

PROGRAMM 02/2024

August bis Dezember

Vorträge | Seminare | Kurse



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Bonn

> VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit unserem neuen Heft möchten wir Sie auf viel Neues im Bereich »Leben mit Kindern« aufmerksam machen. Unsere fremdsprachlichen Eltern-Kind-Kurse haben wir ausgeweitet und bieten jetzt auch Kurse auf Tschechisch, Russisch und Englisch an. Hinzu kommt ein Geburtsvorbereitungsangebot in türkischer Sprache. Doch nicht nur sprachlich wollen wir Vielfalt leben. Neu im Angebot ist ein Eltern-Kind-Kurs für Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben, wie zum Beispiel Frühgeborene und Kinder mit Trisomie 21.

Vom 11. bis zum 20. September 2024 feiert Bonn die Kinderrechte. Wir sind mit dabei und laden zu zwei kostenfreien Veranstaltungen ein: Einen Workshop für die ganze Familie zu den Kinderrechten und die Veranstaltung »Grenzen setzen, ohne Grenzen zu verletzen« für Eltern. Ebenfalls mit dabei sind wir beim Lesefest »Käpt'n Book« im November: Kinderbuchautor Daniel Fehr begeistert mit seiner interaktiven Lesung »Jeden Tag Geburtstag«. Weitere neue Veranstaltungen sind ein kreativer Workshop zur Steinzeitmalerei mit Sebastian Jenal, Buchautor und Comiczeichner und ein Kinoabend zu »Liebe, Wut und Milchzähne«, der sich mit typischen Verhalten von Eltern auseinandersetzt.

Auch gesellschaftlichen Themen sind bei uns breit aufgestellt. Prof. Dr. Stefan Walser OFM begibt sich auf Spurensuche nach dem verlorengegangenen Gottesglauben. Und Dr. Ulrike Peters beschäftigt sich Roma und Sinti unter uns, einer der Mehrheitsgesellschaft weithin unbekanntem Minderheit.

Als letztes möchte ich mich an dieser Stelle von Ihnen verabschieden. Zum 1. Oktober endet meine Berufstätigkeit und Manuel Hetzinger, Leiter des Katholischen Bildungswerks, wird die Leitung der FBS übernehmen. Die FBS bleibt mit ihm weiterhin eine feste Größe in der Stadt. Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unseren Kursen.

Für das Team der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn,
Martina Deutsch



Foto: Elke Moorkamp

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 227.

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 2024 | Haus geschlossen

Sommerferien 08.07. – 20.08.2024

Herbstferien 14.10. – 27.10.2024

Weihnachtsferien 23.12.2024 – 06.01.2025

Für Ferienkurse ist das Haus geöffnet.

Das Haus ist ebenfalls geschlossen

Tag der Deutschen Einheit 03.10.2024

Allerheiligen 01.11.2024

Kursbeginn

26.08.2024

Das Programmheft 1.2025 erscheint voraussichtlich in der ersten Dezemberwoche.

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 232).

Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 230

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

> TEAM

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn

Leitung

**Manuel Hetzinger**

Leiter des
Katholischen Bildungsforums*
0228 42979-110
01520 1671736
hetzinger@bildungswerk-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

**Dr. Doris Bremm**

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

**Rebekka Engelhardt**

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

**Martina Deutsch**

Leiterin der Katholischen
Familienbildungsstätte
ab 01.10.2024 in Ruhestand
0228 94490-60
deutsch@fbs-bonn.de

**Ingrid Schulz**

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

*Zusammenschluss von Katholischer Familienbildungsstätte und Katholischem Bildungswerk

> TEAM

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn

Pädagogische Mitarbeiterinnen

**Stella Tsesmeli**

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

**Nadine Vierkotten**

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

Büroleitung

**Nina Erdmann**

0228 94490-33
postmaster@fbs-bonn.de

Verwaltung

**Claudia Heinen**

0228 94490-13
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 | Metek Bektaş | Rosi Berchem**



Foto: Martina Deutsch

INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Seite 30
Leben mit Kindern

Seite 192
Gesellschaft

Seite 26
Ehe und
Partnerschaft

Seite 174
Kultur

Seite 132
Gesundheit
Bewegung

Seite 106
Haushalt

Seite 164
Glaube
Sinn
Werte

Seite 200
Persönliche
Entwicklung

Seite 212
Qualifizierung

Seite 224
Sonstiges

> INHALTSVERZEICHNIS

Im Blickpunkt	
Besondere Veranstaltungen	14
Ehe und Partnerschaft	
Angebote für Paare	28
Leben mit Kindern	
Vor der Geburt	32
Nach der Geburt	35
Erziehung	41
Gesundheit und Kinderernährung	49
Eltern-Kind-Kurse	57
Pikler® – Kidix	58
Bilinguale Eltern-Kind-Kurse	65
Familie und Religion	69
Vor der Schule	70
Musische Eltern-Kind-Kurse	71
Exkursionen für Familien – Ferienangebote	77
Eltern-Kind-Bewegungskurse	80
Familienbildung in den Stadtteilen	89
Angebote für geflüchtete Familien	103
Haushalt und Familienkultur	
Kochen	108
Nähen	128
Gesundheit und Bewegung	
Entspannung	134
Bewegung	151
Glaube – Sinn – Werte	
Glauben heute – Kontemplation und Besinnung	166

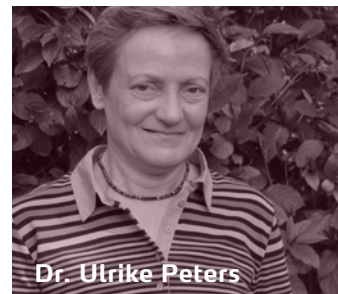
> INHALTSVERZEICHNIS

Kultur	
Kunst	176
Literatur	180
Künstlerischer Ausdruck – Fotografieren	184
Gesellschaft	
Kaffeehausgespräche	194
Mehrgenerationen	198
Interkulturelles	199
Persönliche Entwicklung	
Persönliche Entwicklung	202
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun	206
Kommunikation	210
Qualifizierung in der Familienbildungsstätte	
U3-Qualifizierung	214
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS	217
Prävention im Erzbistum Köln	220
Anti-Gewalt-Training	221
Sonstiges	
Kooperationspartner	226
Qualitätsmanagement	227
Bildungsscheck	228
Nachhaltigkeit	229
Allgemeine Geschäftsbedingungen	230
Online-Angebote	234
Datenschutzerklärung	236
Impressum Bildnachweis	240



Foto: Martina Deutsch

IM BLICKPUNKT



Dr. Ulrike Peters



Prof. Br. Dr.
Stefan Walser



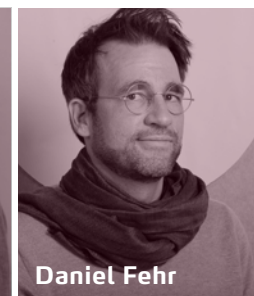
Sebastian Jenal



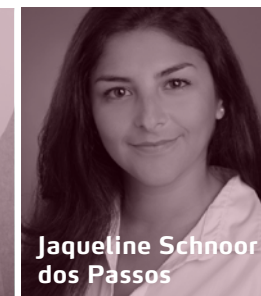
Eva Linke



Tanja
Baumeister



Daniel Fehr



Jaqueline Schnoor
dos Passos

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN



**Bonn feiert
die Kinderrechte!
11. – 20.09.2024**

Und zahlreiche Bonner Einrichtungen greifen das Thema auf. Die Familienbildungsstätte Bonn lädt zu zwei kostenfreien Workshops für Eltern und Familien ein.

Kinder haben
Rechte!

**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

Foto: Silvia Bogdanski/shutterstock.com

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Grenzen setzen,
ohne Grenzen zu verletzen**

Elternworkshop zur Kinderrechtewoche

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, um eine authentische Elternschaft zu leben.

Mi 11.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Hanna Willhof-Zielezny
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2466610010

Workshop Kinderrechte

Für Familien mit Kindern im Alter
von 6 bis 10 Jahren

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, mehr über die Kinderrechte in Deutschland im Vergleich zu den Rechten der Kinder weltweit zu erfahren. Die 10 wichtigsten Artikel der Kinderrechte-Kommission dienen als Ausgangspunkt. Die Kinder werden sich damit auseinandersetzen, was es bedeutet, Rechte zu haben oder zu erkennen, wann diese Rechte verwehrt werden. Sie werden dazu motiviert, ihre Rechte einzufordern. Der Workshop besteht aus Wissensaneignung und handlungsorientierten Übungen.

So 15.09.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Jaqueline Schnoor dos Passos, Tagesmutter
gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620180

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



Bildung trifft
Entwicklung
Regionale Child, Jugendhilfe
Kerchhof-Westfalo

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Geborgen wachsen

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

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? Dann sind Sie in unserer Gruppe genau richtig! 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. Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns darauf, Sie willkommen zu heißen!

Weitere Informationen

*Wenn Sie unsicher sind bzgl. Ihrer Teilnahme, melden Sie sich bei Tanja Baumeister
Telefon 01573 3787765
baumeister@familienkreis-bonn.de

Für Mütter/Väter mit Kindern geboren ab 01.01.2024

Do 29.08. – 28.11.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
Tanja Baumeister, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Sozialpädagogin
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2466620207

Die Gruppe findet im Rahmen der »Neu im Leben«-Angebote statt und ist eine Kooperation der Koordinierungsstelle »Frühe Hilfen – das Netzwerk für Vater, Mutter, Kind« und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn.



> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

»Liebe, Wut und Milchzähne«

Kinoabend – Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen

Über den Film: Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film »Liebe, Wut und Milchzähne«, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern.

Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will. Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?



Foto: gpointstudio/shutterstock.com

Do 28.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

N. N.
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466610017

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Steinzeitmalerei

Ein Workshop mit Comic-Zeichner Özi
Für Mütter/Väter mit Kindern von 6 bis 8 Jahre

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 selbst 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. Bitte Malkittel oder alte Kleidung und einen Snack zum gemeinsamen Picknick mitbringen.

Sa 31.08.2024 | 11.00 – 14.45 Uhr

Sebastian Jenal, Buchautor und Comiczeichner
15,00 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620174



Foto: privat

Sebastian Jenal, Buchautor und Comiczeichner geboren in Goch am platten Niederrhein.

Bürgerlicher Name Sebastian Jenal, hat sich jedoch nach einer Namensverwechslung in der 3. Klasse für den Namen »Özi« entschieden (der damals noch weder vom Fund einer Eisleiche, noch dem unerfreulichen Auftauchen eines DJ's behaftet war).

Autodidakt; absolvierte zwei Jahre unbrauchbaren Studiums »Comic« am Insitut st Luc in Brüssel.

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Roma und Sinti unter uns – und doch anders

»Lustig ist das Zigeunerleben« heißt es in einem deutschen Volkslied. Dies ist nur ein Beispiel für die vielen Klischees und Vorurteile, mit denen die Kultur der Roma und Sinti bis heute behaftet ist. Mit 8 bis 12 Millionen Mitgliedern stellen Roma die größte ethnische Minderheit in Europa dar. In Deutschland leben ca. 70.000 bis 150.000 und offiziell als Minderheit anerkannt.

Der Vortrag gewährt Einblicke in Geschichte und Kultur einer der Mehrheitsgesellschaft weithin unbekanntem Minderheit: Die kulturelle Vielfalt der Gruppen, ihre Herkunft aus Indien und die lange Wanderung von dort bis Europa, ihre Leidensgeschichte der vielfältigen Verfolgungen bis hin zum Völkermord in der NS-Zeit und dem Antiziganismus bzw. Rassismus der Gegenwart.

Sa 05.10.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Dr. Ulrike Peters

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466740100



Foto: privat

Dr. Ulrike Peters, Religionswissenschaft, Ethnologie und Altamerikanistik, Referentin bei der Katholischen Seelsorge für Roma, Sinti und verwandte Gruppen

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

»Jeden Tag Geburtstag«

Interaktive Lesung mit Daniel Fehr
für Kinder ab 6 Jahren

**Wir freuen uns, in diesem Jahr
beim großen Lesefest
»Käpt'n Book« dabei zu sein
und sind gespannt auf Daniel Fehr!**



Die meisten Kinder finden: Einmal im Jahr Geburtstag reicht nicht! Der Schweizer Kinderbuchautor und Spielentwickler Daniel Fehr zeigt in seiner neuesten Geschichte, was einen richtig guten Geburtstag ausmacht, und dass tägliche Party auch nicht das Wahre ist. Denn am Ende sind persönliche Momente oft wertvoller sind als große Feiern und Geschenke.

Um Anmeldung wird gebeten.

Do 07.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Daniel Fehr, Autor und Spielentwickler
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466620208



Foto: Roland Krauer

Daniel Fehrs Lesungen sind ein Feuerwerk der Kreativität, feinsinnig und temperamentvoll nimmt er die Kinder mit in seine Geschichten und lässt das Publikum aktiv an der Handlung teilhaben.



**Daniel Fehr und
Miriam Zedelius
»Jeden Tag
Geburtstag«**

Tulipan Verlag

ISBN 978-3-86429-594-2

Erscheinungsdatum: März 2024

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Fehlt Gott?

Gott ist nicht selbstverständlich. Für viele Menschen ist Gott zur Frage geworden – oder schon gar keine Frage mehr wert. Anderen aber »fehlt« zumindest etwas, wenn Gott fehlt. An diesem Nachmittag geht es um eine Spurensuche nach dem verlorengegangenen Gottesglauben und um die Frage, ob, wo und wie dieser Glaube heute immer noch eine reizvolle Option sein könnte. Dabei zeigt sich, dass Glaube – noch viel mehr als früher – als eine individuelle Entscheidung und Lebensform verstanden werden muss.

Sa 02.11.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Dr. Stefan Walser OFM

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

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466730011



Foto: Barbara Frommann

Prof. Dr. Stefan Walser OFM hat den Lehrstuhl für Fundamentaltheologie und christliche Identitäten an der Universität Bonn inne. Er kommt aus Oberschwaben und ist seit 17 Jahren Mitglied im Kapuzinerorden. Er war in der Studierenden- und Pfarrseelsorge sowie in der Ordensausbildung und als Geistlicher Begleiter tätig. Theologisch beschäftigt er sich mit Formen von Glauben in säkularer Gesellschaft, mit religiöser Gleichgültigkeit und mit religiösen und nicht-religiösen Sinnentwürfen.

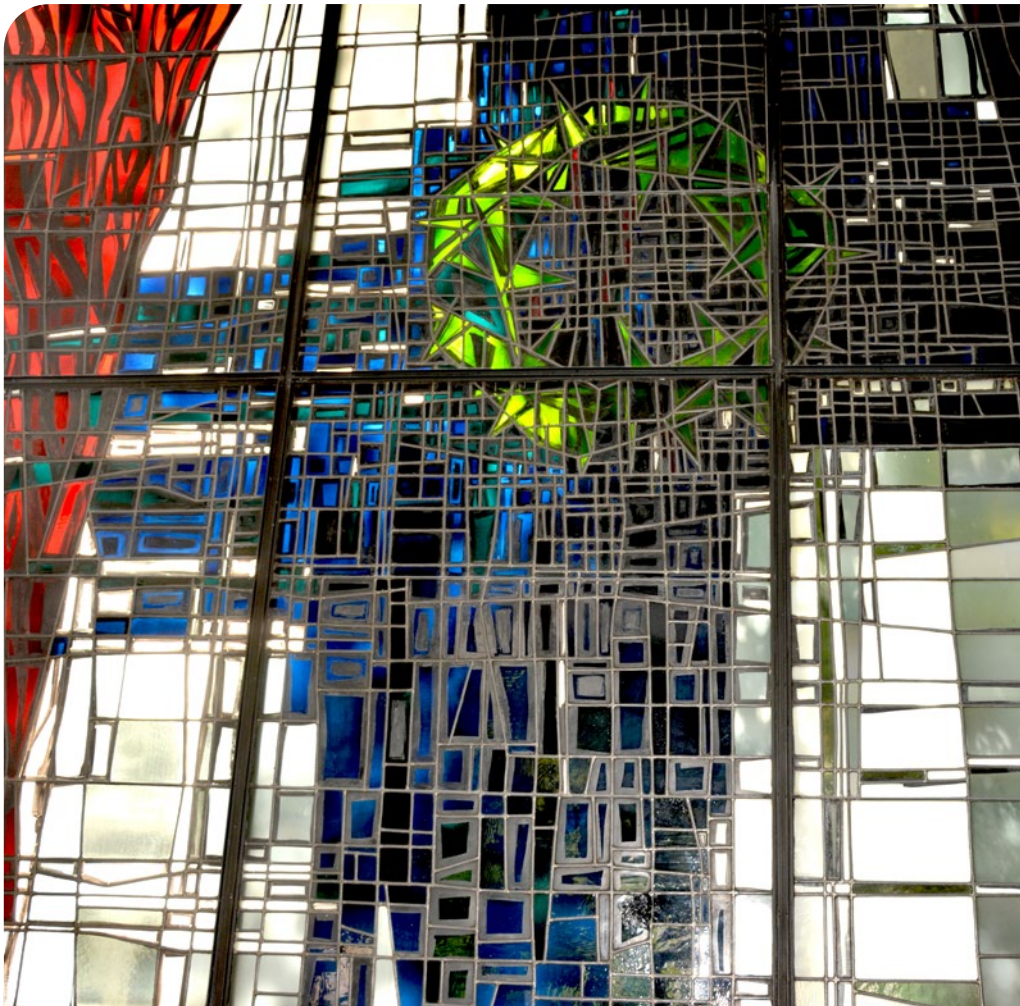


Foto: Meritina Deutsch

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

SEPTEMBER

Alles rund um Babybrei

Beikosteinführung

Anja Roth

Mo 02.09.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Ist Loben wirklich super?

Elternworkshop über ZOOM

Andrea Daun

Di 03.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr



Online-
Veranstaltung

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

Kaffeehausgespräche

Die vier edlen Wahrheiten

Grundlage, das Leben mit allen Höhen
und Tiefen zu durchschauen und aktiv
sinnvoll zu bewältigen

Acharya Lama Kelzang, Tibetischer Gelehrter

Sa 07.09.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Grenzen setzen, ohne Grenzen zu verletzen

Kostenfreier Elternworkshop zur

Kinderrechtewoche

Hanna Willhoff

Mi 11.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Mit weniger Stress durch den Familienalltag

Elternworkshop über ZOOM

Gudrun Beckmann

Mi 25.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr



Online-
Veranstaltung

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

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

OKTOBER

Kaffeehausgespräche**Roma und Sinti unter uns – und doch anders**

Dr. Ulrike Peters

Sa 05.10.2024 | 15.00–17.15 Uhr**Elterngeld, ElterngeldPlus,****Partnerschaftsbonus****Informationsveranstaltung mit****Austauschrunde**

Marcel Petermann

Di 08.10.2024 | 18.00–20.15 Uhr**Herausforderungen moderner Vaterschaft****Familiensysteme aus väterlicher Perspektive**

Phillip Bandholtz

Do 10.10.2024 | 19.00–21.15 Uhr**Beziehung statt Erziehung –****Aufwachsen im Vertrauen****Workshop für alle Erziehenden**

Hannah Hartenberg

Mi 30.10. – 27.11.2024 | 19.00–21.15 Uhr

NOVEMBER

Kaffeehausgespräche**Fehlt Gott?**

Dr. Stefan Walser

Sa 02.11.2024 | 15.00–17.15 Uhr**Doktorspiele und Co.****Sexualentwicklung von Kleinkindern****achtsam begleiten**

Hanna Willhoff

Mi 06.11.2024 | 19.00–21.15 Uhr**»Jeden Tag Geburtstag«****Interaktive Lesung**

Daniel Fehr

Do 07.11.2024 | 16.00–17.30 Uhr**Väter, wir schaffen das!****Workshop für Väter**

Martin Verlinden

Do 07.11.2024 | 19.00–21.15 Uhr

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Dr. med. Winfried Lehnen

Di 12.11. – 14.11.2024 | 19.30–21.45 Uhr**Bedürfnisorientiert und konsequent erziehen****Kinder brauchen Wurzeln und Flügel**

Gudrun Beckmann

Mi 13.11.2024 | 19.00–21.15 Uhr**Alaska – das wilde Paradies****Fotovortrag**

Rudolf Fey, Fotograf

Do 14.11.2024 | 19.00–20.30 Uhr**Warum schläft mein Baby nicht durch?****Elternworkshop über ZOOM**

Claudia Trinks

Di 19.11.2024 | 19.00–21.15 Uhr**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen

Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Wut tut Kindern gut**Die Autonomie- bzw. Trotzphase**

Gudrun Beckmann

Mi 27.11.2024 | 19.00–21.15 Uhr**Kinoabend – »Liebe, Wut und Milchzähne«****Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen****wollen – dund sich dabei ab und zu verlaufen**

N. N.

Do 28.11.2024 | 19.00–21.15 Uhr

DEZEMBER

Kaffeehausgespräche**Ist der Sinn bei Gott?**

Dr. Gottfried Spaleck

Sa 07.12.2024 | 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, mit Hilfe
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.



Foto: ArtFamily/shutterstock.com

Stefan Voth, GfK-Trainer
Hannah Hartenberg,
Diplom-Pädagogin, GfK-Trainerin
128,00 € | 3 x = 18 UStd.

Fr 19.00 – 21.00 Uhr

Sa 09.30 – 18.00 Uhr

So 09.30 – 16.00 Uhr

Fr 30.08. – 01.09.2024

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466640008

Fr 01.11. – 03.11.2024

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466640009

> 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 beschäftigen 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

0228 42979-0

info@bildungswerk-bonn.de



Foto: Sandra Poters/shutterstock.com

Sa 24.08.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466640005



**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: schalke 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.

Säuglingspflege und Erstausrüstung

Unser Wunsch ist es, Sie gut auf die Ankunft Ihres Kindes vorzubereiten, damit Sie einen guten Start mit Ihrem Baby haben. In unseren Kursen erhalten Sie die Gelegenheit, mit naturgetreuen Babypuppen das Wickeln, Waschen, Baden, An- und Ausziehen einmal selbst zu probieren, sich ein richtiges Kinderzimmer anzusehen und dabei gleich auf Besonderheiten und Gefahren aufmerksam gemacht zu werden. Die Frage der Grundausstattung für das Baby wird ebenso Thema sein wie Fragen zur Ernährung, Krankheiten und Besonderheiten im 1. Lebensjahr.

