachende Pessimist (2007), Otto Klemperer. Ein deutsch-jüdisches Künstlerleben (2010), Friedelind Wagner (2013), Luise Straus-Ernst (2016), Lady Liberty: Das Leben der jüngsten Marx-Tochter Eleanore (2018) und zuletzt: Das Echo deiner Frage: Dora und Walter Benjamin (2020).

Sa 12.04.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Dr. Eva Weissweiler, Autorin
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566730005



> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Was macht Gestalttherapie so spannend?**Ein Weg der persönlichen Entwicklung und Heilung**

Die Gestalttherapie als eine der humanistischen Therapieverfahren wurde in den 1940er Jahren von Fritz und Laura Perls und Paul Goodman entwickelt. Sie fokussiert sich auf das Hier und Jetzt und betont das Bewusstsein, die Selbstwahrnehmung und die persönliche Verantwortung.

Ihre vielfältigen Wurzeln (Humanistische Psychologie, Existenzialismus, Gestaltpsychologie, Phänomenologie) machen die Gestalttherapie zu einem so interessanten und lohnenswerten Ansatz.

Dr. Hella Gephart: Diplom-Psychologin, Gestalttherapeutin (DVG), Trainerin für Gruppendynamik (DAGG/DGGO); tätig in eigener psychotherapeutischer Praxis und als Trainerin im Profit- und sozialen Bereich; in Supervision, Coaching, Teamentwicklung.

Sa 17.05.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Dr. Hella Gephart, Diplom-Psychologin
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566730006

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Lebensbejahende Religion**Einführung ins Judentum**

Kein Zölibat, nur wenig Fastentage, ein Gottesdienst kann erst anfangen, wenn zehn erwachsene Jüdinnen und Juden da sind (im orthodoxen Judentum nur zehn jüdische Männer). Die jüdische Religion sucht Gott eher in der Gemeinschaft als in der Einsamkeit.

Das Judentum ist eine lebensbejahende Religion. Mit der hebräischen Bibel, die die Juden als Tanach bezeichnen und Christen als Altes Testament, bezieht sich das Judentum auf einen ähnlichen Textcorpus wie das Christentum. Allerdings machen beide Religionen aus der gleichen Grundlage etwas völlig anderes.

Gerald Beyrodt ist Religionsredakteur bei einem großen öffentlich-rechtlichen Sender und Mitglied einer jüdischen Gemeinde. Auf seinem Blog alleswiedergut.blog macht er sich Gedanken zu deutsch-jüdischen Skurrilitäten. Studiert hat er in jüngeren Jahren auch Religionswissenschaft und verschiedene Literaturwissenschaften (Magister).

Sa 07.06.2025 | 15.00 – 17.15 Uhr

Gerald Beyrodt, Journalist
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566730007

> MEHRGENERATIONEN**Plenum der Wahlverwandtschaften**
Information und Austausch

Die Wahlverwandtschaften Bonn e.V. sind ein ehrenamtlich geführter Verein, der 2005 mit dem Ziel gegründet wurde, generationsverbindende Hausgemeinschaft zu realisieren, in denen eigenverantwortlich gewohnt, jedoch gemeinschaftlich und solidarisch nachbarschaftlich gelebt wird.



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

Di 25.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566640003**> INTERKULTURELLES****Über den Tellerrand kochen**

Das Projekt »Über den Tellerrand kochen« aus Berlin ist inzwischen auch als Satellitenprojekt hier in Bonn heimisch geworden. In Kochkursen und Kochevents lernen sich Einheimische und Geflüchtete besser kennen, indem sie gemeinsam Gerichte aus der Heimat der Geflüchteten zubereiten. In diesem Integrationsprojekt erfahren wir etwas von den Menschen und ihren Geschichten, sie etwas von uns und unserer Heimat. Durch dieses gemeinsame Tun und das Interesse aneinander wollen wir den Neubürgern in Bonn einen guten Start ermöglichen.

Nähere Informationen

facebook.com/TellerrandBonn/

Anmeldung

nur über bonn@ueberdentellerrand.org

Anke Krämer, Über den Tellerrand kochen Bonn
gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

So 12.01.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2566660126**So 02.02.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**
Veranstaltungs-Nr. 2566660127**So 02.03.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**
Veranstaltungs-Nr. 2566660128**So 06.04.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**
Veranstaltungs-Nr. 2566660129**So 04.05.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**
Veranstaltungs-Nr. 2566660130**So 01.06.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**
Veranstaltungs-Nr. 2566660131**So 06.07.2025 | 17.00 – 20.45 Uhr**
Veranstaltungs-Nr. 2566660132



Foto: Elke Moorkamp

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Das Wörtchen »ich« kann einem schier endlos zu denken geben. Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wann bin ich wirklich ich? Die Ausbildung von Identität ist ein Prozess, der nie endet und der in jeder Lebensphase neue Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich bringt. Unsere Bildungsangebote vermitteln Kompetenzen, um achtsam mit sich selbst umzugehen.

Sie helfen, den eigenen Lebensstil und den der Familie zu finden. Und sie regen an, aus dem Alltag auszuscheren und sich die Frage, was ein gelingendes Leben ist, immer wieder neu zu stellen.

