



# Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.



# KURS ANGEBOT BRÜCK

JAN - JUN  
2024

[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de)



# Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.

Staatlich anerkannt als Einrichtung der Weiterbildung, nach dem Weiterbildungsgesetz NRW gefördert und durch Mittel der Stadt Köln

## Leitung

Heike Jäger, Anne Müller,  
Heike Müller

## Geschäftsräume

Olpener Straße 946  
51109 Köln-Brück

Telefon: 0221 | 690 86 95  
leitung@treffpunkt-koeln-porz.de  
www.treffpunkt-koeln-porz.de

## ONLINE Anmeldung:

<https://treffpunkt-koeln-porz.de/kursanmeldung/>

## Besucht uns bei: Facebook & Instagram

Treffpunkt Familienbildungswerk



## Sprechstunde

Dienstags von 9:00 bis 11:00 Uhr  
– Außer in den Schulferien NRW –

## Bankverbindung

**Mit der Bestätigung der Anmeldung sind die Kursgebühren unter Angaben des Teilnehmersnamens und der Kursnummer umgehend zu entrichten. Wir stellen keine Rechnungen aus.**

Sparkasse Köln Bonn  
Familienbildungswerk Treffpunkt  
IBAN DE46 3705 0198 0011 8423 17  
BIC COLSDE 33





### Schwangerschaft & nach der Geburt

Schwangerentratsch	7
Geburtsvorbereitungskurs mit Begleitperson	8
Schwangerschaftsgymnastik	9
Rückbildung mit Kind	9



### Leben mit Baby

Elternstart NRW	11
Das 1. Lebensjahrim Treffpunkt	12



### Spielgruppen

Treffpunkt: Spielgruppe - für Kinder ab 1. Jahr	14
---	----



### Elternseminare

Wir werden OMAma & OPAPA	17
Trommelworkshop	18
Trauer teilen	18



### Kinder Sport

Kinderturnen - mit Vergnügen ab 2 bis 6 Jahren	20
Spielen und Turnen ab dem 2. Lebensjahr	21
Ballspiel für 4 und 5 Jährige Kinder	21
Tanzen für Kinder von 5-7 Jahren	22
Yoga für 7-9 jährige Kinder	23
Young-Yoga für Jugendliche im Alter von 11-16 J.	23
Workshop: Eltern-Kind-Yoga	24

### Yoga

Yoga   Hatha -Yoga	26
Vinyasa Yoga	27
Flow Yoga	28
Urban Day Retreat	28

### Erwachsenen Sport

Zumba	30
Bauch, Beine, Po	30
Fit Mix	30
Ausgleichsgymnastik am Vormittag	31
Fitness Workout - Aktiv in den Feierabend	31
Beckenboden & Bauchmuskeltraining	32
Pilates Hybrid (Online und in Präsenz)	32
Pilates	33
Pilates- Workout: Fit in den Abend	33
Rückenfit	34

### Fit im Alter

Vinyasa Yoga für Senioren	36
Fit im Alter – für Sie und Ihn	36
Beweglichkeit im Alter & Sturzprophylaxe	37
Gedächtnistraining	37

### Kreativität

Osterwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahre	39
Ikebana	40
Nähkurs: Schneidern	40
Workshop: Schneidern für Anfänger:innen	41
Kinder Nähkurse	41
Workshop: Pottery Painting	42
Workshop: Makramee 4 Teens	42

### Sprachkurse

Französisch	44
-------------	----



# Schwangerschaft & nach der Geburt



## Schwangerentratsch

Durchgeführt von unserer Hebamme

Wir laden dich ein in gemütlicher Atmosphäre zusammen zu kommen und Austausch mit anderen Schwangeren zu haben. Nimm dir intensiv Zeit für dich und dein Baby.

“Der Schwangerentratsch” gibt dir die Möglichkeit zum Austausch über alle Themen die dich bewegen, Fragen an die gruppenleitende Hebamme zu stellen und vom Alltag abzuschalten.

Themen können unter Anderem sein...

- Das Erleben der Schwangerschaft
- Möglichen Beschwerden Abhilfe schaffen
- Kleine geburtsvorbereitende Inhalte
- Entspannungsübungen
- Austausch und Vernetzung untereinander

Und vieles mehr, an eure Wünsche angepasst!