Julia Gerke, Hebamme (BA)
40,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Fr 11.10.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650035

Sa 30.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650034

> VOR DER GEBURT

**Crashkurs
Geburtsvorbereitung für Frauen**
Kurs in türkischer und 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 buyulelikle 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 28.09. – So 29.09.2024

10.00 – 15.15 Uhr
Nevruz Arıkan, Hebamme
gebührenfrei | 2 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466650045

> VOR DER GEBURT**Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft für werdende Väter**

Gesprächsrunde zum Thema Geburt und Vaterschaft

Hier wird ganz übersichtlich das sogenannte »1 x 1 der Vaterschaft« vermittelt. Der Kurs ist ideal für werdende Väter, die sich kurz und prägnant auf Geburt und Vaterschaft vorbereiten wollen. Es geht um die gezielte Vorbereitung auf die Geburtssituation, veränderte Rahmenbedingungen und Herausforderungen an die Partnerschaft. Die Teilnahme an diesem Angebot schließt einen gemeinsamen Geburtsvorbereitungskurs nicht aus.

Di 01.10.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Marcel Maus, Väterberater

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2466650039

Yoga für Schwangere

Entspannt durch die Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist es wichtig, sich für das Kind und sich selbst Zeit und Phasen der Ruhe zu nehmen. Wir arbeiten mit Yoga-übungen, die möglichen Problemen in der Schwangerschaft vorbeugen können. Wir lösen mit einfachen Übungen Verspannungen und Stress und setzen Energie und Lebenskraft frei.

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin
63,00 € | 7 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Mi 28.08. – 09.10.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650037

Mi 30.10. – 11.12.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650038

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

Für Mütter mit Babys von 3 bis 7 Monaten

In diesem fünfwöchigen Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Baby. Wir werden eingehend 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.

Do 29.08. – 26.09.2024 | 08.30 – 10.00 Uhr

Eva von Nessler, Lehrerin

40,00 € | 5 x = 10 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466650042

Rückbildungsgymnastik in türkischer Sprache

Dogum Sonrasi Toparlanma Egzersizleri

Bu Kursta dogum sonrasi, doguma bagli olarak özelle karin ve genital bölge kaslarinda olusan degisiklery ögrenecek ve yeniden dogum öncesi halimize dönmemize yardımcı olacak egzersizleri birlikte yapacagiz. Egzersizler logusanin sadece karin adalelerinin sikilasmasini, güçlenmesini saglamaz aynı zamanda postürünün daha düzgün hale gelmesine, ilerde olusabilecek iç organ sarkmalarinin önlenmesine ve kendini daha enerjik hissetmesine yardımcı olacaktır. Kurslar 1,5 saatlik dilimlerde halinde toplam 6 hafta sürecek olup kursa bebekli yada bebeziksiz katilinabilir.

Nevruz Arıkan, Hebamme
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Mo 02.09. – 07.10.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650043

Mo 28.10. – 02.12.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650044

> NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik mit Babys

Postpartal Empowerment (Hybridkurs)

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.

Bitte beachten Sie

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 3.6

Fr 08.11. – 13.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650032

Fr 30.08. – 04.10.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650031



**Hybrid-
Veranstaltung**

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

> NACH DER GEBURT

Elternstart NRW

Kostenfreies Angebot für Mütter und Väter mit ihren Babys zwischen 9. und 25. Woche

Bei insgesamt fünf Treffen tauschen sich die Eltern über den neuen Familienalltag aus. Dabei stehen Themen von Babyschlaf über Beikost bis hin zum Tragen mit im Zentrum des Kursgeschehens. Integriert wird eine Bewegungs- oder Entspannungseinheit für Sie und eine Massageeinheit mit dem Baby.

Eine erfahrene Hebamme begleitet die Gespräche und gibt Anregungen für zu Hause. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes an.



Foto: Yarikovny/shutterstock.com

Julia Gerke, Hebamme (BA)
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Fr 06.09. – 04.10.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650029

Fr 08.11. – 06.12.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466650030

»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

Für Mütter, Väter mit Babys von
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.



Foto: Lauralis/shutterstock.com

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

Mi 04.09. – 25.09.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620165

Mi 04.09. – 25.09.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620200

Mi 06.11. – 27.11.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620202

Mi 06.11. – 27.11.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620201

> 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 schwerer 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.

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.

Fr 04.10.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Mareike Gies, Hebamme
Termin im Haus der Familie, bitte hier anmelden:
<https://www.hdf-bonn.de>

Di 08.10.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Erika Idel, Psychotherapeutin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2466650027

Mi 27.11.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr

Marcel Maus, Väterberater
Erika Idel, Psychotherapeutin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466650026



**Online-
Veranstaltung**

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





Foto: Elke Moorkamp

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Grenzen setzen, ohne Grenzen zu verletzen

Kostenfreier Elternworkshop
zur Kinderrechtewoche

Zehn Tage – vom 11. bis zum 20. September 2024 – feiert Bonn die Kinderrechte. Zahlreiche Einrichtungen beschäftigen sich in dieser Zeit mit diesem Thema. Die Familienbildungsstätte Bonn startet diese Woche mit einem kostenfreien Workshop für alle interessierten Eltern. 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.

Mi 11.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Hanna Willhoff, Psychologin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2466610010

**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Ist Loben wirklich super?

Elternworkshop über ZOOM

»Es ist eine ... Angewohnheit von modernen Eltern geworden, Kinder für alles zu loben, was sie tun.« Jesper Juul

Ein Lob ist nicht das gleiche wie ein Lächeln. Im Lob erfährt das Kind eine Bewertung. Im Lächeln erfährt das Kind Anerkennung. Dieser feine Grat im Unterschied hat einen enormen Mehrwert für das Leben. In dem heutigen Angebot möchte ich auf die sprachlichen Nuancen eingehen und Sie in die Welt der (manchmal überraschenden) Reaktionen mitnehmen. Wir schauen, wie wir mit unserer Sprache verschiedene Prozesse steuern können.

Di 03.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Andrea Daun, Erzieherin, Pädagogin, Autorin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610018**Online-
Veranstaltung**

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

**Mit weniger Stress
durch den Familienalltag**

Elternworkshop über ZOOM

Wenn Eltern aus unterschiedlichen Gründen Stress haben, überträgt sich ihr Verhalten auf ihre Kinder. Kinder scheinen ein Gespür und Bedürfnis dafür zu haben, genau dann zu trödeln, wenn Eltern unter Zeitdruck stehen. Im Familienalltag geht es nicht darum, alles perfekt zu machen. An diesem Abend bekommen Sie praktische Tipps, zum Beispiel wie Sie den Familienalltag entschleunigen, damit weniger zeitlicher Druck entsteht, wie Sie die Motive und Bedürfnisse aller Beteiligten beachten und wie Sie Ihre Elternkompetenz stärken können.

Mi 25.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin,
Systemische Therapeutin und Beraterin (DGSF)
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610012**Online-
Veranstaltung**

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

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Herausforderungen
moderner Vaterschaft**

Familiensysteme aus väterlicher Perspektive

»Wir wollen es besser machen als unsere Väter, aber wir wollen auch keine zweiten Mütter sein.«

Vaterschaft hat sich in den letzten 50 Jahren stark verändert. Dieser Kurs beantwortet alle Fragen zum bedürfnisorientierten Umgang mit Kindern aus väterlicher Perspektive. Wir sprechen über die optimale Kommunikation, individuelle Förderung, die männliche Vorbildfunktion und Konflikte mit dem anderen Elternteil durch unterschiedliche Erziehungsstile. Es gibt außerdem viel Platz für ganz persönliche Fragen.

Do 10.10.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Phillip Bandholtz, Vatercoach, Influencer
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2466610025**Beziehung statt Erziehung
Aufwachsen im Vertrauen**

Workshop für alle Erziehenden

»Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.«

Die Erziehung, die wir selbst erfahren haben, ist selten die, die wir unseren Kindern angeeignet lassen wollen. Wir versuchen, die folgenden Fragen für uns zu beantworten: Habe ich eine Wahrnehmung von meinem Kind oder ein festes Bild, wie es sein sollte? Erziehe ich unbewusst so, wie ich selbst erzogen wurde? Welche Qualität hat mein Verhältnis zu meinem Kind? Welche Qualität von Verhältnis möchte ich haben? Kann ich meinem Kind meine Werte vermitteln und ihm gleichzeitig die Freiheit lassen, seine eigenen Werte zu finden und entwickeln?

Mi 30.10. – 27.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Hannah Hartenberg,
Diplom-Pädagogin, GFK-Trainerin
27,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2466610016

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Doktorspiele und Co.

Sexualentwicklung von Kleinkindern
achtsam begleiten

Die Entwicklung der eigenen Sexualität und das damit verbundene Interesse für den eigenen und den Körper anderer beginnt schon im Säuglingsalter. In der frühen Kindheit nehmen Experimente und Fragen zur eigenen Geschlechtsidentität und zu sexuellen Entwicklungsthemen zu. Oftmals sind sich Eltern nicht sicher, ob das gezeigte Verhalten entwicklungs-gerecht ist. Ist ein Einschreiten von Elternseite notwendig? Wie viel Ausprobieren ist erlaubt? Und wie kann ich mein Kind vor übergriffigem Verhalten schützen? Die Teilnehmenden können bei diesem Vortrag Fragen stellen und sich im geschützten Rahmen untereinander austauschen.

Mi 06.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Hanna Willhoff, Psychologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2466610011

Väter, wir schaffen das!

Workshop für Väter

Wir prüfen neue und wirksame Werkzeuge, mit denen wir die Herausforderungen des Familienalltags als Mann und Vater bewältigen können. Wir finden heraus, wie Männer als Väter die Zeit mit Kindern, Partnerin, Beruf und Freizeit erfolgreich unter einen Hut bringen können.

Do 07.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Martin Verlinden,

Diplom-Psychologe,

Genderforscher

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2466610014

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Bedürfnisorientiert
und konsequent erziehen**

Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Bedürfnisorientiertes und konsequentes elterliches Erziehungsverhalten ermutigt Kinder, macht sie selbstbewusst und stärkt ihr Selbstvertrauen. Es bedeutet, eine Balance zwischen liebevoller Aufmerksamkeit, Regeln und Konsequenzen sowie den eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Erziehung ist in jeder Entwicklungsphase anders und die perfekte Erziehung gibt es nicht. Wichtig im Familienalltag ist vor allem, Freude und Spaß mit den Kindern zu haben und viele schöne und glückliche Momente zu genießen. Welche herausfordernden Erziehungssituationen gibt es in Ihrer Familie, wann fühlen Sie sich hilflos, wütend und möglicherweise überfordert? Wie geht es Ihren Kindern in diesen Situationen? Wo sind Ihre eigenen Grenzen, welche Bedürfnisse haben Sie?

An diesem Abend erhalten Sie Anregungen und Tipps, wie Sie Ihre Kräfte und das Selbstvertrauen in Ihre eigenen erzieherischen Handlungen stärken, um gelassener Ihren Erziehungsalltag zu gestalten. Wir beginnen mit einem theoretischen Input und anschließend können Sie Ihre eigenen Erziehungsthemen einbringen. Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil dieses Workshops.

Mi 13.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin,
Systemische Therapeutin und Beraterin (DGSF)
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610006



**Online-
Veranstaltung**

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

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Warum schläft mein Baby nicht durch?

Elternworkshop über ZOOM

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 bedürfnisorientiert 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 Alamanenko/shutterstock.com

Di 19.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,
Babyschlafberaterin
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610015**Online-
Veranstaltung**

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

> 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 unterschiedlicher 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 (Akut-) Strategien gibt es für Sie, damit Sie sich in herausfordernder Situation ruhiger und gelassener fühlen und verhalten können.

Mi 27.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin,
Systemische Therapeutin und Beraterin (DGSF)
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610013**Online-
Veranstaltung**

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

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

»Liebe, Wut und Milchzähne«

Kinoabend – Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen

Über den Film: Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film »Liebe, Wut und Milchzähne«, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern.

Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will. Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?



Foto: gpointstudio/shutterstock.com

Do 28.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

N. N.

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466610017

> GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

Alles rund um Babybrei

Beikosteinführung

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. 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. Worauf Sie bei Zubereitung und Einkauf achten sollten, erfahren Sie an diesem Abend. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben.

Mo 02.09.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Anja Roth, Diplom-Ökothrophologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466650040



Online-
Veranstaltung

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

Kleinkindernährung

Essregeln und Vielfalt 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 glatt läuft. 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.

Mo 16.09.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Anja Roth, Ökothrophologin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466650041



Online-
Veranstaltung

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

> RECHT UND HILFEN FÜR ELTERN

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, Pseudokrapp, Verbrennungen, Vergiftungen, Krampfanfälle etc.) vor, gibt Hilfen zur Risikoeinschätzung und vermittelt entsprechende Maßnahmen.

Bitte beachten Sie

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

Di 12.11. – 14.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr

Dr. med. Winfried Lehnen,
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin
18,50 € | 2 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6
Veranstaltungs-Nr. 2466650015

Elterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus

Informationsveranstaltung mit Austauschrunde

Seit dem 1. Juli 2015 hilft das ElterngeldPlus, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf partnerschaftlich aufzuteilen. Wie Eltern die Elterngeld-Regelungen gezielt nutzen und ihre Elternzeit gemeinsam planen, erfahren Interessierte in dieser Informationsveranstaltung. Beim Elterngeld und ElterngeldPlus sowie Partnerschaftsbonus gibt es zahlreiche Bezugsmöglichkeiten. Im Anschluss steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung. Herr Petermann arbeitete viele Jahre als Fachreferent für das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Di 08.10.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Marcel Petermann, Fachreferent
15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466650021



Online-
Veranstaltung

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

> ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE DER CARITAS



Elternveranstaltungen

in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle der Caritas

Ort der Veranstaltungen

Beratungsstelle für Eltern,
Jugendliche und Kinder
Hans-Iwand-Straße 7 | 53113 Bonn

Anmeldung und Information

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

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei.

Das kommt in den besten Familien vor

Workshop zu Themen von Familiendynamik und Familientherapie

Themen

- Die klassische Familie versus neue Lebens- und Beziehungsformen
- die Eltern-Kind-Beziehung, das Geschwisterverhältnis
- Familienmythen und Familiengeheimnisse
- Aufträge, Delegationen und Vermächnisse von Eltern und früheren Generationen
- gelungene Familienbeziehungen versus gestörte Familiensysteme.

Sa 02.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Dr. Peter Conzen, Diplom-Psychologe
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610027

> ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE DER CARITAS

**Veranstaltungsreihe
»Herausforderung: Pubertät«**

Erneut bietet die Erziehungsberatungsstelle eine 6-teilige Veranstaltungsreihe »Herausforderung: Pubertät« für Eltern pubertierender Kinder an. Die einzelnen Veranstaltungen sollen – jeweils unter einem Schwerpunktthema – sowohl theoretische Kenntnisse über das Jugendalter als auch praktische »Tipps« im Umgang mit den pubertierenden Kindern vermitteln. Dabei soll der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen. Die Anmeldung/Teilnahme kann einzeln oder auch zusammen vorgenommen werden.

**»Alte(r) – du kannst mich
mal gernhaben!«**

Vortragsreihe: Herausforderung Pubertät

Umgang mit Konflikten im Jugendalter.

Di 03.09.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Bernd Kinder | gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2466610020

**»Ich geh doch nicht zum Psychologen
– ich bin doch nicht verrückt!«**

Vortragsreihe: Herausforderung Pubertät

Krisen und psychische Auffälligkeiten im Jugendalter und mögliche Hilfen.

Di 10.09.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Bernd Kinder | gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2466610021

»Alles online oder was?!«

Vortragsreihe: Herausforderung Pubertät

Infoabend zum Medienkonsum:
Jugendliche zwischen virtueller Welt und
Realitätsanforderungen.

Di 17.09.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Bernd Kinder | gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2466610030

> ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE DER CARITAS

Ich hab keinen Bock auf Schule

Vortragsreihe: Herausforderung Pubertät

Wie können Eltern mit Leistungseinbrüchen in
der Pubertät umgehen?

Di 24.09.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Bernd Kinder | gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2466610031

**»Lass mich in Ruhe,
ich will nicht mit dir reden!«**

Vortragsreihe: Herausforderung Pubertät

Beziehungsgestaltung mit Jugendlichen –
Wie kann diese gut gelingen?

Di 01.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Bernd Kinder | gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2466610032

»Hast du Haschisch in der Tasche«

Vortragsreihe: Herausforderung Pubertät

Drogen-, Alkoholkonsum und Suchtgefährdung
im Jugendalter.

Di 08.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Bernd Kinder | gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2466610033

**Wie kann Ablösung gut gelingen und
wie können Konflikte gelöst werden?**

Diskussions- und Abschlussrunde mit Ihren
Kindern zur Vortragsreihe: Herausforderung
Pubertät

Di 29.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Bernd Kinder

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610026

> ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE DER CARITAS

**Geschwister als Team?
Chancen und Risiken einer
besonderen Beziehung**

Elterncafé online

- Schön und schwierig – Beziehungen unter Geschwistern
- Nesthäkchen oder Sandwichkind – der Einfluss von Rollen und Positionen
- Gerechtigkeit und Gleichbehandlung – was ist realistisch und sinnvoll
- Wieviel Geschwisterstreit ist normal und wie kann ich als Elternteil damit umgehen?
- Was können wir als Eltern tun (und lassen), um das Geschwisterteam zu stärken?

Fr 15.11.2024 | 13.00 – 14.30 Uhr

Kathrin Vogt
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610028



**Online-
Veranstaltung**

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

**Vom Kita-Kind zum Schulkind –
Den Übergang gemeinsam meistern**

Elterncafé online

- Was macht ein Vorschulkind aus?
- Braucht es eine besondere Vorbereitung auf die Schule?
- Wie können Eltern und Kinder dem Schulanfang gelassen entgegensehen?
- Wie stärken wir unser Kind für die anstehende Veränderung?
- Welche Fragen, Hoffnungen und Befürchtungen habe ich als Elternteil?

Fr 22.11.2024 | 13.00 – 14.30 Uhr

Kathrin Vogt
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466610029



**Online-
Veranstaltung**

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

Ein wenig Hilfe will das Glück schon haben...



Wir suchen **Sie**:

Als ehrenamtliche Familienpatin unterstützen Sie junge Familien in besonderen Situationen.

Wir bieten **Ihnen**:

Qualifizierung, Fortbildung und Anleitung durch ein haupt- und ehrenamtliches Team



ESPERANZA Schwangerschaftsberatung
Dyroffstraße 7 | 53113 Bonn | Telefon 0228 108258
esperanza@caritas-bonn.de | www.caritas-bonn.de

Ehrenamtlich... mit viel Herz... engagiert... profiliert...

Wir freuen uns auf Sie!



**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



Kreative Eltern-Kind Kurse

**Das zweite
und dritte Lebensjahr**
In Orientierung an Emmi Pikler

Bilinguale Eltern-Kind Kurse

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

Musikalische Eltern-Kind Kurse

Ferienangebote

Kidix



Eltern-Kind Bewegungskurse

Elternstart NRW

Eltern-Kind Kochen

> DAS ERSTE LEBENSJAHR



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. Sie können sich direkt zu einem Kurs anmelden. Wenn das Alter Ihres Kindes nicht angeboten wird, dürfen Sie sich gerne für die Vormerkliste anmelden.

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Claudia Rösgen,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler

Mi 28.08. –11.12.2024 | 09.00–10.30 Uhr

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620120

Mi 28.08. –11.12.2024 | 11.00–12.30 Uhr

78,00 € | 13 x = 52 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620121

Do 29.08. –12.12.2024 | 09.30–11.00 Uhr

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2466620122

Do 29.08. –12.12.2024 | 11.30–13.00 Uhr

78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2466620123



Foto: Barbara Bechtloff

Elisabeth Darius-Jecl,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
78,00 € | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Do 29.08. –12.12.2024 | 16.00–17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620113

Fr 30.08. –13.12.2024 | 09.00–10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620114

Fr 30.08. –13.12.2024 | 10.45–12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620115

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Do 29.08. – 12.12.2024 | 14.00 – 15.30 UhrSwetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
78,00 € | 5 x = 10 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

Veranstaltungs-Nr. 2466620139**Do 05.09. – 28.11.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr**Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620181Rebecca Reimer,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
42,00 € | 7 x = 14 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5**Mi 30.10. – 11.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2466620158****Mi 30.10. – 11.12.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2466620159**

> WEITERE KURSE IN ...

Eltern-Kind-Kurs in spanischer SpracheIn Orientierung an Emmi Pikler für Mütter/Väter
mit Kindern von 4 Monaten bis 3 Jahre**Do 29.08. – 28.11.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr**Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
66,00 € | 11 x = 22 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2466620132

Foto: Barbara Bechtloff

... ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

**Babynest – Leichter Start mit Kind**Ein Kurs für Mütter mit ihren Babys
und Kleinkindern von 8 Wochen bis 2 JahrenDer 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

AnmeldungCaritas Schwangerschaftsberatungsstelle
esperanza BonnE-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
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2**Do 29.08. – 12.12.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2466620137****Do 29.08. – 12.12.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2466620138**

Kooperationspartner:

Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle
esperanza Bonn

> 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!

*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 geboren ab 01.01.2024

Do 29.08. – 28.11.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
Tanja Baumeister, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Sozialpädagogin
gebührenfrei | 12 x = 48 UStd.
Lennestraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620207

Die Gruppe findet im Rahmen der Angebote »Neu im Leben« statt und ist eine Kooperation der Koordinierungsstelle »Frühe Hilfen – das Netzwerk für Vater, Mutter, Kind« und der Katholischen Familienbildungsstätte 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.



Foto: M. Jung

Zu allen Kidix-Kursen gehört ein Elternabend, der mit Ihrer Kursleiterin abgesprochen wird und in der Kursgebühr enthalten ist.

Di 27.08. – 10.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr

N. N.

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620118**Di 27.08. – 10.12.2024 | 16.45 – 18.15 Uhr**

N.N.

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620119

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

**Eltern-Kind-Kurs
auf Portugiesisch**

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kindern aus binationalen Familien bietet sich ein einmaliger Ort, um die portugiesische Sprache spielerisch zu lernen und zu erleben. In einer vertrauten Umgebung sollen Eltern und Kinder die brasilianische/portugiesische Kultur und Lebensarten nähergebracht werden. Die wöchentlichen Treffen bieten nicht nur die Möglichkeit eines ständigen Kontaktes zur portugiesischen Sprache, sondern auch motorische Übungen, regelmäßige sportliche Aktivitäten sowie einen Austausch über Erziehung und das Leben in verschiedenen Kulturen. Der Kurs ist dem Alter entsprechend in zwei Gruppen unterteilt.