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Psychische Erkrankungen in der Familie

Für Angehörige/Freunde von Menschen mit psychischer Erkrankung

Psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds/eines Freundes/einer Nachbarin betreffen die ganze Familie bzw. das Umfeld des/der Erkrankten. Wie helfe ich dem Menschen mit der Erkrankung am besten? Wie helfe ich mir und anderen Angehörigen und Betroffenen?

Information und Austausch an jedem 3. Mittwoch im Monat. Keine Anmeldung erforderlich.

Mi 15.01. – 20.08.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr

Angela Böttges, Diplom-Theologin
gebührenfrei | 8 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2566740003

Mi 15.01. – 20.08.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr

Dr. Bernhard Preuss, Apotheker
gebührenfrei | 8 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Veranstaltungs-Nr. 2566740004



Foto: Chanintorn.v/shutterstock.com

Mi 15.01. – 20.08.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr

Dr. Carola Jandrey, Diplom-Psychologin
gebührenfrei | 8 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2566740005



Hilfe für psychisch Kranke e.V.
Bonn/Rhein-Sieg

In Kooperation mit dem Verein
»Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg
e.V. – Förderung seelischer Gesundheit
durch Prävention, Beratung und Training«

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Playfight: Neue Wege im Umgang mit Konflikten finden

Durch spielerische Konfrontation die innere Stärke erkennen und fördern

Erlebe Playfight – eine Methode nach Matteo Tangi, die spielerische Bewegung und bewusste Konfrontation vereint, um Konflikte körperlich zu begreifen und innere Stärke zu entdecken.

In einem sicheren Raum kannst du im spielerischen Kampf dein Konfliktverhalten erkunden und körperlich erfahrbar machen. Du lernst unter Stress präsent zu bleiben und durch achtsame Begegnungen die eigene Reaktion bewusst zu steuern, um zu mehr Wahlfreiheit und Authentizität in deinem Leben zu gelangen.

Der Kurs beginnt mit einer Einführung und einem Warm-up. Danach öffnet sich der »Playfight Circle« für spielerische Auseinandersetzungen mit anschließender Reflexion.

Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung
- Trinkflasche
- Offenheit

Sa 25.01. – 15.03.2025 | 14.00 – 16.45 Uhr

Dr. Jasmin Benser, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
47,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2566740030

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Gedächtnistraining
für Seniorinnen und Senioren**

In diesem Training üben wir die Konzentration, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis.

Wir schulen die Sinne durch bewusstes Schauen und Hören. Die Fantasie und unser bildhaftes Vorstellungsvermögen werden entfaltet und aktiviert.

Mo 10.03. – 31.03.2025 | 14.30 – 16.00 Uhr

Renate Kluckert, Gedächtnistrainerin

22,50 € | 4 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2566750004

Die weibliche Wut

Ein Workshop für Frauen

Bist Du oft wütend und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst? Oder du kennst deine Wut vielleicht gar nicht und spürst mehr Traurigkeit, Schmerz oder Enttäuschung? Gesellschaftlich ist die männliche Wut akzeptierter als die der Frauen. Wut ist unweiblich und häufig wird uns die Wut im Kindesalter aberzogen und wir wissen nicht damit umzugehen. Deine Wut ist so wert- und kraftvoll! Sie ist die Brücke zu deinen Bedürfnissen.

Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die ihre Wut verstehen, erforschen und daraus lernen wollen.

Do 15.05.2025 | 15.30 – 19.30 Uhr

Kristina Meisen, Systemische Coachin

28,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2566740034

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

MalZeit

Malend Stille und Bewegung als heilsame schöpferische Kraftquelle entdecken

Angeleitete einfache Malimpulse führen ins Malen. Eigene Bilder können sich in der Stille entfalten. Sie nehmen durch das Malen bewusst wahr, was ist und was sich verändern möchte. Sie erweitern den Horizont im Schauen, entdecken die Bilder der anderen Teilnehmer und hören über die Wirkkraft der Bilder. Ohne Leistungsdruck kann sich die eigene Kreativität entwickeln und in Bildern seinen Ausdruck finden. Gefördert wird das Malen durch einfache eutonische Bewegungen, die abwechselnd zu den Malimpulsen angeleitet werden.

Bewegungen, die für wohltuendes Körpergefühl sorgen, den Malprozess unterstützen und in den Alltag als Lernerfahrung hineinwirken. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen und die Eutonie.

Wir werden mit wasserlöslichen Gouachefarben und Pastellkreiden auf großformatigen Papieren malen.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eutonischen Bewegungen können ohne Vorerfahrung ausgeführt werden.

Bitte beachten Sie

Malmaterial wird gestellt

Bitte mitbringen

- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)
- Für die Bewegungseinheit: kleines Kopfkissen, warme Socken, Badehandtuch oder Leintuch für die Yogamatte.

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
48,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Sa 01.02.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566740013

Sa 10.05.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2566740014

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

Intuitiv malen

Der kreative Weg zur Bewältigung belastender Situationen

Durch intuitives Malen lässt sich ein kreativer Weg finden, um die Herausforderungen von Familie, Beruf, Freundschaften und ehrenamtlichem Engagement besser zu bewältigen.

Oft geraten wir in Bedrängnis, weil wir versuchen, alles gleichzeitig unter einen Hut zu bringen. Geben wir uns die Erlaubnis zu spielen, Materialien zu erkunden und einfach nur zu sein. Intuitives Malen bietet eine Möglichkeit, den inneren Druck loszulassen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Beim Malen ohne feste Vorgaben ist es möglich, einen Zustand des Fließens zu erleben, der es ermöglicht, unbewusste Emotionen und Blockaden auszudrücken. Dadurch entsteht Raum, um Klarheit zu gewinnen und innere Balance zu finden.