Lina Dimke

Kurs 1:

Ab DO 11.01.  
| 17.<sup>30</sup>–18.<sup>45</sup> Uhr  
Nr. 1.70.24

**Treffpunkt**

Olpener Str. 946,  
unterer Seminarraum  
7 x 75 Min.  
56 €

Kurs 2:

Ab DO 11.04.  
| 17.<sup>30</sup>–18.<sup>45</sup> Uhr  
Nr. 1.71.24

**Treffpunkt**

Olpener Str. 946,  
unterer Seminarraum  
9 x 75 Min.  
72 €



### Lina Dimke

Kurs 1:

SA 20.01. und SO 21.01.

SA | 10.00–16.00 Uhr

und

SO | 11.00–15.00 Uhr

Nr. 1.72.24

1 x 10 ZStd

25 € (Verwaltungspauschale)

Kurs 2:

SA 13.04. und SO 14.04.

SA | 10.00–16.00 Uhr

und

SO | 11.00–15.00 Uhr

Nr. 1.73.24

1 x 10 ZStd

25 € (Verwaltungspauschale)

Kurs 3:

SA 22.06. und SO 23.06.

SA | 10.00–16.00 Uhr

und

SO | 11.00–15.00 Uhr

Nr. 1.74.24

1 x 10 ZStd

25 € (Verwaltungspauschale)

**Kath. Pfarrzentrum  
St.Hubertus  
Olpener Str. 946,  
Seiteneingang  
Oberer gr. Sportraum**

## Geburtsvorbereitungskurs mit Begleitperson

Durchgeführt von unserer Hebamme

Ihr sucht einen Geburtsvorbereitungskurs in eurer Nähe?

Antworten auf all eure Fragen, Überlegungen und Ängste findet ihr in diesem Kurs.

Es werden Themen besprochen wie beispielsweise:

- Weiterer Verlauf der Schwangerschaft
- Entwicklung des Ungeborenen
- Praktische Übungen für die Geburt
- Einstimmung auf das Geburtserlebnis
- Der Geburtsvorgang
- Wochenbett, Ernährung des Neugeborenen und Babypflege

Euch erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus theoretischem Input und praktischen Übungen in der Gruppe.

Der Kurs ist als Paarkurs konzipiert, bring also gerne deine Geburtsbegleitung mit.

*Die Kosten für die Geburtsvorbereitungskurse werden von den Hebammen mit Ihrer Krankenkasse entsprechend der Hebammengebührenverordnung abgerechnet.*

*Es fällt zusätzlich eine Partnergebühr in Höhe von 80 € an, die auch an die Hebamme zu entrichten ist.*

*Diese wird von vielen Krankenkassen (anteilig) erstattet.*

*An das FBW Treffpunkt ist nebenstehende Verwaltungspauschale zu entrichten.*

## Schwangerschaftsgymnastik

Durchgeführt von unserer Hebamme

Sanftes Training, das dir hilft dich fitter und wohler in dieser besonderen Lebensphase zu fühlen.

Durch die Übungen versuchen wir typischen Schwangerschaftsproblemen vorzubeugen z.B. Rückenschmerzen durch Stärkung der Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren.

Wassereinlagerungen, Müdigkeit und Kreislaufprobleme werden durch verbesserten Blutfluss und verbesserte Sauerstoffversorgung positiv beeinflusst. Durch gezielte Übungen mobilisieren wir den Beckenboden für die Geburt.

Die Stunde schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab.

**Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Gymnastikmatte mit.**

**Ein flexibler Einstieg ist nach Absprache möglich.**

## Rückbildung mit Kind

Durchgeführt von unserer Hebamme

Die Rückbildungsgymnastik unterstützt die natürlichen Rückbildungsprozesse. Sie sollte nach einer problemlosen Schwangerschaft und Geburt frühestens nach 6-8 Wochen begonnen werden. Durch gezielte Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur sensibilisiert und aufgebaut. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass Rücken, Bauch, Beine und Arme mit trainiert werden und dem Körper wieder neue Stabilität und Kraft gegeben wird. Das Tempo und die Intensität wird den persönlichen Bedürfnissen angepasst.

**Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Gymnastikmatte mit.**

**Ein flexibler Einstieg ist nach Absprache möglich.**

### Anja Schennach

Kurs 1: Ab MI 10.01.

| 16.45–17.45 Uhr

Nr. 1.75.24

8 x 1 ZStd = 72 €

Kurs 2: Ab MI 17.04.

| 16.45–17.45 Uhr

Nr. 1.76.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St.Hubertus**

**Olpener Str. 946,**

**Seiteneingang**

**| Oberer gr. Sportraum**

10 x 1 ZStd = 90 €

### Anja Schennach

Kurs 1: Ab DO 11.01.

| 10.15–11.30 Uhr

Nr. 1.77.24

7 x 75 Min = 28 €

Kurs 2: Ab DO 25.04.

| 10.15–11.30 Uhr

Nr. 1.78.24

8 x 75 Min = 32 €

**Kath. Pfarrzentrum  
St.Hubertus**

**Olpener Str. 946,**

**Seiteneingang | Clubraum**

Der Restbetrag von 56,-€ (Kurs 1) und 64,-€ (Kurs 2) geht direkt an die Hebamme. (Dieser Beitrag wird von den Krankenkassen erstattet.)

# Leben mit Baby



## Elternstart NRW

- für Babys bis 1 Jahr

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe an 5 Terminen a 90 Minuten um, in lockerer, entspannter Atmosphäre alle Fragen rund um die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und den Umgang mit dem neuen Familienleben zu besprechen.

Im Fokus stehen dabei die Eltern mit all ihren Fragen und Wünschen.

Außerdem bieten wir innerhalb des Angebots unsere Massage für kleine Babys (nach Leboyer) an.

Der liebevolle Körperkontakt ist für Babys lebenswichtig: Durch sanfte Berührung entsteht ein Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen in die Beziehung zur Bezugsperson und Kontakt zur Umwelt. Die sanfte Massage kann helfen, typische Bauchschmerzen zu lindern und für wohlige Entspannung sorgen.

Das Angebot des „Eltern-Start NRW“ ermöglicht Ihnen einmalig die kostenlose Teilnahme an 5 Terminen mit jeweils 90 Minuten. Sollten Sie bereits an einem anderen Eltern-Start-Angebot teilgenommen haben, besteht die Möglichkeit, bei freien Plätzen zusätzlich an diesem Kurs teilzunehmen. Die Kursgebühr beträgt in diesem Fall 50 €.

Bitte mitbringen:

1 großes Babyhandtuch,

2 kleine Gästehandtücher



1 Kurs:

**Rebecca Düster**

Ab DI 09.01.

| 10.<sup>45</sup> – 12.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.79.24

2 Kurs:

**Rebecca Düster**

Ab DI 28.05.

| 10.<sup>45</sup> – 12.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.80.24

3 Kurs:

**Anja Schennach**

Ab DO 25.01.

| 11.<sup>45</sup> – 13.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.81.24

4 Kurs:

**Anja Schennach**

Ab DO 18.04.

| 11.<sup>45</sup> – 13.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.82.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus,  
Olpener Str. 946,  
Seiteneingang  
Oberer gr. Sportraum**

*jeweils 5 x 2 Ustd.  
kostenfrei*



Nadine Profitlich

## Das 1. Lebensjahr im Treffpunkt

Kurs 1:  
(für Kinder ab 7 Monaten)

Ab DO 11.01.

| 09.00–10.30 Uhr

Nr. 1.83.24

19 x 2 UStd

133 €

Kurs 2:

Ab DO 11.01.

| 10.45–12.15 Uhr

Nr. 1.84.24

19 x 2 UStd

133 €

Kurs 3:

Ab FR 12.01.

| 9.00–10.30 Uhr

Nr. 1.85.24

19 x 2 UStd

133 €

Kurs 4:

Ab FR 12.04.

| 10.45–12.15 Uhr

Nr. 1.86.24

10 x 2 UStd

70 €

... ist ein Kurs für Eltern mit ihren Babys im Alter von **4 bis 12 Monaten** nach der Kleinkindpädagogik von Emmi Pikler.

Babys im ersten Lebensjahr lernen mit großem Eifer, Ernst und Freude. Mit wachsenden Fähigkeiten und immer schärferen Sinnen verändert sich ständig sprunghaft ihr Blick auf die Welt – für das Kind beflügelnd und beängstigend zugleich.

Der Kurs unterstützt Eltern, diese großen und kleinen Entwicklungsschritte ihres Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten.

Er orientiert sich an der Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler, die in besonderer Weise das kleine Kind und seinen Wunsch achtet, sich und die Welt aus eigener Kraft und nach eigenem Rhythmus zu entdecken.