Sejam bem-vindos! Sei herzlich willkommen!

Fr 30.08. – 13.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr

Jaqueline Schnoor dos Passos, Tagesmutter
Sebastian Jenal, Buchautor und Comiczeichner
78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620178**Eltern-Kind-Kurs
in spanischer Sprache**

Für Mütter/Väter mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Kindern aus bi-nationalen 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 kennen lernen 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!

Fr 30.08. – 29.11.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr

Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
60,00 € | 10 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620133

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in russischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 4 Jahre

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!



Foto: Heuer

Die Eltern unserer Gruppe kommunizieren, tauschen Erfahrungen, Wissen und Kultur aus. Während wir auf Russisch kommunizieren, spielen unsere Kinder in einer speziell ausgestatteten Spielumgebung.

Do 29.08. – 12.12.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Swetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
72,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620140

> 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 1 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. Během kurzu mají rodiče možnost sdílet své zkušenosti s ostatními rodiči. Tešíme se na vaši účast!



Foto: M. Jung

Mo 26.08. – 09.12.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Blanka Lichtensteinová, Kidix-Kursleiterin
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620134

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in englischer Sprache

Für zugewanderte Mütter/Väter mit Kindern von 0 bis 5 Jahren in englischer Sprache

Sie sind neu in Bonn und in Deutschland? Sie suchen Kontakte zu Familien mit Kindern 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.

Mo 26.08. – 09.12.2024 | 17.35 – 19.05 Uhr

Blanka Lichtensteinová, Kidix-Kursleiterin

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620135

> FAMILIE UND RELIGION

Ich gehe mit meiner Laterne

Laternenumzug mit Familien zu St. Martin

Unser Laternenumzug führt uns wieder durch den nahen gelegenen Hofgarten.

Am kleinen Martinsfeuer auf dem Schulhof der Münsterschule hören wir eine Erzählung über den heiligen Martin von Tours, singen Lieder und wärmen uns bei einem Punsch.

Eingeladen sind alle Familien mit kleinen Kindern, besonders die Teilnehmenden der Eltern-Kind-Kurse. Bitte eine Taschenlampe für den Liedzettel mitbringen!

Wir bitten um Anmeldung.

Fr 08.11.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr

Fritz Deutsch, Lehrer

Erhard Schwartz, Leitung Orchester

Farsin Chahidi, Musiklehrer

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Schulhof Münsterschule | 53113 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2466670002



Foto: Martina Deutsch

> 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 die 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: Maglana/shutterstock.com

Anmeldungen

Selma Duran
selmaduran.de@gmail.com

Sa 31.08. – 07.12.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr

Selma Duran, Kursleiterin,
Psychologische Beraterin
Hülya Dogan, Projektkoordination
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620116

Ein Projekt von FiBER e.V.



> MUSISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Zeichnen mit Comiczeichner Özi

Bilder, Zeichen und Symbole überall um uns herum! Aber was genau sind das, Bilder? Und am wichtigsten: Wie kann ich selbst 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.

Für Mütter/Väter mit Kindern von 6 bis 8 Jahre

Mi 28.08. – 02.10.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Sebastian Jenal, Buchautor und Comiczeichner
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
36,00 € | 6 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620175

Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

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

> MUSISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Musik für Babys

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 5 bis 15 Monaten

Eine bunte Sammlung an Liedern, Knieritern, 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.

Mo 26.08. – 09.12.2024

09.00 – 09.45 Uhr

Sina Miranda, Musikgarten-Leiterin

36,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620146

Singfröschelein

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 9 bis 18 Monate

Bei den Singfröschelein singen schon die ganz Kleinen begleitet von ihren Eltern oder Großeltern mit. Hier stehen Knieriter 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.

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin

42,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620149

> MUSISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Singfrösche

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 18 Monate

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.

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr

Lucia Freund Ruland, Liedergarten-Leiterin

42,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620150

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 30.08. – 06.12.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

36,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620128

> MUSISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Wenn kleine Kinder Musik entdecken

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.

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
36,00 € | 12 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Kurs I: Für Mütter/Väter mit Kindern von 12 bis 20 Monaten

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620129

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

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 11.30 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620130



Foto: Elena Schweitzer/shutterstock.com

> WORKSHOPS FÜR FAMILIEN

**Steinzeitmalerei
Ein Workshop mit Comic-Zeichner Özi**
Für Mütter/Väter mit Kindern von 6 bis 8 Jahre

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 selbst 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. Bitte Malkittel oder alte Kleidung und einen Snack zum gemeinsamen Picknick mitbringen.

Sa 31.08.2024 | 11.00 – 14.45 Uhr

Sebastian Jenal, Buchautor und Comiczeichner
15,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620174

Workshop Kakao

Für Familien mit Kindern im Alter von 6 bis 8 Jahren

In diesem Workshop wird der Weg von der Kakaofrucht bis zur Schokolade erklärt. In welchen Ländern Kakao angebaut und wo am meisten konsumiert wird. Was für eine wirtschaftliche und kulturelle Bedeutung hat der Kakao in anderen Ländern. Im Zusammenhang mit der wirtschaftlichen Bedeutung von Kakao in den Herkunftsländern wird auch das Prinzip des Fairen Handels altersgerecht besprochen. Der Workshop besteht aus Wissensaneignung und handlungsorientierten Übungen.

Sa 16.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Jaqueline Schnoor dos Passos, Tagesmutter
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620179

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

> WORKSHOPS FÜR FAMILIEN

Workshop Kinderrechte

Für Familien mit Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, mehr über die Kinderrechte in Deutschland im Vergleich zu den Rechten der Kinder weltweit zu erfahren. Die 10 wichtigsten Artikel der Kinderrechte-Kommission dienen als Ausgangspunkt, um so die Grundlage für ihr Verständnis zu schaffen. Die Kinder werden sich damit auseinandersetzen, was es bedeutet, Rechte zu haben oder zu erkennen, wann diese Rechte verletzt werden. Sie werden dazu motiviert, ihre Rechte einzufordern. Der Workshop besteht aus Wissensaneignung und handlungsorientierten Übungen.

Zehn Tage – vom 11. bis zum 20. September 2024 – feiert Bonn die Kinderrechte. Zahlreiche Einrichtungen beschäftigen sich in dieser Zeit mit diesem Thema. Die Familienbildungsstätte Bonn startet diese Woche mit einem kostenfreien Workshop für alle interessierten Familien.

So 15.09.2024 | 10.00–13.00 Uhr

Jaqueline Schnoor dos Passos, Tagesmutter
gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466620180

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



> EXKURSIONEN FÜR FAMILIEN

Waldzwerge im Spätsommer

Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 4 Jahren

Wir treffen uns in der Waldau. Hier gibt es unterschiedlichste Pflanzen, aber auch Tiere, die wir beobachten können. Unter dem Motto: Lauschen, Fühlen und Schauen wollen wir den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen. Wir sammeln Kastanien, Stöcke, Steine und alles, was wir finden und legen ein wunderschönes Mandala. Am Ende lädt ein Spielplatz ein zum Verweilen.

Swetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Haus der Natur | An der Waldau 50 | 53127 Bonn
Treffpunkt: Waldau, Bushaltestelle
Bitte ein kleines Picknick mitbringen.

Sa 07.09.2024 | 10.30–12.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466620141

Sa 28.09.2024 | 10.30–12.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466620142

Waldzwerge im Herbstwald

Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 4 Jahren

Wir treffen uns in der Waldau. Der Wald hat sich verändert. Die Blätter verfärben sich – was nehmen wir im Herbst wahr? Was können wir diesmal hören, sehen und sammeln? Wer mag, kommt am Ende mit auf den Spielplatz.

Swetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
9,00 € | 1 x = 3 UStd.
Haus der Natur | An der Waldau 50 | 53127 Bonn
Treffpunkt: Waldau, Bushaltestelle
Bitte ein kleines Picknick mitbringen.

Sa 05.10.2024 | 10.30–12.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466620143

Sa 12.10.2024 | 10.30–12.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466620144

> EXKURSIONEN FÜR FAMILIEN

Nature-Journaling mit Comiczeichner Özi

Für Mütter/Väter mit Kindern von 6 bis 8 Jahre

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 Stifte (Bleistifte, Buntstifte, Wachsmalstifte etc.), Papier und Zeichenunterlage (Klemmbrett, festes Buch) mitbringen.

Geeignet, aber nicht notwendig, ist ein Skizzenbuch mit unlinierten Seiten, DIN-A5 oder DIN-A4. Außerdem benötigen wir eine Sitzunterlage (Thermokissen, Kniekissen oder Ähnliches) und einen Snack zum gemeinsamen Picknick.

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

Sa 21.09.2024 | 11.00 – 14.45 Uhr

Sebastian Jenal, Buchautor und Comiczeichner
15,00 € | 1 x = 5 UStd.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Veranstaltungs-Nr. 2466620177

> FERIENANGEBOTE

Familien on Tour

Ferienprogramm in den Sommerferien

Für alle Familien mit Kindern im Alter von 1 bis 4 Jahren, die sich einen Urlaub nicht leisten können: Bonn hat einiges kostenfrei oder mit wenigen Kosten zu bieten z. B. ein Besuch im Japanischen Garten, ein Ausflug in die Waldau mit Abstecher in den Tierpark – dieses und Vieles mehr wollen wir zusammen an 6 Tagen in den Sommerferien erkunden. Die Ausflüge finden innerhalb der ersten beiden Ferienwochen statt.

Sobald Sie angemeldet sind, erhalten Sie detaillierte Infos, wann und wo wir uns treffen. Meldden Sie sich gerne an – wir freuen uns auf Sie!

**Di 09.07. | 10.07. | 11.07. | 16.07. | 18.07.
19.07.2024**

09.30 – 12.30 Uhr

Swetlana Sonnberg
gebührenfrei | 6 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620136



Foto: S. Borisov/shutterstock.com

Herbstferientreff für das Babynest

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

Der Herbstferientreff richtet sich an die Mütter aus unserem Babynest. An drei aufeinanderfolgenden Tagen treffen sich die Mütter mit ihren Kindern zum Quatschen, Backen und Spielen. An einem Tag wird ein Ausflug stattfinden.

Di 15.10. – 17.10.2024 | 09.30 – 12.30 Uhr

Swetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
gebührenfrei | 3 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620145

> 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.

Lena Arenz, Übungsleiterin
48,00 € | 12 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Für Mütter, Väter und ihren
Kindern von 12 bis 23 Monaten –
Krabbeln-Laufen-Klettern**
Mo 26.08. – 09.12.2024 | 09.45–10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620168

**Für Mütter, Väter und ihren
Kindern von 24 bis 36 Monaten –
Krabbeln-Laufen-Klettern**
Mo 26.08. – 09.12.2024 | 10.45–11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620169

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Bewegung und Spiel

Handan Keskin, Übungsleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Für Mütter, Väter und ihren
Kindern von 10 bis 24 Monaten –
Krabbeln-Laufen-Klettern**
Mi 11.09. – 11.12.2024 | 10.00–10.30 Uhr
96,00 € | 12 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620205

Mi 11.09. – 11.12.2024 | 11.30–12.15 Uhr
48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620206



Foto: Theodor Barth

Martina Schlolaut, Übungsleiterin
96,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Für Mütter, Väter und ihren
Kindern von 1,5 bis 3 Jahren**
Di 27.08. – 26.11.2024 | 15.30–17.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620170

Mi 28.08. – 27.11.2024 | 15.30–17.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620171

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Eltern-Kind-Yoga ab 4 Jahren

Für Mütter und Väter und Ihren
Kindern ab 4 Jahren

Wir gehen gemeinsam auf fantasievolle Reisen durch Zauberwälder und auf Piratenjagd und lassen bei Entspannungsgeschichten und kleinen Meditationen die Seele baumeln. Die Asanas (Yogaübungen) üben wir mit viel Spaß, Kreativität, aber ohne Perfektionismus ein.

Die Stunden sind geprägt von vielen Partnerübungen mit Ihrem Kind, Bewegung, Spiel, kleinen Massagen, Fantasie- und Traumreisen. Die gemeinsam verbrachte Zeit und das gemeinsame Erleben stärken die Eltern-Kind Beziehung. Die Freude an Bewegung und Entspannung wird gefördert.

Jutta Becker, Kinder-Yogalehrerin
30,00 € | 6 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Mo 02.09. – 07.10.2024 | 15.15 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620195

Mo 02.09. – 07.10.2024 | 16.00 – 16.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620196

Mo 04.11. – 09.12.2024 | 15.15 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620198

Mo 04.11. – 09.12.2024 | 16.00 – 16.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620197



Foto: Rob Mairion/shutterstock.com

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Tanzen für tanzfreudige Mamas/Papas

Für Mütter, Väter und ihren Kindern
von 3 bis 6 Jahren/Geschwister erlaubt

Dieses Tanzangebot soll euren »Alltagstrott« durchbrechen und ein Vergnügen für Groß und Klein sein. Wir schwingen das Tanzbein zu den Rhythmen von Rock, Pop, Indie und Hip Hop, aber auch zu modernen Kinderliedern, sodass für alle etwas dabei sein wird. Es wird frei getanzt, also wie in einer Disco oder Tanzbar – nur etwas leiser, um die zarten Kinderhörchen zu schonen.

Das Tanzangebot richtet sich an Eltern, die vll. die guten alten Discoabende vermissen und gerne mal wieder abtanzen möchten – mit Kind und ohne bleierne Partynächte im Genick oder Katerstimmung am Familienfrühstückstisch ...

Neben dem freien Tanzen wird es auch Tanz- und Bewegungsspiele und einen entspannenden gemeinsamen Abschluss geben. Wir tanzen barfuß oder mit Antirutschsocken/Schläppchen. Kommen Sie gerne in Sportkleidung, wenn Sie möchten!

Eva Von Nessler, Sportlehrerin,
Erlebnispädagogin
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 30.08.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620187

Fr 27.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620188

Fr 15.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620189

Fr 29.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620190

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Zirkus mit Groß und Klein

Für Mütter, Väter und ihren Kindern von 5 bis 7 Jahren

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
- und ggf. Turnschlappchen, bewegliche Turnschuhe oder Stoppersocken

Lea Bancken, Zirkuspädagogin
25,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Sa 28.09.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620191

Sa 12.10.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620192

Sa 09.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620193

Sa 16.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620194

Bitte beachten Sie
Jonglage und Balance Kurse für Erwachsene finden Sie im Fachbereich Gesundheit und Bewegung.

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Weckmännchen backen

Für Mütter, Väter und ihren Kindern ab 3 Jahren

Die lustigen Weckmännchen zu St. Martin backen wir jedes Jahr, denn die selbstgemachten schmecken am besten. Weckmänner werden aus Hefeteig hergestellt und bekommen Augen und Knöpfe aus Rosinen. Dabei kneten, rollen und formen wir den Hefeteig nach Herzenslust und backen eine ganze Weckmann-Familie, die es so in keiner Bäckerei zu kaufen gibt.

Am Ende werden die Weckmänner bei einem warmen Kakao genascht.
Bitte eine Schürze und Papiertüten für die Weckmänner mitbringen.

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



Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

So 03.11.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr

Margarete Jost, Backreferentin
Teilnahme-Gebühr 32,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2466620186

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Weihnachtsbäckerei

»In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Kleckerei« heißt es in einem bekannten Winterlied. Kleckern und Kreativität der Kinder für Bärenatzen, Weihnachtsmuffins, Heidesand- und Ausstech-Plätzchen sind gefragt. Das gemeinsame Backen der Eltern und den Kindern macht allen Spaß. Am Ende bestaunen wir die Weihnachtsbäckerei bei warmem Kakao und Kinderpunsch. Naschen und Probieren? Auf jeden Fall! Bitte eine Schürze und Behälter für Kostproben und evtl. Reste mitbringen.

Bitte eine Schürze und Behälter für Kostproben oder evtl. Reste mitbringen.

Margarete Jost, Backreferentin
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 6 Jahren**So 01.12.2024 | 13.00 – 16.45 Uhr**

32,00 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620184**Für Mütter, Väter mit Kindern ab 6 Jahren****Sa 07.12.2024 | 09.00 – 12.45 Uhr**

32,00 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620185**Für Mütter, Väter mit Kindern von 8 bis 12 Jahren****So 08.12.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr**

28,00 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620182**Für Mütter, Väter mit Kindern von 3 bis 6 Jahren****So 15.12.2024 | 13.00 – 16.45 Uhr**

32,00 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620183

> 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 und Anmeldung

0228 287 332 59

0151 58 233 654

info@adipositas-uni-bonn.de

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.

Do 29.08. – 12.12.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2466620172**Do 29.08. – 12.12.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Lennéstraße 5 | Raum 0.3

Veranstaltungs-Nr. 2466620173

> ANGEBOTE IN AUERBERG



Beratung und Anmeldungen

Familienzentrum NRW
Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«
Annette Cajetan 0228 7787610

Bewegung und Spiel in der KiTa Auerburg

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

Eine Eltern-Kind-Gruppe, in der wir gemeinsam singen, spielen und vielfältigen Spiel und Bewegungslandschaften entdecken. Die Kinder können hier ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben.

Der Kurs wird im Zuge einer Kooperation mit der Kita Auerburg angeboten und richtet sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden.

Do 12.09. – 12.12.2024 | 14.25 – 15.55 Uhr

Katerina Bulícková,
Übungsleiterin (Bewegte KiTa) und Trainerin-C
gebührenfrei | 11 x = 22 UStd.
Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«
Helsinkistraße 2 | 53117 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2466620151



Foto: Katerina Bulícková

> ANGEBOTE IN AUERBERG



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

»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.



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.

Eine vorherige Anmeldung wünschenswert
 Telefon 0174 7038845 (SMS)

Do 29.08. – 12.12.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
 Jaqueline Schnoor dos Passos,
 Tagesmutter, Kidix-Kursleiterin
 gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.
 Ev. Gemeindeforum Auerberg
 Helsinkistraße 4 | 53117 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620157

> ANGEBOTE IN AUERBERG

Interkulturelles Frauen-Café in Auerberg

Kostenfreie offene Krabbelgruppe für Frauen mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr

In der Gruppe 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. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet die Gespräche. Es stehen Spielsachen zur Verfügung.

Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert.
 Telefon 01747038845 (SMS)

Mo 26.08. – 09.12.2024
09.30 – 11.00 Uhr

N.N.
 gebührenfrei | 14 x = 28 UStd.
 Jugendzentrum Auerberg JuZe
 Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620162

> 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

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr

Alexander Thomas, Lehrer
 gebührenfrei | 14 x = 28 UStd.
 Uns Huus | Mackestraße 24 | 53119 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620153

> ANGEBOTE IM BONNER NORDEN

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. Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist möglich. Bitte fragen Sie nach.

Di 27.08. –10.12.2024 | 09.45 –10.30 Uhr

Erhard Schwartz, Dirigent, Musiker,
Instrumentallehrer

140,00 € | 14 x = 14 UStd.

Jugendzentrum Auerberg JuZe
Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2466660254

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. Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist möglich. Bitte fragen Sie nach.

Di 27.08. –10.12.2024 | 11.00 –12.30 Uhr

Erhard Schwartz, Dirigent, Musiker,
Instrumentallehrer

157,50 € | 14 x = 28 UStd.

Jugendzentrum Auerberg JuZe
Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2466660255



Foto: the palms/shutterstock.com

> ANGEBOTE IM BONNER NORDEN



SKM-Aufbruch gGmbH

Kölnstraße 367 | 53117 Bonn

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. Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist möglich. Bitte fragen Sie nach.



Foto: Yaoinlove/shutterstock.com

Svitlana Tretyak, Musiklehrerin
52,00 € | 13 x = 13 UStd.
SKM-Aufbruch gGmbH
Kölnstraße 367 | 53117 Bonn

Kids – für Mütter und Väter mit Kindern nach dem 12. Monat

Fr 30.08. –13.12.2024 | 16.20 –17.05 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620155

KiTa Kids – für Mütter und Väter mit Kindern nach dem 18. Monat

Fr 30.08. –13.12.2024 | 17.05 –17.50 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620156

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE



**Beratung und Anmeldungen
über das Familienzentrum »Maria im Walde«**

Wiebke Hansen
Telefon 0228 28998815

Bewegung und Spiel

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.

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 14.45 – 16.15 Uhr

Katerina Bulicková,
Übungsleiterin (Bewegte KiTa) und Trainerin-C
gebührenfrei | 14 x = 28 UStd.
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2466620154



Foto: Katerina Bulickova

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE

Neu im Leben – Mein »Starkes Baby«

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

Regina Spitzer-Gruenhagen, Erzieherin,
Pikler®-Kursleiterin
gebührenfrei | 13 x = 26 UStd.
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

**Für Mütter und Väter mit Kindern
im ersten Lebensjahr**

Di 27.08. – 03.12.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620160

**Für Mütter und Väter mit Kindern
im zweiten Lebensjahr**

Di 27.08. – 03.12.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620161

Neu im Leben – Bewegung und Spiel

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.

Mo 26.08. – 09.12.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Alexander Thomas, Lehrer
gebührenfrei | 14 x = 42 UStd.
Familienzentrum Maria im Walde
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620152

Die Kurse von Neu im Leben werden im Zuge einer Kooperation der Frühen Hilfen« mit der KiTa Marienheim und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn angeboten und richten sich an Familien aus Stadtteilen aus dem Bonner Norden.



> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS



Familienzentrum »St. Nikolaus«

Zum Familienzentrum gehören

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus
Kath. Kindertagesstätte St. Elisabeth
Kath. Kindertagesstätte St. Quirin

Ort der Veranstaltungen

(wenn nicht anders angegeben):

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen ab 50 Jahren

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

Mo 04.11. – 16.12.2024 | 09.45 – 11.15 Uhr

Dorothea Schleich-Potthast,

Entspannungspädagogin

42,00 € | 7 x = 14 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660185

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

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.

Mo 04.11. – 16.12.2024 | 11.15 – 12.00 Uhr

Dorothea Schleich-Potthast,

Entspannungspädagogin

30,00 € | 7 x = 7 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660186



Foto: Theodor Barth

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

Foto: Barbara Bechtloff



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.

Susanne Fodor, Grundschullehrerin
42,00 € | 7 x = 14 UStd.
Familienzentrum St. Nikolaus
Hausdorffstr. 156 | 53129 Bonn

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

**Di 29.10. – 10.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620211**

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

**Di 29.10. – 10.12.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620212**

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

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 28.08. – 04.12.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620126

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 28.08. – 04.12.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466620127



Foto: Barbara Bechtloff

> 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 Phantasie 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 | 13 x = 13 UStd.