Foto: Bild von Gabriela Macke (Ausschnitt)

Regelmäßige kreative Pausen können helfen, den Kopf freizubekommen und Prioritäten klarer zu setzen. So findet man zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, auch wenn das Leben voller Verpflichtungen ist.

Wir starten mit leichten Körperübungen, eine ruhige, geführte Achtsamkeitsübung leitet das intuitive Malen ein. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin,
Gründerin kreativ-mobil
27,00 € | 1 x = 4 UStd.

Sa 18.01.2025 | 10.00–13.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2566740006

Sa 15.02.2025 | 10.00–13.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2566740007

Sa 15.03.2025 | 10.00–13.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.6
Veranstaltungs-Nr. 2566740008

Sa 12.04.2025 | 10.00–13.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.6
Veranstaltungs-Nr. 2566740009

Sa 17.05.2025 | 10.00–13.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.6
Veranstaltungs-Nr. 2566740010

Sa 14.06.2025 | 10.00–13.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2566740011

Sa 12.07.2025 | 10.00–13.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2566740012

Weitere Informationen

Gabriela Macke | Telefon 0157 73194112
gmacke234@outlook.com
www.kreativ-mobil.com



Foto: Rudchenko Liliia/shutterstock.com

> **KOMMUNIKATION****Einführungsworkshop:
Clean Language**

Lösungsorientiertes Arbeiten mit
inneren Bildern und Metaphern

Entdecken Sie Clean Language als einfache (Selbst-)Coaching-Methode, mit der Sie authentische Lösungsansätze in der Arbeit mit inneren Bildern und Metaphern erarbeiten. Entwickelt in den 1980er-Jahren von David Grove, fördert Clean Language eine »saubere Sprache«, die tiefe emotionale Ebenen anspricht und innere Ressourcen aktiviert.

Im Workshop lernen Sie die Grundhaltung, Prinzipien und Basisfragen kennen, die Ihnen einen neuen Zugang zu Ihren Ressourcen ermöglichen. Alles, was Sie brauchen, sind Neugier und Offenheit, sich selbst auf eine neue Weise zu erkunden.



Foto: 0306PAT/shutterstock.com

Sa 11.01.2025 | 09.30 – 13.30 Uhr

Dr. Jasmin Benser,
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
25,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2566740031

> **KOMMUNIKATION****12. Tag der Gewaltfreien
Kommunikation in Bonn**

Oft kämpfen wir im Alltag mit Missverständnissen, Urteilen oder voreiligen Schlussfolgerungen. Schnell leiden Beziehungen, wenn Gespräche in Streitereien enden.

Der 12. Bonner Tag für Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit, in unterschiedlichen Workshops Kommunikationswerkzeuge kennenzulernen, mit denen Sie Ihr Arbeitsleben, die Partnerschaft oder den Umgang mit Ihren Kindern neu unter die Lupe nehmen und gestalten können.

Die von Marshall Rosenberg in den 1970er-Jahren entwickelte Gewaltfreie Kommunikation bietet einen Ansatz, mit dem wir Muster in unserer Kommunikationsweise auflösen können. Ziel ist es, ein größeres Verständnis für und eine empathischere Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen zu entwickeln und dadurch mehr Leichtigkeit und Gelassenheit zu erleben.

Suchen Sie sich aus dem Programm drei Workshops passend zu Ihren Interessen aus. Lernen Sie verschiedene Anwendungsschwerpunkte der Gewaltfreien Kommunikation kennen und lassen Sie sich inspirieren.

Wir freuen uns auf Sie!

**Mehr Informationen, Anmeldung,
Kosten und Programm auf**
www.gfktagbonn.de

So 30.03.2025 | 10.00 – 18.00 Uhr
Linda Crawford, Zertifizierte Trainerin
für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),
Fachberaterin für Hochsensibilität
1 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2566740001

> KOMMUNIKATION

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir üben gemeinsam die Haltung und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch vorbereitete Übungen und eigene Beispiele der Teilnehmenden. Vertraulichkeit sowie eine gewisse Regelmäßigkeit sind erwünscht.

Der Abend gliedert sich in eine Runde des Ankommens: »Wie bin ich da?« und nach einer kurzen Stille folgt Zeit für persönliche Themen, Impulse oder kleine Übungen. Die Abschlussrunde beendet den Abend.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars. Der finanzielle Ausgleich basiert auf Spenden bzw. auf Herzensökonomie, so dass möglichst die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt werden.

Weitere Informationen

Linda Crawford
Telefon 0151 58217610



Foto: Rosie Apples/shutterstock.com

Mo 03.02. – 30.06.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Linda Crawford, Zertifizierte Trainerin
für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC),
Fachberaterin für Hochsensibilität
gebührenfrei | 9 x = 27 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566740049



WIR SUCHEN KURSLEITER/INNEN

auf Honorarbasis für die Bereiche

Eltern-Kind-Kurse | Bewegung und Spiel Sport und Bewegung | Kochen

Wenn Sie interessiert sind im pädagogischen Bereich mit Erwachsenen und Kindern zu arbeiten, über eine abgeschlossene Berufsausbildung und fachliche Qualifikation verfügen, dann nehmen Sie bitte Kontakt auf.