Im Kurs haben die Babys einen entwicklungsgerecht vorbereiteten Raum, in dem sie sich frei bewegen und spielen können. Die Eltern haben hier Gelegenheit, ihr Kind in Ruhe bei seiner Entdeckungsreise zu beobachten und bei ihm zu sein, wenn es sie braucht. Mit den anderen Eltern und der Kursleitung findet ein vielfältiger Austausch rund um alle Fragen aus dem Alltag mit Baby statt.

Begleitend können verschiedene Wiegenlieder, Fingerspiele und Kniereiter ausprobiert werden.

*Anmeldung erforderlich*

**Treffpunkt**

Olpener Str. 946,

Oberer Gruppenraum

# Spielgruppen





### Silke Gritzmann

1.Kurs:

Ab MO 08.01.

| 9.<sup>15</sup>–11.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.87.24

20 x 3 UStd = 160 €

2.Kurs:

Ab DI 09.01.

| 9.<sup>15</sup>–11.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.88.24

20 x 3 UStd = 160 €

### Dorothee Schmitz

Ab MI 10.01.

| 9.<sup>15</sup>–10.<sup>45</sup> Uhr

Nr. 1.89.24

20 x 2 UStd = 140 €

### Treffpunkt

Olpener Str. 946

Oberer Gruppenraum

### Dorothee Schmitz

Ab FR 12.01.

| 9.<sup>00</sup>–10.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.90.24

18 x 2 UStd. = 126 €

Kita St. Gereon

Gütersloher Str. 18

Anmeldung erforderlich

## Treffpunkt Spielgruppe

### Eltern-Kind Gruppe für Kinder ab 12 Monaten

Spielen, streiten und sich vertragen, all das geschieht in der Spielgruppe.

In der Freispielphase kann Ihr Kind den Raum und das Material erkunden und Erfahrungen in der Interaktion mit Gleichaltrigen sammeln. Die angeleiteten Sequenzen bieten die Möglichkeit, Spiele, Lieder und kleine Basteleien auszuprobieren.

Der strukturierte Ablauf unterstützt den Gruppenprozess und bietet den Kindern Orientierung im Miteinander.

Kinder und Eltern finden hier Gelegenheit, mit Gleichgesinnten Kontakte zu knüpfen und sich in Ruhe (und ggf. angeleitet) über alle Fragen rund um den Familienalltag auszutauschen.

In angenehmer Atmosphäre haben Eltern mit ihrem Kind hier einfach eine gute Zeit – auch erste kleine Abnabelungsversuche der Kinder sind möglich, immer die Eltern als sicheren Hafen im Rücken.

# Muttertags-Fotoshooting



- 20 Min. Shooting
- Frühlingshaftes Indoor Setting
- Liebevoll bearbeitete Bilder
- Online Galerie zum Auswählen der Fotos
- 3 Bilder als digitale Download-Datei
- Weitere Fotos können hinzugebucht werden

## Nadine Profitlich

Termine buchbar direkt bei Nadine  
Email: herzschlagbilder@gmail.com

Shooting im Treffpunkt  
Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus  
Olpener Str. 946

# Eltern Seminare



## Wir werden OMama & OPapa Großelternkurs

Ihr werdet Großeltern und möchtet Euer Wissen und Eure Kenntnisse auffrischen?

Dieser Workshop gibt Euch Sicherheit im Umgang mit Neugeborenen.

Egal ob Du als Einzelperson, Ihr als Großelternpaar – egal ob Ihr bereits in der Vergangenheit viele oder wenige Erfahrungen im Umgang mit Babys sammeln konntet – ich helfe Euch, Euch auf das bevorstehende Familienglück vorzubereiten.

Wir tauschen uns aus zu Themen wie:

- Stillen/Babyernährung
- Bonding
- Babys Schlaf
- Welche möglichen Ansprüche werden an mich gestellt?
- Welche Hilfestellungen kann ich geben?

Wir werden anhand von Lehrmaterial die Babypflege üben.

Kann ich noch wickeln?

Welche Pflegeprodukte werden benutzt?

In diesem Workshop bringe ich Euch auf den neuesten Stand rund um das Neugeborene. Die Vorfreude auf das Enkelchen steht im Vordergrund und der Austausch mit Gleichgesinnten wird diese verstärken.

## Großeltern Workshop Nadine Profitlich

SA 04.05.

| 10.<sup>00</sup>–14.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.91.24

**Treffpunkt**

**Olpener Str. 946**

**Seminarraum**

1 x 4 ZStd.