Do 29.08. – 12.12.2024 | 14.30 – 15.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620147

Do 29.08. – 12.12.2024 | 15.15 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620148

Wenn sich Fuchs und Hase

»Gute Nacht« sagen

Für Kita-Kinder und Eltern von St. Nikolaus

Wenn sich Fuchs und Hase »Gute Nacht« sagen Beginn dieser »Nachtwanderung« ist noch vor der Dämmerung, aber bald wird es dunkel und alles verändert sich. Jedes Knacken klingt lauter als tagsüber und Bäume wirken wie Geistergestalten. Wenn wir leise sind, sehen oder hören wir vielleicht Waldbewohner, die nachts munter sind. Um dieses Waldabenteuer gut zu überstehen, benötigen wir außer guter Laune und einer Taschenlampe auch etwas Proviant. Auch ein kleines Sitzkissen (oder eine Plastiktüte) als Sitzunterlage kann mitgebracht werden.

**Der Kurs ist nicht frei
zur öffentlichen Anmeldung!**

Fr 27.09.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

Elisabeth Reining, Naturpädagogin
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Haus der Natur | An der Waldau 50 | 53127 Bonn
Treffpunkt: Haus der Natur an der Waldau

Veranstaltungs-Nr. 2466620109

> ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM ST. ROCHUS UND AUGUSTINUS



**Familienzentrum
St. Rochus und Augustinus**

Anmeldung
0228 252880



Foto: Barbara Bechtloff

Eltern-Kind-Kurs – Spielen und Bewegen

Für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Merle Straßburger,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
gebührenfrei | 10 x = 20 UStd.
Kath. Kindertagesstätte St. Rochus
Fahrenheitstraße 5 | 53125 Bonn

Di 03.09. – 03.12.2024 | 08.30 – 10.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620203

Mi 04.09. – 04.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466620204

> ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN

Café-Treff für zugewanderte Familien mit Kindern bis 5 Jahren

Liebe Familien, Sie sind neu in Bonn und alles fühlt sich fremd und unbekannt an? Sie haben viele Fragen und suchen Kontakt zu anderen Familien? Dann besuchen Sie unseren Kurs. Bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee oder Tee haben Sie Zeit zum Austausch und zum Knüpfen neuer Kontakte. Kinder können hier gemeinsam spielen oder der Spielplatz in der Nähe entdecken.

Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert.
Telefon 01747038845 (SMS)

Im Spielhaus Rigal'sche Wiese in Bad Godesberg

Fr 30.08. – 13.12.2024 | 09.00 – 11.15 Uhr

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.
Spielhaus Rigal'sche Wiese
Theodor-Heuss-Straße 18 | 53177 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2466620164

Im Spielhaus Uno in Dransdorf

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 09.00 – 11.15 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 11 x = 33 UStd.

Spielhaus Dransdorf | Mörickestr. 63
Veranstaltungs-Nr. 2466620199

**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

> ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN

**Interkulturelles Frauen-Café
in Dransdorf**

Kostenfreier Treff für zugewanderte Frauen

Einmal in der Woche können sich Frauen in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Tee treffen. Es gibt kein festes Programm. Frauen können sich hier über Familienalltag austauschen und Ideen und Tipps für die vielen neuen Dinge bekommen. Hier starten auch neue Freundschaften. Jede kann kommen, eine Anmeldung ist nicht nötig. Wir treffen uns möglichst ohne unsere Kinder. Diese Zeit gehört uns ganz allein. Die Kursleiterin spricht deutsch, englisch und arabisch.

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 09.00 – 11.15 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 14 x = 42 UStd.
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband e.V.
Lenaustraße 58 | 53121 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620167

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. Beim Regenwetter finden wir Unterschlupf in der Familienbildungsstätte.

Sa 31.08. – 28.12.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin
gebührenfrei | 4 x = 16 UStd.
Kath. Familienbildungsstätte Bonn
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466620163



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Bonn



Familienkreis^{e.V.}

Huckepack

Hilfe, die stark macht!

Patinnen und Paten für Kinder
psychisch erkrankter Eltern gesucht

Ehrenamtliches Engagement für Familien in Bonn

Breite Straße 76 · 53111 Bonn
Telefon: (0228) 18464204
huckepack@familienkreis-bonn.de
www.familienkreis-bonn.de

Wir freuen uns auf Sie!

Im Familienkreis erwartet Sie eine spannende Aufgabe und die Mitarbeit in einem engagierten Team. Wir bieten Qualifizierung, Fortbildung und Anleitung durch Fachkräfte.

Das Patenprojekt HUCKEPACK wird gefördert von
Aktion Mensch / Kämpgen Stiftung / RheinEnergie
Stiftung Familie / Software AG – Stiftung / Stiftung
Tapfere Kinder



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: Letterberry/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.

Lebensmittellage

Die Lebensmittellage 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: bremm@fbs-bonn.de

> KOCHEN

Hülsenfrüchte – vielseitige Alleskönner

Hülsenfrüchte sind in fast allen Küchen der Welt zu Hause, reich an hochwertigem Eiweiß und anderen wichtigen Nährstoffen, kulinarisch äußerst vielfältig, köstlich und nicht zuletzt auch sehr preiswert. Das alles ist Grund genug sich die »Beans« genauer anzusehen. Es wird praktische Tipps und Informationen geben und wir bereiten Gerichte zu, bei denen die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten von der ganzen Bohne über Tofu bis zu Aqua Faba, dem Bohnenkochwasser, zum Einsatz kommt.

Cremesuppe aus weißen Bohnen mit Pinienkern Gremolata | Mediterrane gebackene Bohnen Orzo Nudeln in einer cremigen Basilikumsoße mit grünen Erbsen | Gewürztofu und Knusperbohnen | Verschiedene Aufstriche | Zucchini Crostata | Mousse au Chocolat mit Aqua Faba

Mi 28.08.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660306

Salat-Genuss pur

Vielfältig, sättigend und ein kulinarisches Abenteuer für die Sinne

Mit frischen Zutaten und kreativen Dressings machen Salate nicht nur satt, sondern auch Spaß. Sie bringen eine Fülle an Nährstoffen mit sich und sind eine ausgewogene und köstliche Option für jede Mahlzeit.

Egal ob Vorspeise, Beilage oder als Hauptspeise: Salat geht immer – sogar als Dessert

Neben dem praktischen Kochen besprechen wir Fragen und die Theorie hinter guten Salaten.

Do 05.09.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

Sabrina Brinkmann,
Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc.
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660289

> KOCHEN

India kocht

Die indische Küche ist heute in aller Welt beliebt. So groß und vielgestaltig der indische Subkontinent ist, genau so groß sind die Kochkünste Indiens. Wir kochen Rezepte aus verschiedenen Regionen, um einen kleinen Überblick über die Köstlichkeiten zwischen Kaschmir und Kanyakumari und zwischen Mumbai und West Bengal: z.B. Rogan Josh mit Lamm aus Kaschmir, Naan aus Punjab, Kichererbsen Curry aus Mumbai, grüner Kräuter Reis aus West Bengal und grüne Bohnen mit Senf und Kokosnuss, Fisch Malu und Kokos Sambal aus Kerala, und last but not least Mango Lassi: da bekommt man Appetit und Lust zum Nachkochen!

Sa 07.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Santa Bit, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660297

Vive la France

Die Franzosen wissen einfach, wie gute Küche geht. Perfekte Zutaten, raffiniert und dennoch ohne viel Schnickschnack zubereitet, ergeben wunderbare Gerichte. Ein Menü wie wir es nur noch in exquisiter Gastronomie bestellen können, kochen wir hier in Gemeinschaft. Und genießen es schließlich in herrlicher Tafelrunde.

Provenzalische Tomaten-Tarte | Salat Niçoise
Ziegenkäse-Bonbons | Dorade auf Ratatouille
Côte de Boeuf mit Butter »Café de Paris«
dazu gebratene bunte Möhren und gratinierte
Kartoffeln | Aprikosen-Tarte mit Vanille-Parfait

Aperitif: Pernod | je ein Glas französischen
Weiß- und Rotwein

Di 10.09.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660275

> KOCHEN

Homestyle Indische Küche

Indische Küche besteht aus einer Vielzahl regionaler und traditioneller Küchen, die im indischen Subkontinent beheimatet sind. Aufgrund der Vielfalt von Boden, Klima, Kultur, Ethnien und Berufen variieren diese Küchen erheblich und nutzen lokal verfügbare Gewürze, Kräuter, Gemüse und Früchte. Tauchen Sie durch Ihr Essen in die multikulturelle Vielfalt der indischen Kultur ein.

Unser Menü

- Gemüse-Pfannkuchen aus Grieß
- Mint Chutney
- Papadam
- Hähnchen-Spinat-Curry
- Blumenkohl-Kartoffel-Curry (Vegan)
- Rote Linsensuppe mit Gemüse
- Jeera-Reis
- Melasse-Reispudding

Mi 18.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660294

Cucina romana

Ein paar ungewöhnliche Rezepte

Heute kombinieren wir traditionelle Speisen und moderne Gerichte; wir bereiten etablierte Klassiker wie Ochsenschwanz-Ragout und geschmortes Hähnchen mit Tomaten und Paprika. Früher war Letzteres ein Hauptgericht im Sommer, heute isst man es – ohne Knochen – auf einem Sandwich. Die Küche hat sich gewandelt, aber nicht sehr radikal, sondern sie ist ihren Wurzeln treu geblieben. Insofern führt sie jahrhundertelange Entwicklung fort. Dazu zählt auch, dass unser Speisezettel mal eine Innerei zur wahren Köstlichkeit verarbeitet.

Menü

Rinderzunge mit Salsa verde | gemischter italienischer Salat | Focaccia | Ochsenschwanz-Ragout mit Gnocchi | Hähnchen mit Tomaten und Paprika | doppelt gegartes Gemüse | Cassata

Fr 20.09.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660276

> KOCHEN

Levante – neue Rezepte

Als Region Levante wird das Gebiet Türkei, Syrien, Libanon, Israel, Ägypten und Jordanien bezeichnet, also ein richtiger Schmelztiegel unterschiedlichster nationaler Kochtraditionen. Die Küche bietet wie man sich vorstellen kann eine unglaubliche Fülle an Aromen und fasziniert durch ihre große Vielfalt an Gerichten. Gewürzfans kommen hier voll auf Ihre Kosten, denn wir verwenden frische Kräuter, duftende Gewürze, Chillies und Knoblauch.

Wir kochen

Geschmorte Möhren mit Mangold | Paprika-Dip-Muhamarra | Hummus mit Zitrone | Knoblauch und Chili | Gefüllte Auberginen mit Fischfilet | Gerösteter Blumenkohl mit Tahin-Jogurt und Granatapfel | Orientalischer Brotsalat mit mariniertem Fenchel | Chermoula-Garnelen | Lammhack-Bulgur-Auflauf | Baklava

Do 26.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660277**Köstliche Rezepte aus Asien**

Die asiatische Küche ist unverwechselbar und so vielfältig wie die einzelnen Länder selbst. Kommen Sie mit mir, auf eine kulinarische Reise durch Asien. Wir kochen authentische unkomplizierte Gerichte aus China, Japan, Indonesien, Korea, Vietnam und Indien. Duftende Kräuter, pikante Soßen, vielfältiges Gemüse: zwischen Suppen, Currys und Wok Gerichten bietet sie wunderbare Rezepte – eine echte Wohltat!

Wir starten mit einem Klassiker, mit der Ramen Suppe mit Miso-Hühnchen, gefolgt von Tandoori Lachs auf Kräuter-Reis, Tempura mit Garnelen mit Mu-Ping (pikanter Sauce) und Zwiebeln, Frühlingsrollen mit Tamarindensauce, Spiegelei-Salat mit Limetten-Chili-Dressing auf Blattsalat und mehr – und runden unser leckeres Menü ab mit Ananas-Sturzkuchen.

Fr 27.09.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Santa Bit, Kochreferentin
41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660298

> KOCHEN

Klassiker der italienischen Küche

Die italienische Küche besticht durch ihre schnörkellose Art und versetzt mit ihren Gerüchen sofort in Urlaubsstimmung. Sie kommt meist mit wenigen Zutaten aus, dafür mit den besten! In kaum einem Land wird so viel Wert auf die Qualität der Produkte gelegt. Darüber hinaus gilt die mediterrane Küche als besonders gesund und funktioniert wunderbar auch ohne tierische Zutaten.

Wir werden verschiedene Antipasti und eine Focaccia zubereiten, es gibt Pasta, gebackene Polenta, Auberginen nach Saltimbocca-Art und zum Abschluss in Marsala geschmortes Sommerobst mit Vanilleeis. Buon appetito!

**Antipasti**

- Focaccia
- Zucchini Trifolati (gebratene und in Weißwein marinierte Zucchini)
- Insalata di Fragioli Bianchi (Weißer Bohnensalat)
- Paprika all griglia (gegrillte Paprika)

Primo Piatti

- Tagiatelle alla Puttanesca
- Dazu zwei vegane »Parmesan«-Varianten

Secondo Piatto

- Auberginen nach Saltimbocca-Art mit gebackener Polenta und Fenchel-Gemüse

Dolce

- Sommerobst in Marsala mit süßer Gremolata

Mi 09.10.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660307

Foto: MaraZe/shutterstock.com

> KOCHEN

**Alles supra –
Kulinarische Erlebnisse aus Georgien**

Supra – so nennt man in Georgien ein Festessen. Und genau das wollen wir heute zubereiten. Üppig geht es zu, unterschiedlichste Vorspeisen mit vielen Soßen zum Dippen, Hühnersalat mit Pinienkeren, Walnüssen und frischem Dill oder Rotbarsch mit allerlei Gewürzen. In der Küche spielen europäische, orientalische und asiatische Einflüsse eine Rolle.

- Fladenbrot mit Käsefüllung
- Kachapuri – dreierlei Soßen Ajika, Tkemali, Bage: Teigtaschen mit Hackfüllung
- Khinkali: Hähnchensalat
- Katmis Salata: Rindfleisचेintopf
- Chashushuli: Fisch mit Gewürzen
- Tevzi Chmeli Suneli:
Sauerkirsch-Apfel-Kompott mit Jogurt

Di 08.10.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660278**Mit Ottolenghi in den Herbst**

Nach wie vor begeistert die vegetarische Küche von Ottolenghi. Sein außergewöhnliches Spiel mit Aromen und Garmethoden setzt auch unsere Herbst- und Wintergemüse ganz neu in Szene. So bringen wir nicht nur äußerst reizvolle Gerichte auf den Tisch, sondern tun ganz nebenbei auch noch was fürs Klima.

Wir kochen

- Hasselback-Rote-Bete mit Kaffirlimetten-Butter
- Spitzkohl in Ingwer-Creme
- Steckrüben-Gnocchi in Misobutter
- Portobello-Steaks mit Riesenbohnen
- Pflaumen-Brombeer-Friand

Sa 12.10.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660279

> KOCHEN

Weckmänner – klassisch und kreativ

Weckmänner zu St. Martin kennt jeder. Wir stellen und backen die Weckmänner selber her. In der klassischen Variante wie sie vom Bäcker bekannt sind. Und mit kreativen Ideen. So können ganze Weckmann-Familien entstehen. Weckmänner werden aus Hefeteig hergestellt und bekommen Augen und Knöpfe aus Rosinen. Es wird geknetet, ausgerollt und geformt nach Herzenslust. Ob in der klassischen Variante wie beim Bäcker oder mit vielen kreativen Ideen wie z. B. Schal, Mütze, Haare, Stiefel usw. entstehen ganze Weckmann-Familien, die es so in keiner Bäckerei zu kaufen gibt.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Papiertüten für die Weckmänner/Weckmannfamilie

Sa 26.10.2024 | 14.00 – 17.45 Uhr

Margarete Jost, Backreferentin
29,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660304**Saisonales Herbstgemüse**

Gemüse roh, gedünstet oder doch gebacken oder gekocht? Es gibt so viele Möglichkeiten. Wir werden eine schöne bunte Mischung herstellen.

- Rote Beete Latte (vegan) für den kleinen Hunger zwischendurch
- Kürbissuppe mit Kokoscreme (vegan)
- geschmorter Rotkohl auf Joghurtcreme mit Bohnencremetopping (vegetarisch)
- Brokkoli-Salat (Rohkost, vegan)
- Ayurvedische Pfannkuchen (zum Salat, ohne Weizen)
- Chia-Pudding (vegan)

Sa 02.11.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660292

> KOCHEN

Das Fest der Lichter aus Indien

Diwali, bekannt als das »Fest der Lichter«, wird in Indien mit immenser Liebe und Enthusiasmus gefeiert. Es ist eine Tradition, während dieses Festivals zu Hause traditionelle Rezepte zuzubereiten, was zur festlichen Stimmung beiträgt. Schnelle und einfache Diwali-Rezepte machen die Saison noch angenehmer und umfassen alles von Vorspeisen, Hauptgerichten, Beilagen bis hin zu Desserts. Von traditionellen Süßigkeiten bis zu herzhaften Snacks – lasst uns das »Fest der Lichter« mit den köstlichen Rezepten meiner Mutter feiern.

Unser Menü

- Papdi chaat
(knusprige Snack-Kreation aus Indien)
- Papadam
- würziges Kartoffelgericht.
- Masala poori
(Gebratene Teigfladen mit Gewürzen)
- Pikantes Kichererbsen-Curry
- Paneer Bhujija
(indischer Frischkäse mit Gemüse)
- Reis-Pulao mit Erbsen
- Kokosnuss Ladoo



Foto: Phive/shutterstock.com

Di 05.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660295

> KOCHEN

Bali – Essen mit den Göttern

Balis Küche und Kultur werden geprägt durch Einflüsse aus Indien, China, Malaysia, Europa und dem Vorderen Orient. Das liegt – man mag es kaum glauben – an den Winden, die zu früheren Zeiten Segelboote oft unvermittelt nach Indonesien brachten. Die Chinesen lieben das Pfannenrühren, die Europäer brachten Süßspeisen, die Spanier Chilischoten und Erdnüsse. Ohne diese Einflüsse wäre die Küche Indonesiens und Balis heute undenkbar. Alles wird fein und liebevoll kombiniert! Diese Küche ist eine der buntesten der Welt

Hühner-Saté | Knuspertaschen (Martabak) | blanch. Gemüse mit Erdnussdressing (Gado-Gado) | Lammkorma mit Pfannkuchen-Netzen | Schweineschmorfleisch mit Ketjap Manis | fix eingelegtes Gemüse (Acar) | süßliches Tomatensambal | frittierte Bananen mit Vanilleeiss

Mi 06.11.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660282

Knödel, Knödel, Knödel – vegetarisch

Wir widmen uns den ganzen Abend lang einer alten Kochtradition, die wir modern interpretieren: den Knödeln. Dabei zeigen wir die unterschiedlichen Herstellungsformen, und zwar mal mit Semmeln, mal mit Kartoffeln, mal mit Quark. Alle werden handgedreht und kommen mit schmackhaften Beilagen daher. Und keine Sorge: Wir verarbeiten die Knödel im kleineren Format, damit wir alle probieren und uns an unseren Lieblingen satt essen können.

Wir tischen auf

Parmesan-Spinatknödel mit Salbeibutter und Tomaten | kleine vegetarische »Speckknödel« in einer selbst gemachten Gemüsebrühe mit Gemüse-Julienne | Kartoffelknödel mit Pastinaken in Steinpilzsoße | Quarkknödel mit Beerenragout

Mi 13.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660283

> KOCHEN

**Sauerteigbrote –
Brot backen ohne Hefe**

Wir stellen Sauerteige her und Sauerteigbrote ganz ohne Hefe. Gebacken werden die Brote ohne Hefe in haushaltsüblichen Backöfen. Sauerteigbrote brauchen Zeit, Mehl und Wasser. So starten wir am Vorabend und nutzen die Nacht zum Reifen des Sauerteiges und am nächsten Vormittag stellen wir die Brote fertig. Für das unverwechselbare Aroma von Sauerteigbrot verwenden wir qualitativ hochwertige Mehle aus der Region. Das reine Sauerteig-Roggenvollkornbrot und das Weizen-/Dinkel-sauerteigbrot werden wir mit Dips und Butter probieren. Dabei gibt es Tipps und Infos rund ums Brotbacken und über Mehle.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Papiertüten für die selbstgebackenen Brote

Sa 16.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr**So 17.11.2024 | 10.00 – 15.15 Uhr**

Margarete Jost, Backreferentin

46,50 € | 2 x = 9 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660305**Thailändische Traditionsgerichte**

Wir widmen uns den ganzen Abend lang einer alten Kochtradition, die wir modern interpretieren: den Knödeln. Dabei zeigen wir die unterschiedlichen Herstellungsformen, und zwar mal mit Semmeln, mal mit Kartoffeln, mal mit Quark. Alle werden handgedreht und kommen mit schmackhaften Beilagen daher. Und keine Sorge: Wir verarbeiten die Knödel im kleineren Format, damit wir alle probieren und uns an unseren Lieblingen satt essen können.

Wir tischen auf

Parmesan-Spinatknödel mit Salbeibutter und Tomaten | kleine vegetarische »Speckknödel« in einer selbstgemachten Gemüsebrühe mit Gemüse-Julienne | Kartoffelknödel mit Pastinaken in Steinpilzsoße | Quarkknödel mit Beerenragout

Mi 20.11.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660284

> KOCHEN

Dal – Bhat – Tarkari

Die Küche Nepals und Tibets

Sie haben es richtig erkannt: die Gerichte, die wir heute kochen sind aus Nepal und Tibet – dem Dach der Welt. Sie werden überrascht sein, dass so einfache Rezepte so lecker sein können.

Wir kochen

- Sada Pulau – Gewürzreis mit Tomaten »Sepen«
- Mung dal mit Spinat
- Khunala – Sesam Hähnchen
- Sha Balep –Tibetische Pasteten
- Shogo Momos mit würziger Kartoffelfüllung
- Gemüse Thukpa

Sie würden gerne auch die »Tsampa-Trüffel« genießen? Nur zu!

Do 21.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Santa Bit, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660299**Nordindische Köstlichkeiten**

Die indische Küche ist voller Geschmack, und es gibt für jeden Geschmack etwas Passendes. Indisches Essen ist auch äußerst gesund, da es auf frischem Gemüse, magerem Fleisch und gesunden Gewürzen basiert. Außerdem ist das Essen wunderschön anzusehen, mit leuchtenden Farben und kunstvollen Designs.