Ingrid Schulz | schulz@fbs-bonn.de
Telefon 0228 94490-90
postmaster@fbs-bonn.de | Telefon 0228 94490-0



Foto: Martina Deutsch

QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit engagierten Referentinnen und Referenten, ist ein ungemein befriedigender Vorgang.

Die Qualifizierungskurse der Katholischen Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Berufe vor, etwa für die Betreuung im Offenen Ganztags oder die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen.

Neuer Bereich im Frühjahr 2025: Medien

Mit unseren vielfältigen pädagogischen Angeboten vermitteln wir eine umfassende Medienkompetenz. Nähere Information und Veranstaltungen auf unserer Webseite.

NEU

> U3-QUALIFIZIERUNG**Betreuung von Kleinkindern 2025**

Qualifizierung 80 Std.

Qualifizierungsangebot von 80 UStd. für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege

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 Aufwachen 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 Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Die Teilnehmer/-innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.



Foto: Barbara Bechtloff

> U3-QUALIFIZIERUNG**Sa 25.01.2025**

Grundlagen der Pikler®-Pädagogik

Sa 08.02. und Sa 22.02.2025

Selbstständige Bewegungsentwicklung.

Äußere Bedingungen, die die freie Bewegungsentwicklung ermöglichen

Sa 15.03. und Sa 29.03.2025

Selbstständige Spielentwicklung. Gestaltung des Spiel- und Bewegungsraumes.

Sa 05.04.2025

Anforderungen an den Außenspielbereich für Kleinkinder. Zuschauen, Verstehen und Begleiten der kindlichen Aktivitäten.

Sa 10.05. und Sa 24.05.2025

Beziehung und Kommunikation zwischen Erwachsenem und Kind. Gestaltung der Pflegesituationen und Mahlzeiten.

Sa 14.06.2025

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

Sa 28.06.2025

Elternbildung in Orientierung an Emmi Pikler. Raum(um)gestaltung in einer Einrichtung entsprechend der Entwicklung der Kleinkinder.

Sa 25.01. – 05.07.2025 | 09.00–16.00 Uhr

Gabriele Martens, Pikler®-Pädagogin
Renate Niemiec, Pikler®-Pädagogin
565,00 € | 10 x = 80 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2566250002

In Zusammenarbeit mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e.V. und dem Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.



> U3-QUALIFIZIERUNG

Pikler®-Praxisbegleitung 2025

Weiterbildung

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Grundkurs abgeschlossen haben, können in Absprache mit den Dozentinnen, die Ausbildung mit der Praxisbegleitung fortsetzen. Zu den Seminaren bringt jede/jeder Filme und Beobachtungen aus der eigenen Arbeit mit. Im Seminar wird dann besprochen, wie sich das Verständnis der Pädagogik von Emmi Pikler in der alltäglichen Arbeit zeigt und verwirklicht werden kann.

Ergänzt wird der Teil durch ein Seminar zur Hengstenberg-Arbeit (Anja Werner) und ein Seminar Sensory Awareness (Peggy Zeitler mit Karsten Czimmeck).

Renate Niemiec wird als Assistenz dabei sein. Wenn Sie den Grundkurs nicht bei Monika Aly und Anja Werner gemacht haben, schicken Sie uns bitte einen tabellarischen Lebenslauf und Ihr Zertifikat vom Grundkurs.



Foto: Theodor Barth

Fr 24.01. – 21.06.2026 | 14.00 – 20.30 Uhr

Für die einzelnen Termine fordern Sie bitte unseren Flyer an.

Anja Werner, Pikler®-Dozentin
Monika Aly, Therapeutin, Pikler®-Dozentin
Renate Niemiec, Pikler®-Pädagogin
Helga Wolf, Pikler®-Pädagogin
Gebühr: 2.480,00 € | 12 x = 122 UStd.

In der Kursgebühr enthalten sind 42,00 €, die an die Pikler®-Gesellschaft Berlin abgeführt werden.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2566250001

Erzbistum
Köln



Möchten Sie
sich als
Kursleitung
(weiter)
qualifizieren?

Hier finden Sie unsere Qualifizierungsangebote wie zum Beispiel Kidix®, Eltern-Kind-Kursleitung in Orientierung an Emmi Pikler, Starke Eltern – Starke Kinder® und viele weitere Veranstaltungen:

Foto: Jäne Dünker



www.mitarbeiterfortbildung.de

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

SchulTag Grundkurs 45

Berufliche Weiterbildung für
Betreuungskräfte in der OGS

Sie arbeiten in einer OGS und möchten mehr Handlungssicherheit gewinnen, sich für die Tätigkeit in der OGS insgesamt besser aufstellen?

Der SchulTag Grundkurs bietet Ihnen genau das, fördert darüber hinaus den Austausch untereinander und verbindet theoretische Grundlagen mit viel Praxis. In diesem Kurs bekommen Sie in 90 Unterrichtseinheiten einen umfassenden Einblick in Ihre Tätigkeit.

Anmeldeunterlagen

bei Claudia Heinen
unter schultag@fbs-bonn.de

Anmeldeschluss

28.05.2025



Foto: Christian Schwier/fotolia.com

Mi 04.06. – 25.02.2026 | 18.00 – 21.15 Uhr

650,00 € | 23 x = 90 UStd.