45 €

**Anmeldeschluss: 26.04.24**

In unserem Porzer Programm findet ihr viele tolle [Vater-Kind-Workshops und Elternseminare](#) - einfach Heft umdrehen und im Porzer Teil stöbern. :)





### Odette Messi

Ab SA 27.04.  
| 10.<sup>30</sup>–12.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.92.24  
1 x 2 UStd.  
kostenfrei

**Kita St. Gereon**  
Gütersloher Str. 18

Anmeldeschluss: 20.04.24

### Trommelworkshop

Für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

Dieser Workshop bietet eine Einführung in das afrikanische Trommeln und richtet sich an Kinder und deren Eltern. Anhand einfacher Rhythmen lernen sie das Instrument und zwei Grundrhythmen kennen und probieren das Gelernte gemeinsam aus.

### Elina Steiner

DI 23.01., 27.02., 26.03.,  
23.04., 28.05., 25.06.  
| 19.<sup>00</sup>–20.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.93.24  
6 x 2 UStd.  
72 €

**Treffpunkt,**  
Olpener Str. 946,  
Seminarraum

Anmeldeschluss: 15.01.24

### Trauer teilen

Durchgeführt von Elina Steiner,  
geprüfte Fachkraft für Trauerbegleitung

Das Thema Trauer ist in unserer Gesellschaft immer noch mit vielen Tabus belegt – und ebenso Menschen, die „in Trauer“ sind! Dabei ist Trauer allgegenwärtig, denn dieses Gefühl wird nicht nur durch den Tod eines geliebten Menschen ausgelöst, sondern durch vielfältige, individuelle Ereignisse, wie z.B. der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trennung einer Partnerschaft oder sogar die Aufgabe eines großen Lebensraums.

Auch wenn sich dieser tiefe seelische Schmerz bei jedem anders zeigt, so verbindet traurige Menschen doch eines: ihre Gefühle finden in unserer Gesellschaft keinen Platz!

In dieser Gruppe möchten wir der Trauer einen Raum geben, um sie wahrzunehmen, auszusprechen und zu teilen – mit Gleichgesinnten – auch, um das Gefühl zu bekommen, dass niemand mit seinem Schmerz alleine bleiben muss.

# Kinder Sport





**Jana Peters**  
2-3Jahre

Ab MO 08.01.

| 16.<sup>00</sup>-17.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.94.24

**4-6 Jahre**

Ab MO 08.01.

| 17.<sup>00</sup>-18.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.95.24

**Sporthalle am Gräfenhof**  
jeweils 20 x 1 ZStd = 100 €

## Kinderturnen - mit Vergnügen

Für Eltern mit ihrem Kind ab 2 bis 6 Jahren

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde körperliche, seelische und soziale Entwicklung unserer Kinder. Im Spiel haben große und kleine Turner hier die Möglichkeit, ihren Bewegungsdrang auszuleben.

Durch ein gemischtes Spielprogramm sammeln sie erste Erfahrungen mit Bällen, Reifen oder machen erste Versuche mit den Turngeräten. Darüber hinaus sammeln sie in der Gruppe in kleinen Schritten erste Erfahrungen mit Teamgeist und Fairplay.

Geschwisterkinder können nur nach Absprache zum Turnen mitgebracht werden und müssen einen eigenen Kursbeitrag zahlen.

**Bitte in Sportkleidung und Turnschlappen (mit Gummisohle) oder mit sauberen Hallenschuhen (mit heller Sohle) kommen.**

**Virág Nemere | Irene Sanchez-Ulloa Garcia**

1-2 Jahre

Ab SA 13.01.

| 9.<sup>00</sup>-10.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.96.24

**2-3 Jahre**

Ab SA 13.01.

| 10.<sup>00</sup>-11.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.97.24

**3-4 Jahre**

Ab SA 13.01.

| 11.<sup>00</sup>-12.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.98.24

**5-6 Jahre**

Ab SA 13.01.

| 12.<sup>00</sup>-13.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.99.24

**Sporthalle am Gräfenhof**  
jeweils 19 x 1 ZStd = 95 €

## Spielen und Turnen ab dem 2. Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern ohne Kita-Platz.

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde körperliche, seelische und soziale Entwicklung unserer Kinder. Im Spiel haben große und kleine Turner die Möglichkeit, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Außerdem wollen wir zusammen singen und spielen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und lernen, erste Konflikte zu lösen.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Hans-Schulten-Str. statt. Das FZ übernimmt die Kosten.