Unser Menü

- Brot-Pakora
- Minz-, Koriander- und Joghurt-Chutney
- Butterhähnchen
- Aloo Palak (Kartoffeln mit Spinat)
- Gelbes Dal Tadka
- Safran-Ghee-Reis
- Mango-Joghurt-Parfait

Di 26.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660296

> KOCHEN

Köstliche Weihnachtsbäckerei

Plätzchenzeit – nichts geht über den Duft frisch gebackener Plätzchen und einen gut gefüllten Plätzchenteller mit unterschiedlichsten Köstlichkeiten.

Wir backen Klassiker wie Vanillekipferl, Spitzbuben und Spritzgebäck, aber auch unbekanntere Kekse wie knusprige Dattel-Nuss-Plätzchen, Ingwerkekse oder Spekulatiusstangen. Es werden ca. neun unterschiedliche Gebäcksorten zubereitet.

Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie genügend Dosen mit, damit Sie Ihre Werke mit nach Hause nehmen könnt.

Fr 06.12.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660308

**So werden es Wintergenüsse – Wintergemüse mal vegan**

Längst wissen wir, dass auch unsere Lebensmittelproduktion in nicht unerheblichem Maß zum Klimawandel beiträgt. Deshalb habe ich für diesen Kurs mal unsere ureigensten Winter- und Herbstgemüse ausgesucht, die wir zu feinen und den heutigen Geschmack angepassten Genüssen verarbeiten. Ich war davon begeistert!!! Dabei tun wir ganz nebenbei etwas Positives für unsere Klimabilanz und gebe Hinweise, was wir noch draus kochen können im Sinne von Co²-Footprint und Regrowing.

Grünkohlsalat | Ofen-Blumenkohlsalat mit Nüssen | Tarte Tatin von bunten Zwiebeln
Mandelsüppchen | Buchweizennudeln mit Wirsing und Kräuterseitlingen | Rosenkohlgratin mit Pilzen und Süßkartoffeln | Dinkel-Mandel-Kekse mit Schokoguss

Do 28.11.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
40,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660285

Foto: Yulia Davidovich/shutterstock.com

> KOCHEN

Hülsenfrüchte – DAS neue Superfood

Hülsenfrüchte sind wahre Superfoods! Reich an Proteinen, Ballaststoffen und verschiedenen Nährstoffen sind sie eine gesunde und vielseitige Ergänzung zu unserer Ernährung. Noch dazu lassen sie sich optimal lagern und sind günstig.

Von herzhaften Currys, Salaten, Knäckebröten, Aufstrich-Cremes und über cremige Hummus-Dips bis hin zu süßen Nachspeisen gibt es unzählige köstliche Möglichkeiten, Hülsenfrüchte in die tägliche Küche zu integrieren. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie vielfältig und schmackhaft diese kleinen Kraftpakete sein können!

Fr 29.11.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

Sabrina Brinkmann,
Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc.
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660290

Pralinen-Werkstatt auch up Kölsch

Unsere Pralinenwerkstatt hat neue Kreationen für alle Pralinenliebhaber auf Lager. Und dabei lernen Sie das komplette Repertoire kennen: Wir fertigen echte Trüffel mit einer Ganache, die wir professionell mit Schokolade umhüllen. Wir füllen Pralinhüllen mit Flüssigem und verschließen diese. Und zu guter Letzt stellen wir einfache Schnittpralinen her, die flotteste Form der süßen Verführungen. Wenn wir fertig sind, kann jeder Teilnehmer eine gut gefüllte Box Pralinen mit nach Hause nehmen. Vielleicht reichen sie bis Weihnachten!

Wir fertigen

Dom aus Pistazientrüffel | Rut-Wiess mit Schuss Rheinische Trüffel | Kölsch-Praline | Haselnuss-Blätterkrokant | Pistazien-Cranberry-Trüffel
Dunkle Schoko-Trüffel | Whiskey-Carrées
Ingwer-Orangen-Pralinen etc.
Zwischendurch gibt's einen herzhaften Imbiss.

Di 03.12.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660286

> KOCHEN

Saisonales Wintergemüse

Gemüse roh, gedünstet oder doch gebacken oder gekocht? Es gibt so viele Möglichkeiten. Wir werden eine schöne bunte Mischung herstellen.

- Erbsen-Cappuccino mit Minze (vegetarisch, mit oder ohne Alkohol)
- Buntes Ofengemüse mit Topping (vegetarisch)
- glasierte Rote Beete mit Topping (vegan)
- Wintersalat (Fenchel-Chicoree) mit Espresso-Dressing (Rohkost, vegan)
- Gemüse Taboulé (vegan)
- herzhaftes Haferwaffeln zum Salat und Gemüse (ohne Weizen)
- süße Haferwaffeln zum Nachtisch mit Vanillesoße

Sa 07.12.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660293

Ein vegetarisches Festmenü

Mal was Besonderes kochen anlässlich der hohen Feiertage, die da kommen. Das ist bei vielen der Wunsch – und vielleicht das Ganze noch vegetarisch. Ich habe ein herrliches Menü zusammengestellt, das alle am Tisch begeistern wird. Gut vorzubereiten und flott gekocht!

- Mozzarella mit Möhren-Relish
- schnelle Focaccia
- Mandelsüppchen mit Trüffel
- Schwarzwurzel mit Kräuterseitlingen und Petersilien-Pesto
- Sellerie-Maronen-Ragout mit Honigkuchen-Semmelknödeln
- Kaiserschmarren-Soufflé mit Birnen-Brombeer-Kompott

Mi 11.12.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660287

> KOCHEN

Den Winter feiern

Indische Küche

Der kalte Wetter lädt das Aroma von Gewürzen und gerösteten Aromen ein, was das kulinarische Erlebnis verstärkt. Festliche Feiertagsleckereien und saisonale Zutaten, wie Zimt, Muskatnuss und Wurzelgemüse, verleihen der Winterküche eine besondere Note. In der indischen Küche spielen beruhigende und geschmackvolle Winterrezepte eine wesentliche Rolle, sowohl für die Ernährung als auch für die Freude. Das kalte Wetter weckt die Nachfrage nach herzhaften Gerichten wie Pakoras, Currys und wärmendem Masala Chai.

Unser Menü

Chai Pakora – Indischer Masala-Tee mit Pakora
Traditionelles Eier-Curry | Masala – Matar Pilz
Aloo-Paneer-Roti Rolle | Gedämpfter Reis
Trockenfrucht-Custard-Gläser

Do 12.12.2024 | 18.00 – 21.45 Uhr

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

Veranstaltungs-Nr. 2466660303

Resteverwertung leicht gemacht

Geld sparen, nachhaltig und absolut lecker

Wir erkunden die Welt der Resteverwertung in der Küche! Es macht nicht nur Spaß, aus übrig gebliebenen Zutaten köstliche Gerichte zu zaubern, sondern es schont den Geldbeutel und fördert ganz nebenbei die Nachhaltigkeit.

Mit Kreativität und ein paar einfachen Techniken lassen sich aus Resten sensationelle Mahlzeiten und einzelne Komponenten zaubern, die den Gaumen und das Budget erfreuen

Mo 16.12.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

Sabrina Brinkmann,
Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc.
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660291



Foto: NewAfrica/shutterstock.com

> 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

Sa 09.11.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr

N.N.

49,00 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660310

Sa 14.12.2024 | 11.00 – 14.45 Uhr

N.N.

49,00 € | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660311



In Kooperation mit StattReisen

> KOCHEN MIT DEM ÖKOREFARAT

Veganes Backen

Für Studierende der Uni Bonn

Auf die Plätzchen, fertig, Los! Passend zur Weihnachtszeit wird unter Anleitung einer Kochreferentin vegan gebacken. Zudem erfährt Ihr Wissenswertes über eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung.

Verbindliche Anmeldung

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

*Der Abend wird vom
Bio-Markt Momo unterstützt.*

Di 27.11.2024 | 18.30 – 22.15 Uhr

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660309



Foto: SAMI THOMAS A/isthutterstock.com



> 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

Di 01.10.2024 | 08.00–14.00 Uhr

Sabrina Brinkmann,
Ernährungswissenschaftlerin, B. Sc.,
Diplom-Fachberaterin für Säuglings-
und Kinderernährung UGB
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660288

Aufbaufortbildung

Start-Workshop:

01.10.2024 | 10.00–14.00 Uhr

Abschluss-Webinar:

08.10.2024 | 10.00–11.30 Uhr

Anmeldung

www.ichkannkochen.de/mitmachen

> 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

Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Winter wird es weihnachtlich, wir nähen Tannenbäume. Zwei unterschiedliche Techniken werden vermittelt. Es können Tischsets, Kissenhüllen oder Wandbilder entstehen. Etwas Näherfahrung sollte vorhanden sein.

Beispiele

www.q-quilter.de

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Di 03.09. – 26.11.2024 | 19.15 – 21.30 Uhr

Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin

72,00 € | 6 x = 18 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2466660233

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

113,00 € | 7 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Di 27.08. – 03.12.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660246

Mo 02.09. – 09.12.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660245

> NÄHEN

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 25.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660256

Sa 02.11.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660257

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

65,00 € | 4 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Do 29.08. – 10.10.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660268

Do 31.10. – 12.12.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660269



> 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, Gesellin
40,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Sa 31.08.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660312

Sa 21.09.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660313

Sa 23.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660314

Sa 14.12.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660315

> 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 bringen Sie folgende Materialien mit

- 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: hellopix/shutterstock.com

Sa 12.10.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

Svetlana Akinsina,
Damenmaßschneiderin, Gesellin
40,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2466660316



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 gespürt. 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 Chaochalyal/shutterstock.com

Do 29.08. – 12.12.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr

Marianne Risch, Feldenkrais-Pädagogin

156,00 € | 13 x = 39 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2466660214

> ENTSPANNUNG

Qigong-Yangsheng

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qigong ist für jede Altersstufe praktizierbar. 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

96,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Mi 28.08. – 04.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660212

Do 29.08. – 05.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660213

Mariele Platiel, Qigong-Lehrerin

104,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Do 29.08. – 12.12.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660211

> 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.

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
44,00 € | 11 x = 11 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Do 05.09. – 05.12.2024 | 11.15 – 12.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660234

Do 05.09. – 05.12.2024 | 12.15 – 13.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660235

Do 05.09. – 05.12.2024 | 13.15 – 14.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660236

> ENTSPANNUNG

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.

Do 05.09. – 05.12.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr
Raimund Haas, Yoga-Lehrer
88,00 € | 11 x = 22 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2466660237

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

Mi 04.09. – 11.12.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr
104,00 € | 13 x = 26 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2466660217

90,00 € | 9 x = 18 UStd.
Pfarrheim Maria Königin
Am Herrengarten 21 | 53229 Bonn
Fr 06.09. – 06.12.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660218

Fr 06.09. – 06.12.2024 | 19.15 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660219

> ENTSPANNUNG

Ganzheitliches Yoga

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

Mo 26.08. – 09.12.2024 | 18.40 – 20.10 Uhr

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin
112,00 € | 14 x = 28 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660216

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 05.09. – 28.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin
80,00 € | 10 x = 20 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660223

> 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 26.08. – 09.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin
112,00 € | 14 x = 28 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660215

Rückenyooga mit Elementen aus der Atemgymnastik

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. Gleichzeitig erhalten Sie Hinweise für »rückenfreundliches« Bewegen im Alltag.

Mi 30.10. – 04.12.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr

Viola Becker, Yoga-Lehrerin
48,00 € | 6 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660220

> ENTSPANNUNG

Entdeckungsreise Yoga

Zum Kennenlernen am Wochenende

Die verschiedenen Übungen des Yoga bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen – d. h. sich selbst zu erleben und bei sich selber anzukommen. In diesem Schnupperworkshop lernen Sie verschiedene Elemente des Yoga kennen – Vorkenntnisse sind nicht von Nöten, wenngleich auch herzlich diejenigen »erfahrenen« Yoginis eingeladen sind, die achtsam üben und sich ganz bewusst Zeit und Raum für sich selbst gönnen möchten als Start in das Wochenende.

Der Workshop unterteilt sich in einen aktiveren ersten Part zum »Wachwerden« und einen zweiten ruhigen Teil zum »Spüren« und beinhaltet dazwischen eine 15-minütige Pause. Bitte bringen Sie ein Handtuch als Auflage für die Matte, ggf. eine Decke und bequeme Kleidung mit.



Foto: fizkes/shutterstock.com

Sa 21.09.2024 | 10.00–13.45 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

22,00 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660229

> ENTSPANNUNG

**Lachyoga –
lachend in das 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

bequeme Kleidung, Socken und ggf. eine Decke für die Endentspannung sowie ausreichend zu trinken mit!

Sa 14.09.2024 | 10.00–12.15 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

14,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660222**Lach dich frei**

Mit Lachyoga entspannen

»Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens«. Hiermit sind Sie herzlich eingeladen, die entspannende, vergnügliche Methode des Lachyoga nach Dr. Madan Kataria kennenzulernen und/oder zu vertiefen. Verschiedene angeleitete Lachübungen dienen dazu, ins freie Lachen zu kommen, den Stress hinter sich zu lassen und mit einer distanzierten Betrachtungsweise dem Alltag mit Humor begegnen zu können. Lassen Sie uns wieder ein wenig, wie die Kinder werden – sie lachen jeden Tag wesentlich mehr als Erwachsene und das oft auch noch ohne erkennbaren Grund, potzblitz.

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung, Socken, ggf. eine Decke für die Endentspannung sowie ausreichend zu trinken mit!

Do 31.10. – 28.11.2024 | 16.00–17.30 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

40,00 € | 5 x = 10 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660221

> ENTSPANNUNG

Entspannt in das Wochenende mit Yin Yoga

Entspannung und Wohlbefinden für alle Level mit musikalischer Begleitung

Im modernen Familien-, Arbeits- und Großstadtalltag kennen das die meisten: Verspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit. Uns fehlt die Zeit, Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yogapraxis, die helfen kann, dem entgegenzuwirken, Stress abzubauen und Blockaden zu lösen. Im Fokus stehen Achtsamkeit, eine bewusste Körperwahrnehmung, Loslassen und Selbstfürsorge.

Yin Yoga ist ein passiver Yoga-Stil. Durch langes, nahezu anstrengungsloses Halten ausgewählter Yogaübungen und sanfter Dehnungen können Muskeln, Faszien, Bindegewebe und Bänder entspannen, sodass ein ruhiger, meditativer Zustand entsteht.

Yin Yoga berührt auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene gleichermaßen: Der Körper wird flexibler und geschmeidiger, Verspannung und Blockaden auf allen Ebenen können sich lösen und wir fühlen uns im Gleichgewicht, entspannt und ausgeglichen. In der Kombination mit den sanften Klängen des indischen Harmoniums und Gesang erlangt man besonders tiefe, wohltuende Entspannung

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung, Socken, ggf. eine Decke für die Endentspannung sowie ausreichend zu trinken mit!

Sa 07.09. – 28.09.2024 | 10.00–11.30 Uhr

Julia Schmitz-Hövener, Yoga-Lehrerin

32,00 € | 4 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660226

> ENTSPANNUNG

Yoga sanft mit Harmonium – entspannt in das Wochenende

Herzöffnung, Entspannung und Wohlbefinden mit Yoga und Musik (für alle Level)

Im modernen Familien-, Arbeits- und Großstadtalltag kennen das die meisten: Verspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit. Uns fehlt die Zeit, Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

Yoga hilft dem durch Meditation, verschiedene Entspannungstechniken, sanften Muskelaufbau, wohltuende Dehnungsübungen und positive Belastung des Skeletts entgegenzuwirken und Stress, Bewegungsmangel und »antrainierte Fehlhaltungen« durch vorwiegend sitzende Tätigkeiten, auszugleichen.

In der Kombination mit Musik und Harmoniumspiel und der Verbindung des Hatha und Yin Yogas erlangt man besonders tiefe, wohltuende Entspannung. Einzelne Stellungen können länger und müheloser gehalten werden.



Foto: Song_about_summer/shutterstock.com

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung, Socken, ggf. eine Decke für die Endentspannung sowie ausreichend zu trinken mit!

Sa 09.11. – 30.11.2024 | 10.00–11.30 Uhr

Julia Schmitz-Hövener, Yoga-Lehrerin

34,00 € | 4 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660227

> ENTSPANNUNG

Bhakti pur!

Herzöffnung und Entspannung mit Yoga,
Musik und gemeinsamem Singen

Durch Bhakti Yoga öffnen wir unser Herz, tun Geist und Seele etwas Gutes und erfahren tiefe Entspannung. Und so fließen wir an diesem Samstag durch eine sanfte, herzöffnende Yoga-Stunde mit Harmonium Begleitung, bevor wir anschließend im Bhakti Circle zusammenkommen und eintauchen in einen Raum von Klang, Verbindung und Herzmusik. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und weben dann einen Klangteppich auf dem sich jede/r frei bewegen kann. Wir tönen, singen, musizieren – von meditativ bis beschwingt. Von den Beatles bis nach Indien und Taizé. Musik ist, die wohl internationalste Sprache der Welt und gemeinsames Singen verbindet. Es wirkt entspannend und stresslösend und setzt Glückshormone frei. Also, »singen wir uns glücklich«!

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung, Socken, ggf. eine Decke für die Endentspannung sowie ausreichend zu trinken mit!

Sa 12.10.2024 | 10.00–13.00 Uhr

Julia Schmitz-Hövener, Yoga-Lehrerin
18,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660225

Bhakti pur – nach Nikolaus

Sa 07.12.2024 | 15.00–18.00 Uhr

Julia Schmitz-Hövener, Yoga-Lehrerin
18,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660224

Yoga Nidra

Die Kunst der tiefen Entspannung
Schnupperworkshop

Weitere Informationen auf Seite 143

Sa 31.08.2024 | 10.00–13.00 Uhr

Karin Wilke, Yoga-Lehrerin
18,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660240

> ENTSPANNUNG

Yoga Nidra

Die Kunst der tiefen Entspannung

Yoga Nidra ist eine Methode und zugleich der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, die eine tiefgreifende, integrale Tiefenentspannung ermöglicht. Entspannung meint das Loslassen jeglicher Spannung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Das Bewusstsein wird von emotional aufgeladenen Gedanken fortgelenkt, hin zu emotional neutralen Dingen wie Atem und Körperteile. Diese Übung entspannt vom Alltagsstress, fördert inneren Frieden, Harmonie und Regeneration. In diesem 5 Wochen Kurs werden die Wirkung dieser wunderbaren Kombination einer ausgewogenen sanften und kräftigenden Asanapraxis und anschließendem Yoga Nidra erlebt. Die Teilnehmer/innen erhalten tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dieses Yoga Nidra Seminar beinhaltet theoretische Vorträge, Yogastunden und geführte Meditationen.

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung, Socken, ggf. eine Decke für die Endentspannung sowie ausreichend zu trinken mit!

Di 10.09.–08.10.2024 | 18.00–19.30 Uhr

Karin Wilke, Yoga-Lehrerin
40,00 € | 5 x = 10 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660228

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 28.09.2024 | 16.00–17.30 Uhr

Raimund Haas, Yoga-Lehrer
17,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2466660238

> ENTSPANNUNG

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 16.11.2024 | 16.00 – 18.15 Uhr

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

22,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2466660239

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 unterstützt eine achtsame Haltung während der Yogapraxis, sich selbst kennenzulernen und ggf. Grenzen zu akzeptieren. Somit ergänzen sich die beiden Ansätze und haben Sie 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.

Sa 21.09.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

18,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660232

> ENTSPANNUNG

Mit Achtsamkeit in den Herbst

Workshop am Wochenende

Möchten Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen? Achtsamkeit kann zu mehr Wohlbefinden, Klarheit und Gelassenheit führen, den Schlaf verbessern und Herz und Kreislauf positiv beeinflussen. An diesem Vormittag werden wir Achtsamkeitsübungen nach dem bewährten und wissenschaftlich fundierten Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn praktizieren (MBSR). Diese Übungen werden sowohl im Sitzen und Liegen als auch in Bewegung durchgeführt, um sie kennenzulernen oder zu vertiefen und als Anregung für eine regelmäßige Praxis. Eine harmonische Einstimmung auf den Herbst erwartet Sie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, damit Sie sich frei bewegen können.

Sa 05.10.2024 | 11.00 – 13.15 Uhr

Daniela Brohlburg, Trainerin für

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

14,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660230



Foto: Agnes Kantaruk/shutterstock.com

Mit Achtsamkeit in den Advent

Workshop am Wochenende

Sa 30.11.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Daniela Brohlburg, Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

14,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660231

> 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: photographeee.eu/shutterstock.com

Bitte mitbringen

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 (oder ein Handtuch für die Matte vor Ort).

Eva Von Nessler, Yoga- und Sportlehrerin
20,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Sa 07.09.2024 | 10.00–13.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660262

Sa 23.11.2024 | 10.00–13.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660263

> 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.

Bitte mitbringen

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.

Mi 18.09.2024 | 16.00–19.45 Uhr

Eva Von Nessler, Yoga- und Sportlehrerin
20,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660261

Yoga-Workshop mit Gewichtsreduktion

Mit Hilfe von Selbstfürsorge, Meditation und Yoga

In diesem Yoga-Workshop geht es um einen respekt- und liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper – auch bei Wunsch nach Gewichtsreduktion. Ein liebevoller Umgang mit sich selbst und Gewichtsreduktion schließen sich nicht aus, im Gegenteil: Mittels einiger wichtiger Korrekturen von Verhalten und Sichtweisen kann eine selbstliebende Haltung das Abnehmen vereinfachen und beschleunigen.

Bitte mitbringen

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

Mi 09.10.2024 | 17.00–20.00 Uhr

Eva Von Nessler, Yoga- und Sportlehrerin
16,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660258

> 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 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. Trainingsmatten (es gibt aber auch Matten vor Ort, in diesem Fall bringen Sie bitte Handtücher mit).