Raum 0.1 Saal

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2516250045

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

SchulTag Aufbaukurs 20

Berufliche Weiterbildung für
Betreuungskräfte in der OGS

Der SchulTag Aufbaukurs qualifiziert für die Arbeit im Offenen Ganztags und richtet sich an Personen, die im Ganztags arbeiten und den Grundkurs bereits absolviert haben.

Grundkurs und Aufbaukurs bauen aufeinander auf und bilden zusammen eine gute Grundqualifizierung, sodass es sich empfiehlt, beide Kurse zu besuchen. Im Aufbaukurs vertiefen Sie die Kenntnisse aus den Bereichen »Organisation des Betreuungsangebots«, »Pädagogische Gestaltung« und »Soziale Kompetenz und Kooperation«, die Sie im Grundkurs erworben haben. Sie üben, das Gelernte anzuwenden. Integraler Bestandteil hierfür ist eine Projektarbeit, die in einer Kleingruppe im Kursverlauf erarbeitet werden.

Über die Präsenzzeit hinaus sind Sie verpflichtet, sich selbstständig und in Kleingruppen mit Ihrer Projektarbeit auseinanderzusetzen und eine schriftliche Dokumentation zu erstellen. Hierfür werden im Zertifikat 20 Unterrichtseinheiten angerechnet.

Insgesamt wird das Zertifikat für den Aufbaukurs auf 120 Unterrichtsstunden ausgestellt.

Voraussetzung zur Anmeldung ist ein besuchter SchulTag-Grundkurs oder ein vergleichbarer Kurs.

Anmeldeunterlagen

bei Claudia Heinen
unter schultag@fbs-bonn.de

Di 20.05. – 03.02.2026 | 18.00 – 21.15 Uhr

660,00 € | 22 x = 88 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2516250020

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

**Stress vermeiden –
Entspannt durch den Arbeitsalltag**
SchulTag-Plus-Angebot

Sie arbeiten in einer OGS und möchten im Arbeitsalltag mal Luft holen, sich entspannen und neue Kräfte sammeln?

In diesem SchulTag-Plus-Angebot lernen Sie wertvolle Strategien und Techniken kennen, um Stress im Berufsalltag zu reduzieren und Ihre persönliche Resilienz zu stärken. In dieser Fortbildung erwarten Sie praxisnahe Übungen, Austausch mit Kolleginnen sowie gezielte Entspannungsübungen. Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die Ihnen helfen, gelassener und effizienter durch den Arbeitsalltag zu navigieren.

Mi 05.02.2025 | 08.00–11.00 Uhr

Silvia Sandfort,
Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
20,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2516250075

**Abenteuer Bewegung –
Das Tor zum Lernen**
SchulTag-Plus-Angebot

Wie motiviere ich Kinder im Grundschul-Alter zum Lernen und nutze gleichzeitig ihren Bewegungsdrang? Diese SchulTag-Plus-Veranstaltung richtet sich an alle, die im offenen Ganztag tätig sind und das Lernen von Kindern durch Bewegung fördern möchten. In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie Bewegung effektiv in den Alltag integrieren können, um die Lernmotivation und das Wohlbefinden der Kinder zu steigern. Durch abwechslungsreiche Spiele und praktische Übungen entdecken Sie neue Ansätze, wie Bewegung als Schlüssel zu kreativem und effektivem Lernen genutzt werden kann. Nutzen Sie diese Chance, um Ihre Fähigkeiten auszubauen und den Kindern ein spannendes Lernumfeld zu bieten.

Mi 26.03.2025 | 08.00–11.00 Uhr

Silvia Sandfort,
Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
20,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2516250076

> PRÄVENTION IM ERZBISTUM KÖLN

Präventionsschulung Basis Plus
Tagesveranstaltung (ehemals Typ B)

Schulung im Rahmen der »Ordnung zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen (Präventionsordnung)« vom 1. April 2011 im Erzbistum Köln.

Personengruppen

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen
- Honorarkräfte
- Praktikanten und Praktikantinnen
- OGS-Kräfte
- Mehraufwandsentschädigungskräfte u.ä.
- sowie Ehrenamtliche mit Kinder- und Jugendkontakt
- Freiwilligendienstleistende
- Mitglieder in Pastoralteams ohne Verantwortung für Kinder und Jugendliche
- Jugendleiter/innen in gemeindlichen oder verbandlichen Strukturen, etc.



Foto: Anettlinda/shutterstock.com

Online und Präsenz-Termine**Buchbar über das Kath. Bildungswerk Bonn:**

> ANTI-GEWALT-TRAINING

Vernetzungstreffen für zertifizierte Anti-Gewalt-Trainer/innen (SysAGT® und KonSt®)

Das Treffen zielt auf Austausch und Vernetzung und bietet eine Trainerkontaktbörse für Jobangebote und Trainergesuche.

Wir stellen Ihnen neue Entwicklungen im Trainingsbereich vor und reflektieren Erfahrungsberichte aus der Praxis.

Dieses Jahr möchten wir mehr Raum für Austausch, Fragestellungen und Kleingruppenarbeit schaffen.