**Rebecca Düster**

Ab DI 16.01.

| 9.<sup>15</sup>-10.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.100.24

**Familienzentrum KölnKitas**

**Hans-Schulten-Str.**

**Hans-Schulten-Str. 6a**

17 x 1 ZStd

*kostenfrei*

## Ballsport für 4 und 5 Jährige

Hier dreht sich alles um Bälle: kleine und große Spiele mit Bällen und verschiedene Ballsportarten stehen auf dem Programm. Bei diesem Angebot werden spielerisch die grundlegenden Fähigkeiten des Sports vermittelt.

Die Kinder sammeln vielfältige Erfahrungen mit verschiedensten Bällen und trainieren ihre Team- und Spielfähigkeit.

Der Spaß an Bewegung und Spiel steht dabei im Vordergrund. **Bitte in Sportkleidung kommen.**

**N.N.**

Ab MI 10.01.

| 16.<sup>00</sup>-17.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.101.24

**Sporthalle Diesterwegstr.**

**Diesterwegstr. 69**

20 x 1 ZStd.

100 €



**Alva Heß | Lena Peeters**  
Ab MO 08.01.  
| 17.<sup>00</sup>–18.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 1.102.24  
**Kath. Pfarrzentrum  
St.Hubertus**  
Olpener Str. 946,  
Seiteneingang  
Oberer gr. Sportraum  
20 x 1 ZStd  
100 €



## Tanzen für Kinder von 5-7 Jahren

Einmal wöchentlich treffen wir uns zu etwa 8 Kindern und einer Leitung und tanzen gemeinsam. Dabei probieren wir uns durch verschiedenen Tanzstile und kombinieren diese miteinander: Zumba, Jazz, Ballett, Karneval, freies Tanzen und angeleitete Mit-Mach-Lieder. Es geht dabei um Freude an der Bewegung und Musik, wodurch spielerisch Rhythmusgefühl, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden.  
**Bitte in Sportkleidung kommen.**



## Yoga für 7-9 jährige Kinder

Kinder mit Yoga vertraut machen. Mit Kinderyoga lernen die Kinder anhand von Übungen und bewusster Atmung, ihren Körper und sich selbst intensiver wahrzunehmen und zu spüren. Muskeltraining und Konzentration werden gleichermaßen gefördert. Spielerisch werden die Kinder mit Hilfe von kleinen Geschichten zu verschiedenen Yogastellungen angeleitet, in denen sie Tiere, Pflanzen oder andere Dinge (z.B. Buch, Tisch ...) nachahmen. Abschließend entspannen sie beim Malen, Singen oder beim Vorlesen.  
**Bitte in Sportkleidung kommen.**



**Jasminka Lück**  
Ab DO 11.01.  
| 16.<sup>30</sup>–17.<sup>30</sup> Uhr  
Nr. 1.103.24  
**Kath. Pfarrzentrum  
St.Hubertus**  
Olpener Str. 946,  
Seiteneingang  
Oberer gr. Sportraum  
19 x 1 ZStd = 95 €

## Young-Yoga für Jugendliche im Alter von 10-15 Jahren

Ob du bereits yogaerfahren bist oder nicht: Gemeinsam wollen wir die ganze Welt von Yoga kennenlernen und in diese eintauchen. Vor allem aber erwartet dich eine Mischung aus fließendem, aktivem Vinyasa und ruhigem Yin Yoga, was dich für diese Zeit dein Drumherum vergessen lassen soll. Egal was gerade in deiner Welt los ist, beim Yoga wirst du dich wild wie ein Krieger und leicht wie ein Schmetterling fühlen. Lass uns gemeinsam abheben, fliegen und dann wieder landen, um deinem Alltag mit neuer Kraft zu begegnen.  
**Bitte in Sportkleidung kommen.**

**Judith Sikora**  
Ab MO 08.01.  
| 18.<sup>15</sup>–19.<sup>15</sup> Uhr  
Nr. 1.104.24  
**Kath. Pfarrzentrum  
St.Hubertus**  
Olpener Str. 946,  
Seiteneingang  
Oberer gr. Sportraum  
19 x 1 ZStd = 95 €



**Rebecca Düster**

**Kurs 1:**

SA 24.02.

| 10.00–12.00 Uhr

Nr. 1.105.24

**Kath. Familienzentrum**

**Kita St. Hubertus**

**Olpener Str. 948**

*1 x 2 ZStd kostenfrei*

**Anmeldeschluss: 16.02.24**

**Kurs 2:**

SA 13.04.

| 10.00–12.00 Uhr

Nr. 1.106.24

**Familienzentrum**

**KölnKitas Hans-Schulten-Str.**

**Hans-Schulten-Str. 6a**

*1 x 2 ZStd kostenfrei*

**Anmeldeschluss: 05.04.24**

**Kurs 3:**

SA 29.06.

| 10.00–12.00 Uhr

Nr. 1.107.24

**Kath. Familienzentrum**

**Kita St. Gereon**

**Gütersloher Str. 18**

*1 x 2 ZStd kostenfrei*

**Anmeldeschluss: 21.06.24**



## **Workshop: Eltern-Kind-Yoga**

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4-6 Jahren

Yoga bedeutet Verbindung.