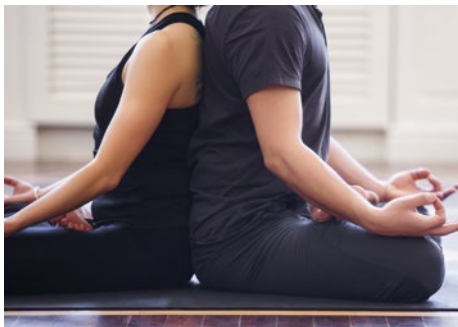


Foto: ZephyrMedia/shutterstock.com

Mi 11.12.2024 | 17.00 – 20.00 Uhr

Eva Von Nessler, Yoga- und Sportlehrerin
16,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660260

> BEWEGUNG

Tanzen für die Seele

Der Kreistanz öffnet durch seine Symbolik, seine Gebärden und seine klassische Ausrichtung eine Möglichkeit in eine Verbindung mit sich selbst zu kommen. Hier entdecken wir Themen bezüglich des Lebens und seiner Sinnhaftigkeit, die uns tief berühren können. Im Kreis sind wir geführt, sind wir gehalten, wir dürfen loslassen ... Im eigenen Ausdruck erfahren wir in der Hingabe an die Musik und an die eigenen Bewegungen. Wenn wir allein tanzen, eröffnen sich für uns innere Impulse, die uns auffordern, den eigenen Weg zu finden. Beide Formen führen uns zu unserem Herzen, zu unserer Seele und schaffen einen wohlthuenden Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Tanzerfahrung ist nicht nötig.

Bitte mitbringen

Bitte rutschfeste Schlappchen, Tanz-Sneakers oder rutschfeste Socken mitbringen.

Do 19.09. – 14.11.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr

Sabine Sahn, Tanztherapeutin

48,00 € | 6 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660208

Rhythmus finden und fühlen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne zu Musik bewegen und ihr Gefühl für Rhythmus vertiefen möchten. Gemeinsam stärken wir unser Körpergefühl, die Wahrnehmung von einfachen Rhythmen und verbinden Bewegung mit dem Takt von Musik oder rhythmischen Klängen. Hierzu gehen wir durch den Raum, bewegen uns im Takt und üben leichte Schrittfolgen und Bewegungen. Das gemeinsame Üben und die Freude an der Musik und Bewegung stehen im Vordergrund. Nebenbei genießen wir die positiven Auswirkungen auf Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperhaltung – und trainieren nebenbei unser Gedächtnis.

Rhythmus finden und fühlen ist ein Angebot für alle, unabhängig vom persönlichen Fitness-Level oder Alter.

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 16.00 – 16.45 Uhr

Helena Schmidt, Übungsleiterin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660207

> BEWEGUNG

Stretch und 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«.

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Di 03.09. – 03.12.2024 | 09.15–10.00 Uhr
48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660250

Di 03.09. – 03.12.2024 | 17.00–17.45 Uhr
48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660251

Fr 06.09. – 06.12.2024 | 09.00–09.45 Uhr
44,00 € | 11 x = 11 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466660252



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

> 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. 60 Minuten!!

Mo 26.08. – 09.12.2024 | 08.45–09.45 Uhr

Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.
63,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660197



Foto: Elke Moorkamp

> BEWEGUNG

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 Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten.

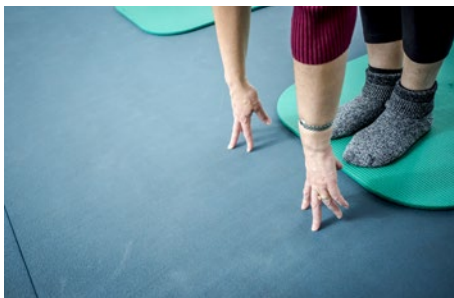


Foto: Theodor Barth

Do 05.09. – 05.12.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr

Silvia Sandfort,
Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
88,00 € | 11 x = 22 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2466660249

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

> 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 sorgt für eine entspannte, gedehnte und gut durchtrainierte Muskulatur.

Silvia Sandfort,
Entspannungspädagogin, Übungsleiterin
96,00 € | 12 x = 24 UStd.

Mo 02.09. – 02.12.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466660209

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

Di 03.09. – 03.12.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660210

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

Di 03.09. – 03.12.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 246666018

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

> 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 Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten.

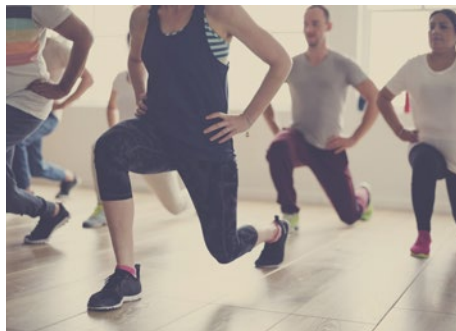


Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin

Di 03.09. – 03.12.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

96,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466660243



**Hybrid-
Veranstaltung**

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

> BEWEGUNG

44,00 € | 11 x = 11 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Fr 06.09. – 06.12.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660248

Fr 06.09. – 06.12.2024 | 9.:5 – 10.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660244

65,00 € | 13 x = 13 UStd.

Gemeinderaum der Thomaskirche
Herzogsfreudenweg 44 | 53125 Bonn

Di 27.08. – 10.12.2024 | 09.00 – 09.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660191

Di 27.08. – 10.12.2024 | 09.50 – 10.35 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660192

Di 27.08. – 10.12.2024 | 10.35 – 11.20 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466660193

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.

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr

Helena Schmidt, Pilates-Trainerin

112,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2466660205

> BEWEGUNG

**Rückenfit –
alles, was dem Rücken gut tut**

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- Nackenmuskulatur 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 wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Die Übungen lassen sich problemlos in den Familienalltag integrieren.

Ursula Kläßen- Hunsänger, Physiotherapeutin
96,00 € | 1200 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 09.15 – 10.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660194

Regina Müller-Jakubik,
staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin
52,00 € | 13 x = 13 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Di 03.09. – 10.12.2024 | 08.00 – 08.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660198

Di 03.09. – 10.12.2024 | 08.55 – 09.40 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660199

Di 03.09. – 10.12.2024 | 09.50 – 10.35 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660200

Hiltrud Kalf, Sportlehrerin
96,00 € | 12 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Di 03.09. – 03.12.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660201

Di 03.09. – 03.12.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660202

> 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
48,00 € | 12 x = 12 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 10.55 – 11.40 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660195

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 11.50 – 12.35 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660196

Bewegung in der Natur

Walking Kurs

Ein ideales Ganzkörpertraining zu jeder Jahreszeit. Gemeint ist jedoch nicht das herkömmliche Gehen, wie es im Alltag praktiziert wird, sondern ein sportliches schnelles Gehen, wobei auf sanfte Art und Weise der ganze Körper trainiert wird. Walking ist gut für das Herz-Kreislauf-System, weil die Belastung gleichmäßig ist und man durch das Schrittempo auf einem gesunden Level bleibt, ohne die Knie übermäßig zu belasten. Eventueller zusätzlicher Hanteleinsatz kann den Trainingseffekt erhöhen. Übungen zur Mobilisation, Dehnen, Kräftigung werden integriert.

Wer möchte, kann auch mit Stöcken walken. Der Kurs findet auch bei Regen statt.

Di 27.08. – 03.12.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr
Sandra Hinkel, Physiotherapeutin

88,00 € | 11 x = 22 UStd.

Treffpunkt: Beuel, Landgrabenweg,
Parkplatz am Hariboschiff

Veranstaltungs-Nr. 2466660190

> BEWEGUNG

**Bewegt und entspannt
durch den Abend**

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 Stand zu halten.

Mo 26.08. – 09.12.2024 | 20.00 – 20.45 Uhr

Brigitte Berschel, Übungsleiterin

70,00 € | 14 x = 14 UStd.

Hedwigschule

An der Josefshöhe 1 | Bonn-Auerberg

Veranstaltungs-Nr. 2466660253

Anja Monschau, Aerobic- und Rückentrainerin

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Mo 26.08. – 10.12.2024 | 18.30 – 19.15 Uhr**Veranstaltungs-Nr. 2466660203****Mo 26.08. – 09.12.2024 | 19.15 – 20.00 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2466660204**

> BEWEGUNG

Dynamische Wassergymnastik

Für Frauen und Männer

Die günstigen Bedingungen im Wasser (Auftrieb, Wasserwiderstand und Wasserdruck) regen im Besonderen den Stoffwechsel an; die Widerstandskraft des Organismus wird erhöht und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Nahezu ohne Gewichtsbelastung (Auftriebseffekt des Wassers entlastet Sehnen, Bänder und Gelenke) wird die Muskulatur aufgebaut und die Gelenke schonend beweglich gemacht.

Bitte beachten Sie

- Dieser Kurs findet im 1,35 m tiefen Wasser statt.
- Bitte klären Sie die Teilnahme mit Ihrem Arzt ab.
- In der Kursgebühr ist die Benutzungsgebühr bereits enthalten

Mo 26.08. – 16.12.2024 | 17.00 – 17.45 Uhr

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin M.A.

120,00 € | 12 x = 12 UStd.

Schule auf dem Hügel | Am Propsthof 102

Veranstaltungs-Nr. 2466660241

Foto: wavebreakmedia/shutterstock.com

Dynamische Wassergymnastik

Für Frauen und Schwangere

Mo 26.08. – 16.12.2024 | 17.45 – 18.30 Uhr

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin M.A.

120,00 € | 12 x = 12 UStd.

Schule auf dem Hügel | Am Propsthof 102

Veranstaltungs-Nr. 2466660242

> BEWEGUNG

Jonglage und Balance für Erwachsene

Auge-Hand Koordination, die Verbindungen unserer beiden Gehirnhälften, Bewegungsabläufe und Rhythmen verstehen.

In der Jonglage üben wir genau das. Ein Einstieg in das entspannte und freudige Lernen der Jonglage mit interessanten Übungen und Tricks für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir widmen uns einzelnen Würfeln und Bewegungsabläufen genauso wie grundlegenden und weiterführenden Jonglier-Mustern.

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung und falls vorhanden, auch gerne Jonglierrequisiten



Foto: Ivonne Wierink/shutterstock.com

Lea Bancken, Zirkuspädagogin
25,00 € | 1 x = 3 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Sa 28.09.2024 | 13.15 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660264

Sa 12.10.2024 | 13.15 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660265

Sa 09.11.2024 | 13.15 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660266

Sa 16.11.2024 | 13.15 – 15.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660267

Bitte beachten Sie

Zirkus mit Groß und Klein

für Mütter, Väter und Ihren Kindern
auf Seite 84



Foto: Monster.Zstudio/shutterstock.com

**Möchten Sie sich über unsere aktuellen
Veranstaltungen informieren?**

Dann abonnieren Sie unseren

Newsletter!

Melden Sie sich hier an:





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**Fehlt Gott?**

Gott ist nicht selbstverständlich. Für viele Menschen ist Gott zur Frage geworden – oder schon gar keine Frage mehr wert. Anderen aber »fehlt« zumindest etwas, wenn Gott fehlt. An diesem Nachmittag geht es um eine Spurensuche nach dem verlorengegangenen Gottesglauben und um die Frage, ob, wo und wie dieser Glaube heute immer noch eine reizvolle Option sein könnte. Dabei zeigt sich, dass Glaube – noch viel mehr als früher – als eine individuelle Entscheidung und Lebensform verstanden werden muss.

Prof. Br. Dr. Stefan Walser OFMCap hat den Lehrstuhl für Fundamentaltheologie und christliche Identitäten an der Universität Bonn inne. Er kommt aus Oberschwaben und ist seit 17 Jahren Mitglied im Kapuzinerorden. Er war in der Studierenden- und Pfarrseelsorge sowie in der Ordensausbildung und als Geistlicher Begleiter tätig. Theologisch beschäftigt er sich mit Formen von Glauben in säkularer Gesellschaft, mit religiöser Gleichgültigkeit und mit religiösen und nicht-religiösen Sinnentwürfen.

Sa 02.11.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Dr. Stefan Walser OFM, Theologe
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466730011



Foto: Sergey Timyakov/shutterstock.com

> GLAUBEN HEUTE**Ist der Sinn bei Gott?**

Gedanken zur Werteorientierung
und Religiosität

Der Vortrag geht von der These aus, dass im Verhältnis zwischen gegenwärtigem Zeitgeist, der stark wissenschaftlich geprägt ist, und dem Bereich Religion/Religiosität eine Spannung besteht. Diese Spannung, unter der Menschen leiden können, kann gut psychologisch beschrieben werden. Möglichkeiten der Auflösung dieses Spannungsverhältnisses werden anhand der Anregungen von Viktor Frankl, den Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, aufgezeigt. Sinn- und Werteverwirklichung leiten sich aus der Transzendenz ab. Werteverwirklichung stellt eine Form der Beziehungsgestaltung zu Gott dar. Dabei sprechen wir gemäß ärztlichem Vorgehen über Anamnese, Befund, Diagnose, Heilung und Prozeß.

Dr. med. Gottfried Spaleck hat nach seinem Medizinstudium und Weiterbildungen in Homöopathie und Naturheilkunde sich zum Psychotherapeuten ausbilden lassen. Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, katathym-imaginativer Psychotherapie und analytischer Psychologie nach C.G. Jung hat er Logotherapie und Existenzanalyse studiert. Langjährige klinische Tätigkeit im Bereich integrative Medizin und seit 1993 Arbeit in eigener psychotherapeutischer Praxis in Neuwied. Er ist Leiter des Instituts für logos-basierte Persönlichkeitsentwicklung und Gemeinschaftsgestaltung.

Sa 07.12.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

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

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466730012

> 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. Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditationseinheiten.

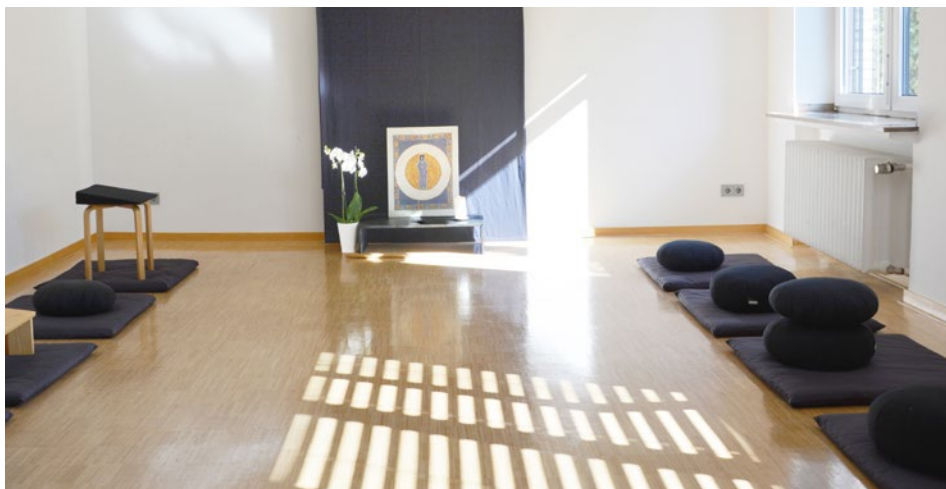


Foto: Martina Deutsch

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Offenes wöchentliches Angebot

Der Kurs ist für Geübte. Ungeübte und Interessierte, die im laufenden Semester einsteigen wollen, werden um eine vorherige telefonische Absprache mit dem Kursleiter gebeten

Mo 26.08. – 16.12.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr

3,00 € Unkostenbeitrag vor Ort als Richtwert

15 x = 30 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466730019



Hybrid-
Veranstaltung

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

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 02.09.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466730017

Kontakt und weitere Informationen

Winfried Semmler-Koddenbrock,
Kontemplationslehrer via integralis,
Pastoralreferent i.R.

Telefon 0228 9639 588

w.semmler-k@t-online.de

www.viaintegralis-bonn.de



> 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 Fliesen lassen 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.



Foto: Chamille White/shutterstock.com

Bitte mitbringen

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

Sa 24.08.2024 | 10.00–17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
48,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2466740048

> 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 und 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 07.09.2024

Sa 21.09.2024 | 10.00–16.00 Uhr

Michael Steiner,
Coach für Persönlichkeitsentwicklung
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

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

Veranstaltungs-Nr. 2466730015

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

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Atemzeit – Auszeit im Advent

Einkehrtag

Sie sind eingeladen, in dem geschäftigen Treiben der äußeren Vorbereitungen zu Weihnachten, eine Oase der inneren Einkehr wahrzunehmen.

Ein Weg zu Stille und Entspannung ist die ungeteilte Aufmerksamkeit auf unsere Atmung. Mit sanften und bewegten Atem- und Entspannungsübungen erleben wir unseren Atem bewusster und feiner. Der Körper kann sich entspannen – der Geist kommt zur Ruhe.

Mit Atemgesten öffnen wir den inneren Raum für das weihnachtliche Licht, das da kommen will. Lyrik zu Stille und Licht wird uns durch den Tag begleiten und uns auf die Weihnachtszeit einstimmen.



Foto: MarySam/shutterstock.com

Sa 30.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

Christel Büsch, Heilpädagogin,
Atem- und Entspannungspädagogin
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466730004



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



Bibel- und Liturgieschule



© Uwe Schinkel / Erzbistum Köln

Bibel lesen - Bibel verstehen

Haben Sie Fragen zur Bibel? Wir führen Sie kompetent durch die Welt der Hl. Schrift und schlagen Brücken ins Heute.

Liturgie feiern - Glauben vertiefen

Sie wollen verstehen, was die Kirche im Gottesdienst feiert? Sie möchten einen liturgischen Dienst übernehmen? Wir geben Aufschluss und bereiten Sie vor.

Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Bereich Pastoralentwicklung,
Fachbereich Engagementförderung, Bibel & Liturgie,
Bibel- und Liturgieschule, Marzellenstraße 26, 50668 Köln,
Telefon: 0221 1642 7000, E-Mail: sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de
www.bibelschule-koeln.de / www.liturgie-erzbistum-koeln.de / www.in-principio.de



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 – Rom

Highlights der Kunstgeschichte

»Ja, ich bin endlich in dieser Hauptstadt der Welt angelangt!« äußerte J. W. von Goethe, als er am 1. November 1786 in Rom ankam.

Machen Sie mit mir eine visuelle Wanderung durch diese »Hauptstadt der Welt«, der sogenannten »Ewigen Stadt«. Hier begegnen Sie Kunstwerken einer großartigen Vergangenheit. Aber auch die moderne Kunst ist beeindruckend.

Mi 28.08. –11.09.2024 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
30,00 € | 3 x = 9 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466770015



Online-
Veranstaltung

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

> KUNST

Große Museen der Welt –

Das kunsthistorische Museum in Wien
Highlights der Kunstgeschichte

Der imposante Bau des kunsthistorischen Museums in Wien beherbergt eine erlesene Sammlung der venezianischen Malerei des 16. Jahrhunderts mit Künstlern wie Tizian, Veronese und Tintoretto.

Zu den weiteren Höhepunkten der Gemäldegalerie gehören der einzigartige Bestand an Bildern von Pieter Bruegel d. Ä. sowie Meisterwerke von Vermeer, Rembrandt, Raffael, Caravaggio, Velázquez und der italienischen Barockmalerei. Lassen wir uns von der einzigartigen Sammlung verzaubern!

Mi 18.09. –02.10.2024 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
30,00 € | 3 x = 9 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2466770016



Online-
Veranstaltung

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



Foto: Lais Stock/shutterstock.com

> KUNST

Die Bewegung in der Kunst

Highlights der Kunstgeschichte

Die Impulse des aufkeimenden 20. Jahrhunderts mit einer neu getakteten Zeit inspirierten Künstler die Bewegung und Geschwindigkeit in ihren Kunstwerken thematisch aufzunehmen und zu verklären.

Ein Läufer bei Oskar Schlemmer, ein Auto in Bewegung von Luigi Russolo im Futurismus, die kinetischen Werke von George Rickey und auch Pollocks Action Painting zeigen das Interesse und die künstlerische Umsetzung der Bewegung.

Mi 09.10.2024 | 09.30 – 11.45 UhrStefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
10,00 € | 1 x = 3 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2466770017****Online-
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB**Looking out – Skulpturen in Parks
und Sammlungen**

Highlights der Kunstgeschichte

Ein fast fliegender Pegasus in der Villa d'Este ist der Auftakt zu Skulpturen, die für höfische Gartenanlagen von Bildhauern geschaffen wurden. Über das Barockzeitalter hinaus schufen Bildhauer großartige Werke im Dialog mit der Natur. Dazu gehören White Curves von Ellsworth Kelly im Außenbereich des Kunstmuseums von Riehen oder Two piece reclining figures von Henry Moore im großen Park des Kröller-Müller Museums in Otterlo. Wir machen eine visuelle Entdeckungstour und enden mit einem besonderen Werk von Olafur Eliassons.

Mi 30.10. – 06.11.2024 | 09.30 – 11.45 UhrStefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2466770018****Online-
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> KUNST

**Ins Bild gerückt – Künstler malen
das amerikanische Leben**

Highlights der Kunstgeschichte

Einige Künstler beschreiben in Ihrer Malerei das amerikanische Leben. So malt Grant Wood 1930 das Bild »American Gothic« und reicht dem Bildbetrachter einen zeitlosen Blick auf das amerikanische ländliche Leben. Aber auch das urbane, großstädtische Leben wird von Edward Hopper in Bildern wie »Early Sunday morning« gemalt.

Machen wir einen Streifzug nach Amerika zu den Künstlern, die das amerikanische Leben in ihren Bildern schildern.

Mi 13.11. – 20.11.2024 | 09.30 – 11.45 UhrStefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2466770019****Online-
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB**Die Malerei von Siena**

Highlights der Kunstgeschichte

Schon die ganz frühe Tafelmalerei von Siena besaß eine große Eigenständigkeit in Farbigkeit, Wirkung der Figuren und Gestaltung des Bildprogramms, welches oft innerhalb einer reichverzierten Umrandung stand. Während Guido da Siena seine Maestà Darstellung noch ganz in der sogenannten »maniera greca«, im griechischen Stil, malte, werden seine sehr erfolgreichen Nachfolger, dazu gehören auch Pietro und Ambrogio Lorenzetti, ganz neue Wege gehen.

Mi 27.11. – 04.12.2024 | 09.30 – 11.45 UhrStefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2466770020****Online-
Veranstaltung**Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

> LITERATUR

»Jeden Tag Geburtstag«

Interaktive Lesung mit Daniel Fehr
für Kinder ab 6 Jahren

Wir freuen uns in diesem Jahr beim großen Käpt'n Book Lesesfest dabei zu sein und sind gespannt auf Daniel Fehr!



Foto: © Roland Krauer

Die meisten Kinder finden: Einmal im Jahr Geburtstag reicht nicht! Der Schweizer Kinderbuchautor und Spielentwickler Daniel Fehr zeigt in seiner neuesten Geschichte, was einen

richtig guten Geburtstag ausmacht, und dass tägliche Party auch nicht das Wahre ist. Denn am Ende sind persönliche Momente oft wertvoller sind als große Feiern und Geschenke.