Fr 07.02.2025 | 15.00 – 21.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal
Veranstaltungs-Nr. 2516250074



Foto: Lightspring/shutterstock.com

Kooperation: Krämer-Trainings



> ANTI-GEWALT-TRAINING

Systemische Anti-Gewalt-Trainer-Ausbildung SysAGT® in Schule und Jugendhilfe

Eine zertifizierte Online-Ausbildung

In dieser Trainer-Ausbildung erfährst du, wie Gewalt entsteht und wie du respektloses und aggressives Verhalten auflösen kannst, um Streit- oder Konfliktsituationen zu deeskalieren.

Die Trainer-Ausbildung findet auf einer Online-Lernplattform zur selbstständigen Erarbeitung statt. Dort findest du über 150 Videos und Multiple-Choice-Tests zu allen relevanten Themen in der Arbeit mit herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen.

Du hast wöchentlich zweimal die Chance, in einem Live-Call mit anderen Teilnehmenden alle deine Fragen und Themen zu besprechen. Zusätzlich nimmst du zum Einstieg, Intensivcoaching und Abschlusskolloquium an drei Einzel-Zoom-Terminen mit Ulrich Krämer teil.

Die Ausbildung kann nach Absprache mit Herrn Krämer zum ersten jeden Monats gestartet werden.

Weitere Informationen und Anmeldung

www.kraemer-trainings.de

Mi 08.01. – 02.07.2025 | 17.30 – 18.30 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
2.770,00 € | 20 x = 20 UStd.
Digital

Veranstaltungs-Nr. 2516250030



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Kooperation: Krämer-Trainings



> ANTI-GEWALT-TRAINING

Fachberater/in Mobbing

Prävention und Intervention MoPI

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Nachbetreuung von Mobbing-Fällen in der Schule, aber auch in der Arbeit mit Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich auf dem Arbeitsmarkt als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen. Bildungsurlaub ist je nach persönlichen Rahmenbedingungen möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung

www.kraemer-trainings.de

Di 06.05. – 08.05.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,

Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®

579,00 € | 3 x = 27 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2516250026



Foto: Rido/shutterstock.com

Kooperation: Krämer-Trainings



> ANTI-GEWALT-TRAINING

Fortbilder-Qualifizierung: Masterclass

1 bis 3-tägige Fortbildungen und Vorträge für nicht-pädagogische Zielgruppen durchführen können

Mit dieser Fortbildung wirst du befähigt, eigenverantwortlich eigene 1 bis 3-tägige Fortbildungen für unterschiedliche Zielgruppen anzubieten (keine Trainerausbildungen!).

Mithilfe des entsprechenden »wording« der Zielgruppe bekommen wir den Zugang, der Vertrauen schafft, unseren Expertenstatus verfestigt und die Gruppe dazu begleitet, einen praxisrelevanten Gewinn an Kompetenz, Können und Sicherheit erlangen zu können. Du lernst, wie du erfolgreich Vorträge vor großem Publikum meisterst: Aufbau, Einstieg, Choreografie, Spannungsbogen, Humor, Zuschauer fesseln und neugierig machen auf mehr, furioses Finale.

Weitere Informationen und Anmeldung

www.kraemer-trainings.de

Di 17.06. – 09.07.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,

Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®

2.970,00 € | 4 x = 36 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2516250028

Kooperation: Krämer-Trainings





Foto: Elke Moorkamp



> KOOPERATIONSPARTNER

Beethoven-Haus Bonn
 Bildung trifft Entwicklung
 Bioladen Momo
 Gemeindepsychiatrie gGmbH
 Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.
 CIO-Projekt Centrum für Integrierte Onkologie
 Uniklinik Bonn/Köln
 Cookita e.V.
 Der kleine Laden, Kinder- und Jugendbuchhandlung
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung
 Deutscher Kinderschutzbund e.V. Ortsverband Bonn
 Erzählcafé-Aktion
esperanza, Schwangerschaftsberatungsstelle des
 Caritasverbandes für die Stadt Bonn e.V.
 EVA, ev. Schwangerschaftsberatungsstelle
 Ev. Familienzentrum »Der kleiner Lukas«
 Familienkreis e.V.
 Familienzentrum Maria im Walde
 Familienzentrum Städt. Kindertagesstätte
 »AUERBURG«
 Familienzentrum St. Nikolaus
 FFE Kölnstraße
 FIBER e.V.,
 Fraueninitiative für Bildung und Erziehung
 Foodsharing Bonn
 Goethe-Institut Bonn
 Haus der Familie, Ev. Familienbildungsstätte,
 Mehrgenerationenhaus
 Hebammen für Deutschland e.V.
 Hfpk e.V.,
 Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg
 Jugendamt der Stadt Bonn
 Katholische Jugendagentur Bonn
 Katholische Frauengemeinschaft
 Stadtverband Bonn