In diesem Workshop verbinden wir Spaß, Bewegung und Entspannung um Eltern und Kindern erste Erfahrung auf der Matte zu ermöglichen.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Brück | Merheim (Kurs 1 und 3) und dem Familienzentrum KölnKitas (Kurs 2) statt. Die Familienzentren tragen die Kosten.

**Bitte in sportlicher Kleidung kommen und eine Yogamatte mitbringen.**

# Yoga





**Judith Sikora**

**Kurs 1:**

Ab MI 10.01.

| 18.<sup>45</sup>–20.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.108.24

**Kurs 2:**

**Einsteigerlevel &  
leicht Fortgeschrittene**

Ab MI 10.01.

| 20.<sup>15</sup>–21.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.109.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St.Hubertus, Olpener Str. 946,

Seiteneingang

**Oberer gr. Sportraum**

jeweils 19 x 75 Min. = 166 €

## Yoga

Den Körper durchbewegen, Kraft aufbauen, zur Ruhe kommen und entspannen.: All das erwartet dich in diesem Yogakurs. Teilweise fließen wir durch die Asanas, teilweise verweilen wir in den Positionen.

Immer spielt dabei der Atem eine große Rolle.

Egal ob Einsteiger\*in oder Expert\*in, hier ist für jeden was dabei.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.**

**Jasminka Lück**

Ab DO 11.01.

| 18.<sup>00</sup>–19.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.110.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

**Oberer gr. Sportraum**

19 x 1 ZStd = 133 €

## Hatha-Yoga

Mit Stellungen und Atemübungen erreichen wir ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist und lernen dabei den liebevollen Umgang mit uns selbst. Viele Übungen orientieren sich an der Mobilisierung und Ausrichtung der Wirbelsäule, die besondere Beachtung verdient. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur nehmen wir den Körper wahr, erkennen aber auch gleichzeitig seine Grenzen. Wir beenden die Yogapraxis mit einer wohlthuenden Endentspannung.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.**

## Vinyasa Yoga

Im Vinyasa Yoga gehen die Asanas (Übungen) fließend ineinander über, so kreieren wir einen Fluss an Bewegung und Energie, welcher Harmonie und Ruhe im Geist erzeugt. Dieser Yogastil ist sehr dynamisch und kraftvoll, kann aber von Anfängern und Fortgeschrittenen Yogis gleichermaßen praktiziert werden.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit..**

**Rebecca Düster**

**Kurs 1**

Ab MO 08.01.

| 9.<sup>15</sup>–10.<sup>45</sup> Uhr

Nr. 1.111.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

**Oberer gr. Sportraum**

20 x 2 UStd = 210 €

**Kurs 2 für Fortgeschrittene**

Ab MO 08.01.

| 20.<sup>00</sup>–21.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.112.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang | **Clubraum**

20 x 2 UStd = 210 €

**Kurs 3 für Fortgeschrittene**

Ab DI 09.01.

| 18.<sup>45</sup>–20.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.113.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

**Oberer gr. Sportraum**

20 x 75 Minuten = 180€



**Judith Sikora**

## Flow Yoga

Power-Yoga für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

### Kurs 1

Ab MO 08.01.

| 19.30–20.45 Uhr

Nr. 1.114.24

19 x 75 Min. = 161,50 €

### Kurs 2

Ab FR 12.01.

| 9.30–10.45 Uhr

Nr. 1.115.24

18 x 75 Min. = 153 €

Im Flow verschmelzen Asanas und Atmung miteinander.

Während der fließenden Abfolge von Übungen aus dem

Vinyasa Yoga kommst du bei dir und deiner Praxis an.

Das Drumherum wollen wir für diese Zeit vergessen.

Auf deiner Matte erlebst du das Zusammenspiel von Atmung

und Bewegung und ganz nebenbei kräftigst du deinen Körper,

Geist und Seele.