Daniel Fehrs Lesungen sind ein Feuerwerk der Kreativität, feinsinnig und temperamentvoll nimmt er die Kinder mit in seine Geschichten und lässt das Publikum aktiv an der Handlung teilhaben.

Um Anmeldung wird gebeten.



Käpt'n Book
Rheinisches Lesesfest
für Kinder und junge Erwachsene

Do 07.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Daniel Fehr, Autor und Spielentwickler
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466620208



**Daniel Fehr und
Miriam Zedelius**
»Jeden Tag
Geburtstag«

Tulipan Verlag

ISBN 978-3-86429-594-2

Erscheinungsdatum: März 2024

> LITERATUR

Judith Taschler »Sommer wie Winter«

Literaturkurs

Ein Junge wächst bei Pflegeeltern in den Tiroler Alpen auf. Was für eine Idylle! Zumindest finden das die Touristen, die den Ort überrennen. Als der Junge erwachsen wird und sich aufmacht, die Geschichte seiner Herkunft zu ergründen, findet er noch etwas ganz anderes ...

Judith Merchant, Germanistin

18,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 21.08. – 28.08.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466760018

Do 22.08. – 29.08.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466760019



Judith Taschler

»Sommer wie Winter«

Droemer Knaur

ISBN 978-3426308240

1. Juli 2021

Diane Oliver »Nachbarn«

Literaturkurs

In ihren Short Stories erzählt Diane Oliver vom Amerika der 60er Jahre, zeigt Alltagsorgen, Rassismus und die Unsicherheit angesichts einer sich wandelnden Welt. Die schon mit 22 Jahren verstorbene Autorin ist erst durch einen spektakulären Dachbodenfund ihrer Manuskripte berühmt geworden.

Judith Merchant, Germanistin

27,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 20.11. – 04.12.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466760020

Do 21.11. – 05.12.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2466760021



Diane Oliver

»Nachbarn«

Aufbau Verlag

ISBN 978-3351042240

22. Januar 2024

> LITERATUR

Trost suchen, Trost spenden

Literaturkurs

Fasziniert von unseren Möglichkeiten als »moderne Menschen« lassen wir uns nicht vor-schnell vertrösten: Lieber handeln und helfen, lieber therapieren als sich Ohnmacht und Ver-zweiflung einzugestehen.

Dennoch ereignen sich erschütternde Erfah-rungen und Verluste, individuell wie gesellschaft-lich, durch die wir an die Grenzen unseres Könnens und unserer Belastbarkeit geführt wer-den und die uns bedürftig machen nach Trost.

Was aber Trost eigentlich ist, wie und wo wir ihn finden/geben können, darüber haben sich Philosophen und Schriftsteller viele Gedanken gemacht.

Für religiöse Menschen ist der lebendige Kontakt zu Gott ein »Fels in der Brandung«. Erinnerun-gen, geliebte Gegenstände, Naturerfahrungen, Kontakt zu Tieren, Musik und Kultur überhaupt können uns zu »Quellen des Trostes« werden.

In besonderer Weise aber können wir Trost in der zwischenmenschlichen Begegnung erfahren. Die Texte, die in diesem Literaturkurs besprochen werden, beeindruckt neben ihrer schriftstelleri-schen Qualität vor allem durch die authentischen Lebenserfahrungen der Autor/innen.

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin
72,00 € | 8 x = 24 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 04.09. – 13.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760022

Do 05.09. – 14.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466760023

> LITERATUR



Julian Barnes
»Lebensstufen«
btb Taschenbuch
München 2016

Der britische Autor beleuchtet – ineinander verwobenen – die Entdeckung der Ballonfahrt,

die Liebeserfahrung eines britischen Entdeckers mit der französischen Schauspielerin Sarah Bernhardt und schließlich die Trauererfahrung des Autors selbst nach dem Tode seiner Frau Pat Kavanagh – die Grunderfahrung von Werden und Vergehen, dabei besonders die Kraft der Liebe, mit der Menschen den Verlusterfahrungen begegnen können.



Sigrid Nunez
»Was fehlt dir«
Aufbau Verlag
Berlin 2023

In diesem Roman verarbeitet die Autorin sicher auch autobio-graphische Erlebnisse, durch die sie gelernt hat, in »Zusammenhängen« zu sehen und das menschliche Miteinander als Trost-quelle zu würdigen, dem anderen tatsächlich mit der Frage zu begegnen »Was liegt dir auf der Seele?«, sich für den anderen Zeit zu nehmen.



John Williams
»Stoner«
dtv
München 2015

In diesem bereits 1965 in Amerika erschienenen Roman

verdichtet der zu Lebzeiten wenig bekannte, brillante Autor Williams seine eigenen Lebenserfahrungen zur Frage, worauf es im Lebensverlauf eigentlich ankommt. Durch die überzeugende Darstellung eines zwar unspektakulären, aber mit Intensität und Geduld gelebten Daseins wird der Leser zutiefst berührt und zum Nachdenken angeregt

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

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

Lernen Sie verschiedene Instrumente kennen!

So 25.08. – 15.12.2024 | 11.00 – 13.15 Uhr

Gökhan Kardas, Musiker
gebührenfrei | 17 x = 51 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2466660281

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!

Di 27.08. – 10.12.2024 | 19.00 – 22.00 Uhr

Eda Yüksel, Chorleiterin
gebührenfrei | 14 x = 56 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2466660280



Foto: Anna Jurkowska/shutterstock.com

> 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.

Fr 30.08. – 29.11.2024 | 17.30 – 19.00 Uhr

Ursula Hoffmann-Grünes,
Gesundheitspädagogin
54,00 € | 9 x = 18 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2466740039

Malen und Zeichnen

Nach Vorlagen von impressionistischen bis hin zu gegenwärtigen Bildern wird in verschiedenen Techniken gemalt und gezeichnet. Es geht jedoch nicht darum fremde Arbeiten zu kopieren, denn im Vordergrund steht der Weg zum eigenen Kunstwerk.

Zusätzlich ist der Besuch einer Ausstellung oder des Kunstmuseums vorgesehen.

Mo 23.09. – 18.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Danuta Moryto, Kunstpädagogin
63,00 € | 7 x = 21 UStd.
Lennéstraße 5 | Ev. Gemeindeforum Auerberg
Helsinki Straße 4 | 53117 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2466740047

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Zeichnen bewegt! Bewegtes Zeichnen! Einmal anders Zeichnen lernen

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

Mehr als einem Abbilden von Gegenständen wird dem Ausdruck der eigenen Bewegung Raum gegeben. Dieser Kurs bietet eine individuelle Auseinandersetzung und Vertiefung im Bereich der Zeichnung

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 oder dem Botanischen Garten machen. Dabei lassen wir uns inspirieren und schulen das genaue Beobachten und Zeichnen. Im Vordergrund steht dabei der individuelle Ausdruck der eigenen Wahrnehmung!

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

Mi 28.08. – 11.12.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr
Elisabeth Reichegger, Künstlerin
168,00 € | 14 x = 42 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3
Veranstaltungs-Nr. 2466740056

> 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 beachten Sie

- Der Fototreff findet alle zwei Monate mit wechselnden Terminen/ Veranstaltungsorten statt.



Foto: Rudolf Fey

Bitte mitbringen

- funktionstüchtige Kamera/Smartphone
- vollgeladener Akku
- Speicherkarte (Platz für 3 Stunden Fotografie)
- Basiskenntnisse in der Bedienung der Kamera

Sa 14.09.2024 | 09.00 – 12.00 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
12,00 € | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.4
Veranstaltungs-Nr. 2466740043

> FOTOGRAFIEREN

Kreatives Fotografieren

Praxisorientierte Grundlagenschulung für Einsteiger und Fortgeschrittene

Möchten Sie die Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera für professionelle, interessante Foto 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.

Bitte beachten Sie

- Bringen Sie bitte Ihre Digitalkamera (manuell einstellbar) und deren Bedienungsanleitung mit.
- Nach dem Kurs erhalten alle Teilnehmer die Inhalte als PDF-Dokument per E-Mail.



Foto: Victor Prillepai/shutterstock.com

Sa 28.09. – 05.10.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
24,00 € | 2 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2466740040

> FOTOGRAFIEREN

Grundlagen der Bildbearbeitung

Mit überschaubarem Zeitaufwand gut fotografierte Bilder korrigieren/optimieren

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 Erlernte 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 05.10.2024 | 09.00 – 12.45 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
15,00 € | 1 x = 5 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2466740044

> FOTOGRAFIEREN

Crashkurs Handyfotografie

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.

Bitte beachten Sie

- Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Smartphone (nicht älter als vier Jahre), ggf. eine Powerbank mit.
- Nach dem Fotokurs erhalten alle Teilnehmer die Kursinhalte als PDF-Dokument per E-Mail.

Rudolf Fey, Fotograf
18,00 € | 1 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Kurs I

Sa 28.09.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740041

Kurs II

Sa 16.11.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740042



Foto: Kaspars Grinvalds/shutterstock.com

> FOTOGRAFIEREN

StreetArt in Köln – Fotowalk

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in den Kölner Westen

Unser Fotowalk führt uns vom DB-Bahnhof Köln West zu einer Vielzahl großflächiger Graffiti. Mit unserer Kamera dokumentieren wir diese Kunstwerke und achten dabei auf den richtigen Aus- und Zuschnitt, auf »stürzende Linien«, die richtige Schärfe und Belichtung.

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 19.10.2024 | 09.45 – 14.15 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
18,00 € | 1 x = 6 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466740046

Alaska – das wilde Paradies

Kommen Sie mit in die faszinierende Wildnis des nördlichsten US-Bundesstaates – Fotovortrag

Alaska ist weit mehr als ÖL, Jack London und eine immerwährende Erinnerung an die Goldgräberzeit. Alaska steht für eine unerschöpflich scheinende, facettenreiche Natur. Erleben Sie auf unserer fotografischen Reise die weiten Landschaften, die unglaubliche Vielfalt der Tierwelt und die wilden Kräfte dieser Region. Lernen Sie das Leben der gewaltigen Kodiakbären im Kodiak-Nationalpark, das der Meeresbewohner des GlacierBay-Nationalparks und vieler anderer Wildtiere im Denali Nationalpark kennen. Staunen Sie über kalbenden Gletscher und die unglaubliche Weite dieses wilden Paradieses.

Do 14.11.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
10,00 € | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466740045



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.



Die vier edlen Wahrheiten

Grundlage, das Leben mit allen Höhen und Tiefen zu durchschauen und aktiv sinnvoll zu bewältigen

Vier edle Wahrheiten sind der traditionelle Begriff für die Kernaussage des Buddhismus. Sie waren Inhalt der ersten Lehrrede des Buddha und sind an zahlreichen anderen Stellen der buddhistischen Schriften genannt. Sie sind eine praktische Anleitung mit den gegebenen Tatsachen unserer Existenz als sterbliche Wesen sinnvoll umzugehen. Die vier Aufgaben haben das Ziel, eine gelassene Haltung zu unserem Leben in seiner Ganzheit einzunehmen. Diese Haltung ist durch Übung erreichbar und ermöglicht es uns, nicht noch zusätzliches Leiden zu erschaffen über das hinaus, was im Leben unausweichlich ist, wie Alter, Krankheit und Tod.

Lama Kelzang Wangdi wurde 1970 in Bhutan geboren und hat 13 Jahre an der Karma Shri Nalanda Klosteruniversität in Rumtek/Sikkim studiert und unterrichtet. Er trägt den Acharya- und Ka Rabjam-Titel eines tibetischen Gelehrten. Er ist Lehrer der buddhistischen Philosophie und der Meditationspraxis von Sutra, Tantra und Mahamudra. Es ist Resident-Lama des Kamalashila Instituts für buddhistische Studien und Meditation der Karma Kagyü Richtung des Tibetischen Buddhismus, Langenfeld in der Eifel.

Sa 07.09.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Acharya Lama Kelzang, Tibetischer Gelehrter
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466720009



Foto: mama mia/shutterstock.com



Roma und Sinti unter uns – und doch anders

»Lustig ist das Zigeunerleben« heißt es in einem deutschen Volkslied. Dies ist nur ein Beispiel für die vielen Klischees und Vorurteile, mit denen die Kultur der Roma und Sinti – früher diskriminierend als »Zigeuner« bezeichnet – bis heute behaftet ist. Mit 8 bis 12 Millionen Mitgliedern stellen Roma die größte ethnische Minderheit in Europa dar. In Deutschland leben ca. 70.000 bis 150.000 und sind neben Sorben, Dänen und Friesen offiziell als Minderheit anerkannt. Der Vortrag gewährt Einblicke in Geschichte und Kultur einer der Mehrheitsgesellschaft weithin unbekanntes Minderheit: Die kulturelle Vielfalt der Gruppen, ihre Herkunft aus Indien und die lange Wanderung von dort bis Europa, ihre Leidensgeschichte der vielfältigen Verfolgungen bis hin zum Völkermord in der NS-Zeit und dem Antiziganismus bzw. Rassismus der Gegenwart. Denn nach wie vor sind Roma und Sinti in Deutschland immer noch Opfer von Diskriminierungen aller Art, etwa in Schule und Ausbildung, in der Gesundheitsfürsorge oder auf dem Arbeitsmarkt.

Somit ist die Erfahrung des Antiziganismus ein wesentlicher Faktor ihrer Identität geworden. Weitere Besonderheiten der Kultur der Roma und Sinti sind: Romanes als eigene Sprache, die besondere Wertschätzung der Familie und der »Alten«, diverse Tabu-Vorschriften, Wallfahrten und Marienverehrung oder die monumentale Grabeskultur (wie z. B. die »Königsgräber« auf dem Friedhof in Bonn-Beuel) – um nur einige zu nennen.

Dr. Ulrike Peters studierte Religionswissenschaft, Ethnologie und Altamerikanistik. Sie ist als Referentin bei der »Katholischen Seelsorge für Roma, Sinti und verwandte Gruppen« im Auftrag der Deutschen Bischofskonferenz und als Sachbuchautorin tätig. Aktuell arbeitet sie an einem Buchprojekt über »Einblicke in die Lebenswelt der Sinti anhand von Interviews«.

Sa 05.10.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

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

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466740100



Fehlt Gott?

Gott ist nicht selbstverständlich. Für viele Menschen ist Gott zur Frage geworden – oder schon gar keine Frage mehr wert. Anderen aber »fehlt« zumindest etwas, wenn Gott fehlt. An diesem Nachmittag geht es um eine Spurensuche nach dem verlorengegangenen Gottesglauben und um die Frage, ob, wo und wie dieser Glaube heute immer noch eine reizvolle Option sein könnte. Dabei zeigt sich, dass Glaube – noch viel mehr als früher – als eine individuelle Entscheidung und Lebensform verstanden werden muss.

Prof. Br. Dr. Stefan Walser OFMCap hat den Lehrstuhl für Fundamentaltheologie und christliche Identitäten an der Universität Bonn inne. Er kommt aus Oberschwaben und ist seit 17 Jahren Mitglied im Kapuzinerorden. Er war in der Studierenden- und Pfarrseelsorge sowie in der Ordensausbildung und als Geistlicher Begleiter tätig. Theologisch beschäftigt er sich mit Formen von Glauben in säkularer Gesellschaft, mit religiöser Gleichgültigkeit und mit religiösen und nicht-religiösen Sinnentwürfen.

Sa 02.11.2024 | 15.00–17.15 Uhr

Dr. Stefan Walser OFM, Theologe
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466730011



Foto: Zonecreative/shutterstock.com



Ist der Sinn bei Gott?

Gedanken zur Werteorientierung
und Religiosität

Der Vortrag geht von der These aus, dass im Verhältnis zwischen gegenwärtigem Zeitgeist, der stark wissenschaftlich geprägt ist und den Bereich Religion/Religiosität eine Spannung besteht. Die Spannung kann gut psychologisch beschrieben werden unter der Menschen leiden können. Möglichkeiten der Auflösung dieses Spannungsverhältnisses werden anhand der Anregungen von Viktor Frankl, den Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, aufgezeigt. Sinn- und Werteverwirklichung leiten sich aus der Transzendenz ab. Werteverwirklichung stellt eine Form der Beziehungsgestaltung zu Gott dar. Dabei sprechen wir gemäß ärztlichem Vorgehen über Anamnese, Befund, Diagnose, Heilung und Prozeß.

Dr. med. Gottfried Spaleck hat nach seinem Medizinstudium und Weiterbildungen in Homöopathie und Naturheilkunde sich zum Psychotherapeuten ausbilden lassen. Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, katathym-imaginativer Psychotherapie und analytischer Psychologie nach C.G. Jung hat er Logotherapie und Existenzanalyse studiert. Langjährige klinische Tätigkeit im Bereich integrative Medizin und seit 1993 Arbeit in eigener psychotherapeutischer Praxis in Neuwied. Er ist Leiter des Instituts für logos-basierte Persönlichkeitsentwicklung und Gemeinschaftsgestaltung.

Sa 07.12.2024 | 15.00–17.15 Uhr

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

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466730012

> 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.

So 01.12.2024 | 11.30 – 13.00 Uhr

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466640004



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

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 01.09.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660036

So 06.10.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660037

So 03.11.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660038

So 01.12.2024 | 17.00 – 20.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466660039





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

Info zur Fastenwoche

»Fasten bedeutet nicht Entbehrung oder Mangel. Fasten heißt Reinigung von Körper, Geist und Seele.«

Beim Infoabend wird die Fastenmethode vorgestellt und Sie erfahren einige Hintergründe. Es wird besprochen, wie die Fastenwoche abläuft, wie Sie sich auf die Woche vorbereiten können und was Sie benötigen. Außerdem ist Raum, um Ihre Fragen zu klären.

In vielen Kulturen und Religionen sind Fastenzeiten bekannt als Form der inneren Reinigung. Fasten ist ein ganzheitliches Erlebnis und bestens geeignet sowohl als körperliches »Reset« zum Ende der Winterzeit wie auch zur inneren Einkehr in der Fastenzeit. Immer mehr wissenschaftliche Studien bestätigen zudem den langfristigen gesundheitlichen Nutzen des Fastens. Beim Infoabend erfahren Sie einige Hintergründe zum Fasten und seinen positiven körperlichen und geistigen Wirkungen.



Foto: SedovaY/shutterstock.com

Die Fastenmethode nach Dr. Otto Buchinger bzw. das daraus abgeleitete Fasten für Gesunde nach Dr. Hellmut Lützner werden vorgestellt. Es wird besprochen, wie die Fastenwoche abläuft, wie Sie sich auf die Woche vorbereiten können und was Sie benötigen. Außerdem ist Raum, um Ihre Fragen zu klären.

Fr 30.08.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Elke Proell, Diplom-Ökotrophologin,
ärztlich Fastenleiterin UGB
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2466660272

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Fasten für Gesunde

Fastenwoche

Der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit ist ein starkes und stärkendes Erlebnis – und immer mehr wissenschaftliche Studien bestätigen den langfristigen gesundheitlichen Nutzen des Fastens. Zum Ende des Sommers sind Sie eingeladen, eine Woche »klassisch« nach Dr. Otto Buchinger/Hellmut Lützner zu fasten.

Sie werden erleben, wie Sie Energien aus Ihren eigenen Reserven gewinnen, während Sie nichts außer Wasser, Tee, Saft und Brühe zu sich nehmen. Körper, Geist und Seele kommen ins Gleichgewicht und Sie werden gestärkt aus der Woche hervorgehen. Lassen Sie sich ein auf das ganzheitliche Erlebnis Fasten und gönnen Sie ihrem Körper ein »Reset« für einen fitten Start in den Herbst.

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie bitte vorab Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Bei den Treffen erhalten Sie fachkundige Informationen dazu, wie Fasten wirkt und welche unterstützenden Maßnahmen sinnvoll sind, außerdem eine Anleitung für die Auftage und Ideen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Es ist Zeit für Erfahrungsaustausch in der Gruppe, für Fragen sowie für bewegende und entspannende Impulse. Am Sonntag ist eine gemeinsame Wanderung geplant.

Fr 06.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Sa 07.09.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr

So 08.09.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Mo 9.09.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Mi 11.09.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Do 12.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Fr 06.09. – 22.09.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Elke Proell, Diplom-Ökotrophologin,
ärztlich geprüfte Fastenleiterin (UGB)
90,00 € | 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2466660273

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Psychische Erkrankungen
in der Familie**

Für Angehörige/Freunde von Menschen
mit psychischer Erkrankung

Psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds betreffen die ganze Familie. Wie helfe ich dem Menschen mit der Erkrankung am besten? Wie helfe ich mir und anderen Familienmitgliedern?

Information und Austausch an jedem 3. Mittwoch im Monat. Keine Anmeldung erforderlich.

Mi 21.08. – 18.12.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr

Angela Böttges, Diplom-Theologin
gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2466740009

Mi 21.08. – 18.12.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr

Dr. Bernhard Preuss, Apotheker
gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Veranstaltungs-Nr. 2466740010



Foto: Chanintorn.v/shutterstock.com



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

**Kleine Auszeit für Familien
mit psychischer Erkrankung**

Wir möchten Familien mit psychischer Erkrankung eine Auszeit ermöglichen: in lockerer Runde zusammenkommen, Live-Musik hören, essen und trinken und eine kleine Vorführung genießen. Eine witzige Geschichte, ein Nachdenken über das, was uns guttut und Begegnung mit Gleichgesinnten kann als kleine Oase im Alltag erlebt werden. Angehörige mit ihren Familienmitgliedern oder Freund*innen sind herzlich willkommen!

Anmeldung per E-Mail erbeten an: info@hfpk.de
Unkostenbeitrag erwünscht, falls möglich.

Fr 22.11.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Angela Ehlert, Coach, Mediatorin, Trainerin
gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466740034

In Kooperation mit dem Verein
»Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg
e.V. – Förderung seelischer Gesundheit
durch Prävention, Beratung und Training«

**Metamorfosis – Energia en
mis Pensamientos y Palabras**

Las fuerzas y alegrías en nuestra vida

Ein Orientierungsangebot in spanischer Sprache für Frauen aus Lateinamerika. Es geht um die Chancen einer gelingenden Integration.

Fr 13.09. – 06.12.2024 | 17.30 – 19.45 Uhr

Ana Maria Alvarez M.de Verlinden,
Sozialarbeiterin/Lehrerin für Geschichte und Sozialwissenschaften
gebührenfrei | 6 x = 18 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2466730020

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

Intuitiv malen

Belastende Situationen bewältigen lernen

Wir alle erleben im Alltag viele herausfordernde Situationen. Familie, Beruf, Freunde sowie ehrenamtliches Engagement bringen uns oft an unsere Grenzen. Die im Malen freiwerdende schöpferische Kraft kann Helferin sein, neue Wege im Alltag zu gehen.