Katholisches Bildungswerk Bonn
 Krämer Trainings
 Kunstmuseum Bonn
 Literaturhaus Bonn
 LVR – Rheinisches LandesMuseum
 Netzwerk »Frühe Hilfen« Bonn
 Quartiersmanagement Bonn Auerberg
 Referat für Dialog und Verkündigung,
 Generalvikariat Köln
 Referat für Ökologie des AStA der Universität Bonn
 Robert-Wetzlar-Berufskolleg
 Sarah Wiener Stiftung
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
 Sinn-Sucher e.V.
 SKM – Katholischer Verein für
 soziale Dienste Bonn e.V.
 Schulamt der Stadt Bonn, OGS-Büro
 Slow Food Deutschland e. V. Convivium Bonn
 Sozialraumteam Bonn-Mitte-Nord
 Sport- und Bäderamt, Stadt Bonn
 Stabsstelle Integration der Stadt Bonn
 StattReisen Bonn Erleben e.V.
 Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg
 Trägerverbund: Gemeinsam für Alle da! Kinder und
 Jugendliche mit Fluchterfahrung in Bonn
 Über den Tellerrand Kochen, Bonn
 Universität Bonn
 Universitätskinderklinik – Adipositas Projekt
 »Durch dick und dünn«
 Werkstatt Friedenserziehung

> QUALITÄTSMANAGEMENT

Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich

Wir sind eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW
 zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

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

Mit diesem Zertifikat verpflichten wir uns,
 kontinuierlich und sorgfältig auf die Erfüllung
 unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre
 Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungs-
 veranstaltungen steht dabei an erster Stelle.
 Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit
 aufrechtzuerhalten und auszubauen, indem wir
 aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen
 genauso wie aus Ihren kritischen Rückmeldungen
 lernen. Ihre Anregungen geben uns wichtige
 Optimierungsimpulse!

In einem rotierenden System werten
 wir nach und nach die Zufriedenheit unserer
 Teilnehmer/innen in allen Kursen aus.
 Wir bitten Sie daher, den ggf. am Ende eines
 Kurses oder einer Veranstaltung von uns aus-
 gegebenen Fragebogen auszufüllen und sich
 somit an unserer Qualitätserhebung zu betei-
 ligen. Gerne können Sie uns auch unabhängig
 von dieser schriftlichen Befragung ein Feedback
 geben. Was hat Ihnen gut gefallen, was ist
 uns gut gelungen oder was kann aus Ihrer Sicht
 verbessert werden?

Haben Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement?

Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen
 und Mitarbeiter unserer Familienbildungsstätte!

> BILDUNGSSCHECK

Die Bildungsscheck-Förderung lief zum 30. Juni 2024 aus.

Im Rahmen der Fachkräfteoffensive NRW beabsichtigt die Landesregierung auch weiterhin, eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich ab Winter 2024/2025 zur Verfügung stehen.

Mehr Informationen finden Sie hier

<https://www.mags.nrw/berufliche-weiterbildung>

BILDUNGSSCH€**CK**

> NACHHALTIGKEIT

Nachhaltiges Denken und Handeln geht uns alle an!

Schon seit einigen Jahren beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen rund um fairen Handel, ökologische Materialbeschaffung und bewussten Einkauf und möchten Sie über aktuelle Entwicklungen informieren und unterschiedliche Themen beleuchten.

Zuletzt eingeführt wurden u.a.

- Ein E-Lastenrad und ein zweites E-Bike für unsere Mitarbeiter.
- Ein Trinkwasserspender im Foyer.

Auch in der Kursplanung widmen wir uns in diesem Jahr verstärkt den Themen Nachhaltigkeit und Bewahrung der Schöpfung. Ein achtsamer Umgang mit Ressourcen und Umwelt soll durch neue Kurse und kreative Ansätze im Familienalltag lebendig werden – und das in jeder Lebensphase.

Die Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit finden Sie auf den Seiten 20 | 86 | 105 | 111 | 130. Beachten Sie auch Infos zu diesem Thema sowie weitere Veranstaltungen auf unsere Webseite.

Mehr Informationen dazu gibt und Tipps nimmt gerne entgegen:

Doris Bremm

bremm@fbs-bonn.de



> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Allgemeine Geschäftsbedingungen
für die Bildungseinrichtungen des
Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

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

Online-Anmeldung

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

Zahlungsweise

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

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

SEPA-Lastschriftzug

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

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

Für Lastschriftzüge, 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 der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

Rücktritt

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

Weiterbildungskurse haben eine Rücktrittsfrist von bis 6 Wochen vor Kursbeginn.

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

Der Rücktritt ist zu richten an:
Katholische Familienbildungsstätte Bonn

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Besondere Hinweise

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

Mahnverfahren

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

Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Ermäßigungen/Erstattungen

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

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

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

Teilnahmeentgelte

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

Wechsel der Kursleitung

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

Terminänderung

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

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

Haftung und Datenschutz

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen.

Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ew/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.

Fundsachen

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

> ONLINE-ANGEBOTE

Digitale Veranstaltungen

Hinweis für Teilnehmende



Online-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.



Hybrid-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden gleichzeitig als Präsenz- und als Online-Veranstaltung durchgeführt.

Für alle digital durchgeführten Veranstaltungen über den Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:

Zugang zur digitalen Veranstaltung über Zoom

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

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Diese digitale Veranstaltung kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. In diesem Fall können Sie wunschgemäß Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:

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

Detailliertere Systemvoraussetzungen

erhalten Sie unter: <https://support.zoom.us>

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

> ONLINE-ANGEBOTE

Hinweise zu Online-Angeboten

So geht's

Sie erhalten als Teilnehmer/-in eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

Datenschutz

Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 245, 246 bzw. 248.

Weitere Online-Angebote

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

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdiocese-koeln-ev/kursliste/online-bildungsangebote>

Alternativ können Sie auch die Website www.bildungswerk-ev.de aufrufen und die Seite über die Navigationspunkte »Kurslisten« und dann »Online-Bildungsangebote« ansteuern.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datenschutz-Informationspflichten gemäß § 15 KDG

Verantwortlicher

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

Betrieblicher Datenschutz

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

Datenkategorien

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

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

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

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

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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

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

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

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

Weitergabe an Dritte

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

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

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

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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

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

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

Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

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

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

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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 138985-0
E-Mail: info@kdsz.de
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

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

> IMPRESSUM | BILDNACHWEIS

Träger

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Einrichtung

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Druckerei

Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG
Karlstraße 30 | 53604 Bad Honnef

Satz

Barbara Schwerdtfeger

Redaktion

Dr. Doris Bremm

Bildnachweise

HAKINMHAN/shutterstock.com | Seite 1

Bettina Fürst-Fastré | Seite 8 | 9

Seite 15

Christiane-Gundlach (Katharina Bendixen)
Maximilian Gödecke (Martina Hefter)
privat (Stefan Gärtner)
privat (Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten)

Edition Nautilus | Seite 16
Klett-Cotta | Seite 17
Goldmann | Seite 186
Unionsverlag | Seite 186
Suhrkamp | Seite 187

> ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

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

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn
IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

..... Name Vorname
..... Telefon E-Mail
..... Straße, Hausnummer Postleitzahl, Ort
..... Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse) Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

..... Veranstaltungs-Nr. Titel der Veranstaltung Gebühr
..... Veranstaltungs-Nr. Titel der Veranstaltung Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.



..... Datum Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)
----------------	---

Sonstiges

> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

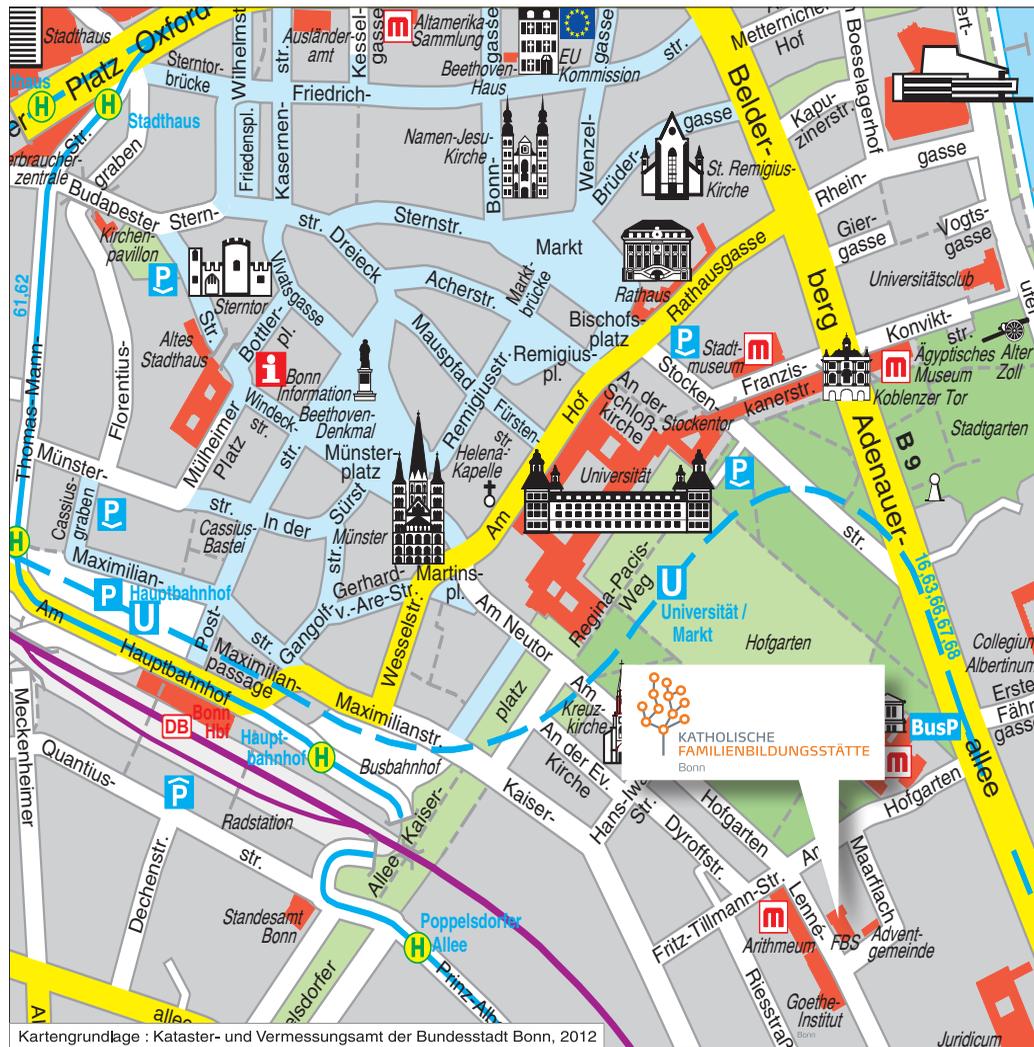
Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift



Kartengrundlage : Kataster- und Vermessungsamt der Bundesstadt Bonn, 2012



Besuchen Sie uns auch auf



Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Telefon 0228 94490-0 | Telefax 0228 94490-77

postmaster@fbs-bonn.de | www.fbs-bonn.de