In einer Atmosphäre von Vertrauen, Freiheit und ohne Leistungsdruck tauchen Sie in den gegenwärtigen Moment und in die Stille ein. Sie hören tiefer in sich hinein, befreien sich von den Einschränkungen alltäglicher Geschäftigkeit und entdecken bisher unbekannte Seiten und Ausdrucksmöglichkeiten Ihres Innersten.

Die Kraft innerer Bilder hilft, verschüttete Ressourcen zu entdecken sowie unbewusste Konflikte, Verhaltensmuster und Dynamiken symbolhaft sprechen zu lassen. Sie fördert Ihr Selbstbewusstsein und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten.

Körper- und Achtsamkeitsübungen vertiefen den persönlichen Verarbeitungsprozess des Erlebten. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

Malkittel oder unempfindliche Kleidung bitte selbst mitbringen, Acrylfarbe lässt sich nicht auswaschen. Pinsel, Wassergefäße, Papier und Küchenrollen werden gestellt. Leinwände, Papier, Farben können sowohl selbst mitgebracht werden, stehen aber auch zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.



Foto: Rudchenko Liliia/shutterstock.com

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin,
Gründerin kreativ-mobil
27,00 € + Umlage vor Ort in bar | 1 x = 4 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Sa 31.08.2024 | 10.00–13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740051

Sa 21.09.2024 | 10.00–13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740052

Sa 12.10.2024 | 10.00–13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740053

Sa 16.11.2024 | 10.00–13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740054

Sa 07.12.2024 | 10.00–13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2466740055

Weitere Informationen

Gabriela Macke | Telefon 0157 73194112
gmacke234@outlook.com
www.kreativ-mobil.com



Foto: Bild von Gabriela Macke (Ausschnitt)

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

MalZeit

Märchen und Erzählungen im Wandel malend entdecken

Bilder und Symbole von Märchen und Erzählungen berühren uns. Sie lassen Raum für intuitive Bilder, die uns den Weg zeigen zu den inneren Kraftquellen. Sie berühren unser Unterbewusstes, unsere Fantasie, Wünsche und Hoffnungen. Malend können wir dies sichtbar und bewusst machen. Die eigenen Bilder helfen auszudrücken, was uns bewegt und was sich verändern möchte.

Malen Sie ihre persönlichen Märchenbilder – spielerisch, entspannt und ohne Leistungsdruck. Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfarbigkeit der Märchen.

Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt.



Foto: Sergey Spritnyuk/shutterstock.com

Bitte beachten Sie

Malmaterial wird gestellt

Sa 26.10.2024 | 10.00–17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
48,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2466740049

> 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 wohlthuendes 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.

Sa 07.12.2024 | 10.00–17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
48,00 € | 1 x = 8 UStd.
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2466740050

> 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.



Foto: Rosie Apples/shutterstock.com

Weitere Informationen

Linda Mentner
Telefon 0151 58217610

Mo 26.08. – 16.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Lind Mentner, GfK-Trainerin
Finanzieller Ausgleich auf Spendenbasis
8 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466740035



fragzebra.de

Eine Webseite der Landesmedienanstalt NRW

Zentrale Anlaufstelle zu Fragen rund um digitale Medien – von digitaler Teilhabe über soziale Medien bis Cybermobbing:

- Digitales Beratungsangebot und Wissensdatenbank zur eigenständigen Recherche
- Niedrigschwellige Hilfestellung für Bürgerinnen und Bürger
- Erreichbarkeit Mo – Fr 09.00 – 21.00 Uhr
- Antworten innerhalb von 24 Stunden – auch am Wochenende
- Auch via WhatsApp 0173 41 22 193 erreichbar

Warum soll ich Zebra meine Fragen stellen?

- Wir machen es den Nutzenden so einfach wie möglich.
- Hinter ZEBRA steht die Landesanstalt für Medien NRW.
- Breites Netzwerk und immer die richtigen Ansprechpartner.



klicksafe.de

Eine Aktion gegen Cybergrooming

Sexuelle Belästigung von Kindern und Jugendlichen im Netz – Ergebnisse Landesmedienanstalt NRW Studie 2021:

- Jedes 4. Kind zwischen 8 und 18 Jahren wurde bereits von unbekanntem Erwachsenen angesprochen
- Mädchen und Jungen gleichermaßen betroffen
- Jüngere Kinder (8 bis 10 Jahre) wehren sich kaum gegen die Kontaktaufnahme

Für Eltern

- Broschüren und Flyer zu relevanten Themen
- Familienchecklisten
- Erklärvideos | Webseminare

Auf der klicksafe Website www.klicksafe.de finden sich alle Bausteine zu den Erfahrungen von Kindern mit sexualisierter Ansprache im Netz gebündelt. Die Materialien stehen dort kostenlos als Download oder als Printversion zum Bestellen zur Verfügung.



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 Ganztage 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.

> 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 Erwachsenen 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

Helga Wolf

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

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

SchulTag Grundkurs 43

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.

Wenn Sie sich anmelden möchten, melden Sie sich bitte per Email bei Frau Heinen oder Frau Erdmann unter postmaster@fbs-bonn.de, sie schickt Ihnen ein SchulTag-Anmeldeformular. Wenn Sie einen Bildungcheck benötigen, beantragen Sie diesen möglichst schnell bis Ende Juni.



Foto: Monkey Business Images/shutterstock.com

Mi 09.10. – 09.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr

650,00 € | 24 x = 96 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Anmeldeschluss: 27.09.2024

Veranstaltungs-Nr. 2466250043

SchulTag Grundkurs 44

Start November 2024

Wir sagen
danke und wollen
mit Ihnen feiern!

**20 Jahre
SchulTag**

Herzliche Einladung an Dozent/innen,
OGS-Träger/innen, OGS-Mitarbeitende
und weitere Interessenten.

Informationen zu allen Veranstaltungen anlässlich des Jubiläums
und Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter www.SchulTag.info
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.



> **20 JAHRE SCHULTAG**

20 Jahre Schultag
Jubiläumsveranstaltung in der
Familienbildungsstätte Bonn

Sa 14.09.2024 | 10.00 – 12.45 Uhr
gebührenfrei | Die Veranstaltung beginnt im Saal
und endet mit einer Mittagssuppe in der Küche.

Workshops

Jonglage, einmal leicht
Lea Bancken, Zirkuspädagogin
Veranstaltungs-Nr. 2466250103

**Nachtisch, Praline und Gebäck –
selbst ausprobieren**
Michaela Gotthardt
Veranstaltungs-Nr. 2466250104

**Wie mache ich einen
Stop Motion Film?**
Eva Westerholt, Erzieherin
Veranstaltungs-Nr. 2466250105

Playfight
Verkörpernte Verbindung im Konflikt
Dr. Jasmin Benser, Trainerin für Gewaltfreie
Kommunikation (CNVC)
Veranstaltungs-Nr. 2466250106

**Wichtige Bausteine der Entwicklung von
Grundschulkindern entdecken und angemessen
im Alltag begleiten**
Dr. Joachim Bense, Biologe
Veranstaltungs-Nr. 2466250107

> 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: Anetlandal/shutterstock.com

Sa 23.11.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr

Evelyn Meyer-Lentge, Systemsicher Coach
30,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466250049

Sa 30.11.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr

Evelyn Meyer-Lentge, systemischer Coach
25,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Digital

Veranstaltungs-Nr. 2466250052



Online-
Veranstaltung

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

> ANTI-GEWALT-TRAINING

Fachpädagoge/Fachberater für Konflikt- und Gewaltmanagement

Systemisches Anti-Gewalt- und
Deeskalationstraining SysAGT® und KonSt®

In diesem systemischen Zertifizierungslehrgang werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf vorbereitet, erfolgreich mit Kindern, Jugendlichen, Heranwachsenden und Erwachsenen umzugehen, die respektlose, aggressive und gewaltbesetzte Verhaltensweisen zeigen, um mit ihnen sicher umzugehen. Die Teilnehmer werden befähigt, sowohl eigenverantwortlich präventive SysAGT®-Trainings in Schulen, Wohngruppen, etc. anzubieten als auch klassische SysAGT®-Trainings mit Straftätern in der JVA, JGH, etc. Es handelt sich um eine berufs begleitende einjährige Zusatzqualifizierung zum Umgang mit gewaltbereiten/gewalttrouinierten Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. Ziel des Trainings ist unter anderem das Erlernen von effektivem Konflikt- und Gewaltmanagement.

Zielgruppe

Fachkräfte aus den Bereichen Schule,
Jugendhilfe, Bewährungshilfe, Strafvollzug,
Wohnheimen, Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Jugendfreizeiteinrichtungen ...

Bitte beachten Sie

Die Fortbildung ist nicht für Personen geeignet, die eine unbearbeitete eigene Gewaltgeschichte haben. Stehen Sie einer konfrontativen Grundhaltung positiv gegenüber und bringen die Bereitschaft zur Selbsterfahrung mit. Für diese Veranstaltung arbeitet die Familienbildungsstätte mit Krämer-Trainings zusammen.

Weitere Informationen und Anmeldung

www.kraemer-trainings.de

Fr 11.10. – 25.05.2025 | 15.00 – 20.00 Uhr
Fr 15.00 – 20.00 Uhr | Sa 09.00 – 18.00 Uhr
So 09.00 – 16.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
Silke von Beesten, Anti-Gewalt- und
Deeskalationstrainerin (KonSt®),
Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.
3.270,00 € | 17 x = 129 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466250056

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. Bildungsscheck und Bildungsurlaub sind je nach persönlichen Rahmenbedingungen möglich.

Bitte beachten Sie

Sollten Sie einen Bildungsscheck beantragen wollen, achten Sie bitte darauf, dass als Maßnahmenträger die Kath. Familienbildungsstätte sowie kraemer-trainings von der Beratungsstelle eingetragen werden.



Foto: Rido/shutterstock.com

Mo 09.09. – 11.09.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
579,00 € | 3 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466250006

Kooperation: Krämer-Trainings



> ANTI-GEWALT-TRAINING

Konzeptentwicklung für 1- bis 3-tägige pädagogische Fortbildungen

Eine Fortbilder-Qualifizierung,
auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer/innen

Irgendwann kommen wir Trainer/innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmer/innen (Lehrer, pädagogische Fachkräfte u.s.w.) vor besondere Herausforderungen. Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerzhaft sein.

Flyer mit Kursvoraussetzungen und inhaltlichen Details

www.kraemer-trainings.de/aktuelles

Bitte beachten Sie

Sollten Sie einen Bildungsscheck beantragen wollen, achten Sie bitte darauf, dass als Maßnahmenträger die Kath. Familienbildungsstätte sowie kraemer-trainings von der Beratungsstelle eingetragen werden.

**Mo 16.09. – Mi 18.09.2024 sowie
Mo 30.09. – Mi 02.10.2024
09.00 – 16.00 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
1.999,00 € | 6 x = 48 UStd.

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

Veranstaltungs-Nr. 2466250046

Kooperation: Krämer-Trainings





KOOPERATIONSPARTNER

Action five e. V.

Ambulantes Kinder- und Jugendhospizdienst Bonn

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen (ACK) Bonn

Beethoven-Haus Bonn

Bioladen Momo

Bonner Verein für gemeindenahe Psychiatrie

Buchhandlung Witsch + Behrendt

Caritasverband für die Stadt Bonn e. V.

Citypastoral Bonn

Cookita e. V.

Der kleine Laden

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

deutscher Kinderschutzbund e. V. – Ortsverband Bonn

Katholische Jugendagentur Bonn

Katholische Frauengemeinschaft

Katholisches Bildungswerk Bonn

Katholisches Schulfreierat

Krämer-Trainings

Kunstmuseum Bonn

Literaturhaus Bonn

LVR – Rheinisches LandesMuseum Bonn

MFM-Projekt

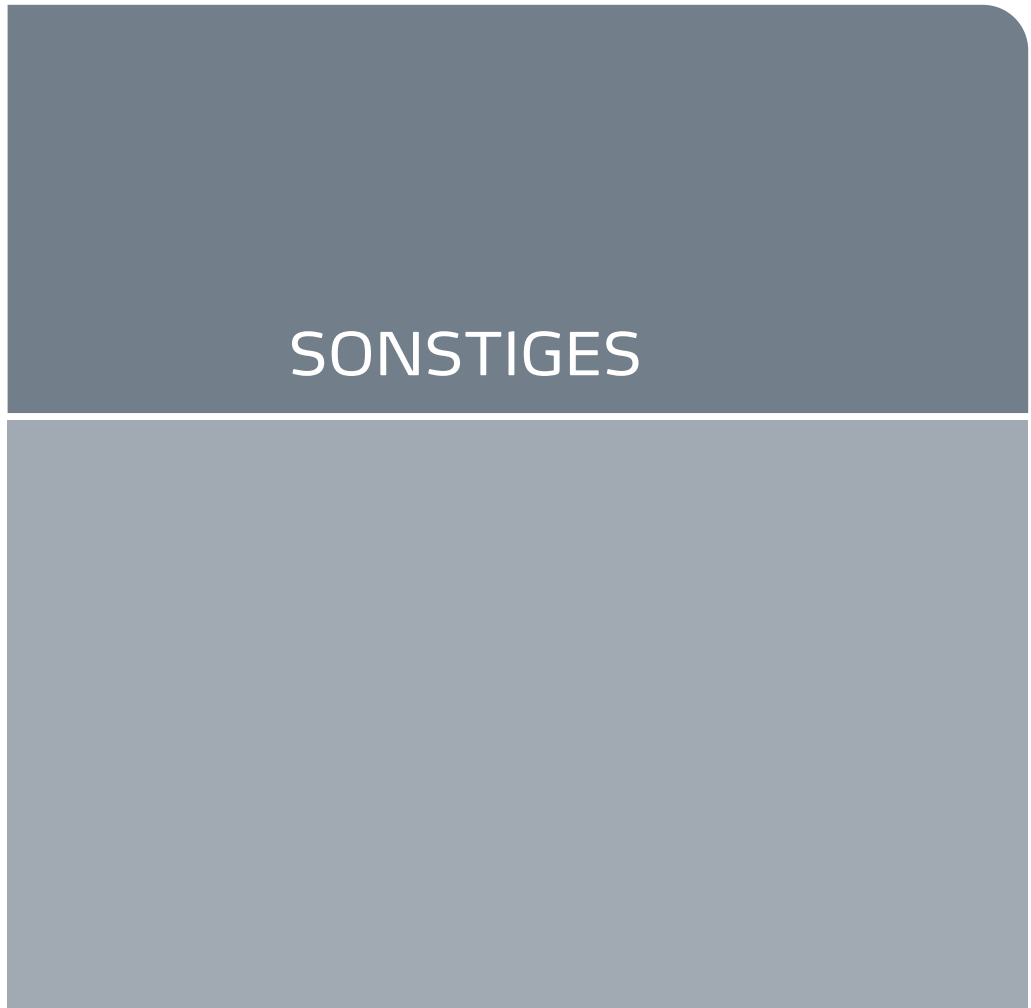
Moskito – Das Familienport

Münsterladen

Netzwerk »Frühe Hilfen«

Referat für Dialog und
Generalvikariat Köln

Foto: Elke Moorcamp



SONSTIGES

> 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

NRW-Bildungsscheck nutzen

Kosten der Weiterbildung reduzieren

Der NRW-Bildungsscheck bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kosten Ihrer Weiterbildung um bis zu 50 Prozent, maximal um 500,00 € zu reduzieren.

Er kann grundsätzlich für Weiterbildungsangebote der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn aus dem Bereich Qualifizierung genutzt werden. Ab dem 1. Januar 2024 erfolgt die Beratung und die Ausgabe von Bildungsschecks ausschließlich an Einzelpersonen über den individuellen Zugang. Der Wohnsitz muss in NRW sein und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf 40.000 € nicht übersteigen.

Förderfähig sind die Kosten der Teilnahme und ggf. Prüfungsgebühren. Nicht gefördert werden Kosten der Übernachtung, Verpflegung sowie Kursmaterialien.

Mehr Informationen zum Bildungsscheck erhalten Sie unter www.bildungsscheck.nrw.de

BILDUNGSSCHECK

So geht's in der Praxis

Sie vereinbaren einen Beratungstermin und suchen eine der 175 autorisierten Bildungsberatungsstellen in Ihrer Nähe auf. Sie bitten die Mitarbeitenden der Beratungsstelle um Ausstellung eines Bildungsschecks und schlagen das von Ihnen gewünschte Angebot der Katholischen Familienbildungsstätte vor. Die Beratungsstelle informiert Sie ggf. auch über weitere geeignete Angebote.

Nach Aushändigung des Bildungsschecks reichen Sie diesen gleichzeitig mit Ihrer Kursanmeldung bei der Katholischen Familienbildungsstätte ein. Die Katholische Familienbildungsstätte übernimmt die Abrechnung des Schecks mit dem zuständigen Versorgungsamt. Sollte der Bildungsscheck aus Gründen, die von Ihnen verschuldet sind, nicht eingelöst werden, so schulden Sie uns die Restsumme der Teilnahmegebühr. In Bezug auf die Einlösung von Bildungsschecks für eine Fortbildung wird der Vertrag erst wirksam, wenn uns ein Zuwendungsbescheid zur Erstattung des Bildungsschecks von der Bewilligungsbehörde, dem Versorgungsamt Köln, vorliegt.

Die für Sie zuständige Stelle finden Sie im Internet unter www.bildungsscheck.nrw.de

> NACHHALTIGKEIT

Nachhaltiges Denken und Handeln geht uns alle an!

Wir in der Familienbildungsstätte Bonn sind auf dem Weg, noch nachhaltiger zu werden. Dafür 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.

Unser Sprudelwasser ist regional, das spart Transportwege und unterstützt die lokale Wirtschaft.

Darüber hinaus möchten wir das Trinken von Trinkwasser fördern. Darum haben wir einen Trinkwasserspender im Erdgeschoss installiert, wo man stilles und sprudelndes Wasser zapfen kann. Das freut uns sehr und wir hoffen, es entwickelt sich eine neue Trink-Kultur.

Für kürzere Strecken und Besorgungen nutzen wir jetzt ein E-Lastenrad. Das spart Zeit und vor allem Benzin!

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. Wenn ein Bildungsscheck genutzt wird besteht die Rücktrittsmöglichkeit bis 8 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. 233, 234 bzw. 236

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 | Martina Deutsch

Bildnachweise

Martina Deutsch | Seite 1

Bettina Fürst-Fastré | Seite 6 | 7

Seite 13

privat (Dr. Ulrike Peters, Sebastian Jenal,
Eva Linke, Tanja Baumeister,
Jaqueline Schnoor dos Passos)
Barbara Fromann (Prof. Br. Dr. Stefan Walser)
Roland Krauer (Daniel Fehr)

Tulipan Verlag | Seite 20, 180
Droemer Knaur | Seite 181
Aufbau Verlag | Seite 181, 183
btb Taschenbuch | Seite 183
dtv | Seite 183

> 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

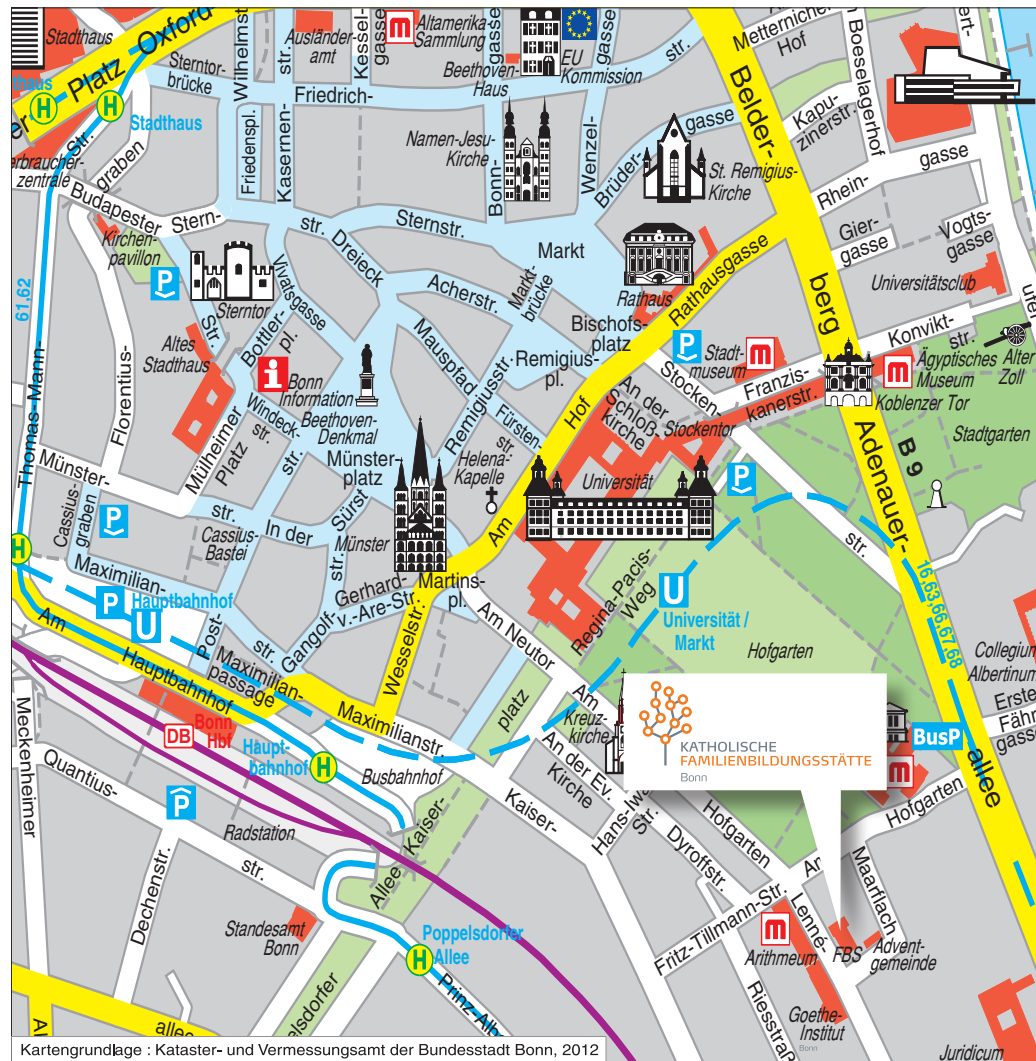
Kreditinstitut

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