Lass uns fließen und Yoga erleben.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.**

**Kath. Pfarrzentrum**

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

**Rebecca Düster**

## Urban Day Retreat

### Retreat

SA 15.06.

| 10.00–16.00 Uhr

Nr. 1.116.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

1 x 6 ZStd = 66€

In unserer lauten und schnellen Stadt schaffen wir einen

Ort der Entspannung und Achtsamkeit.

Steige aus dem Hamsterrad aus und lass dich ein,

auf ein Wochenende für Körper, Geist und Seele.

Ablauf:

| 10.00–12.00 Uhr Yogaeinheit

| 12.00–13.30 Uhr Pause

| 13.30–16.00 Uhr Yogaeinheit 2

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.**

# Erwachsenen Sport





## Sport neben Beruf, Familie und Alltag

### Zumba

Tanzen, schwitzen, und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform. Bei diesem Dance-Workout verbrennst du Kalorien und hast viel Spaß dabei.

Fühl die Musik und los geht's!

**Bitte komme in Sportkleidung und bringe eine Gymnastikmatte mit.**

**Jeannine Roth**

Ab DI 09.01.

| 19.<sup>00</sup>–20.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.117.24

**Mehrzweckhalle  
Diesterwegstraße**

20 x 1 UStd

140 €

**Jeannine Roth**

Ab DI 09.01.

| 20.<sup>15</sup>–21.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.118.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus,**

**Olpener Str. 946,**

**Oberer großer Sportraum**

20 x 1 UStd

140 €

### Bauch, Beine, Po

Ein dynamisches Ganzkörperworkout

Das Bauch-Beine-Po-Training kombiniert anspruchsvolle Kräftigungsübungen an besagten Stellen mit Ausdauersequenzen aus dem klassischen Aerobic.

Das Workout ist eine gelungene Abwechslung zum beruflichen Alltag und liefert neue Energie.

**Bitte komme in Sportkleidung.**

### Fit-Mix

Der Fit-Mix-Kurs richtet sich an alle Teilnehmer:innen, die sowohl Lust auf ein intensives Workout am Morgen als auch Freude und Spaß an Bewegung haben.

Fitnessrichtungen wie Tae Bo, Zumba, Rückenfit und Bauch, Beine, Po stehen auf dem Programm.

Müdigkeit und schlechte Laune haben keine Chance.

**Bitte komme in Sportkleidung.**

**Jeannine Roth**

Ab MI 10.01.

| 8.<sup>15</sup>–9.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.119.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus, Olpener Str.**

**Clubraum**

20 x 1 UStd

140 €

## Ausgleichsgymnastik am Vormittag

Was gibt es Schöneres als unserem Körper bereits am Morgen etwas Gutes zu tun, ihn herauszufordern, zu formen, zu entspannen und für die restlichen Tage der Woche vorzubereiten?

Der Kurs enthält Elemente aus dem Bereich Fitness, Muskelaufbau und Entspannung.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.**

## Fitness Workout - Aktiv in den Feierabend

Möchtest du dich nach getaner Arbeit mal so richtig auspowern? Motivation in der Gruppe finden um Kondition, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern?

Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Neben dem Training wird ebenfalls auf Stretching und Entspannung Wert gelegt.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.**

**Annette Kelm**

**1. Kurs**

Ab DI 09.01.

| 7.<sup>45</sup>–8.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.120.24

**2. Kurs**

Ab DI 09.01.

| 8.<sup>45</sup>–9.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.121.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus**

**Olpener Str. 946,**

**Seiteneingang,**

**Oberer gr. Sportraum**

*jeweils 26 x 1 UStd*

*jeweils 130 €*

**Annette Kelm**

Ab MO 08.01.

| 17.<sup>30</sup>–19.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.122.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus**

**Olpener Str. 946,**

**Clubraum**

*25x 2 UStd*

*250 €*



**Jana Peters**

Ab MI 10.01.

| 9.30–10.30 Uhr

Nr. 1.123.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St. Hubertus, Olpener Str.

Seiteneingang

**Oberer gr. Sportraum**

20 x 1 ZStd

120 €

## Beckenboden & Bauchmuskeltraining

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters. Mit Hilfe einer aufbauenden Beckenbodengymnastik lernen Sie, die im Körperinneren verborgenen Muskeln zu erspüren und zu stärken. Gleichzeitig trainieren Sie die Bauchmuskulatur und gewinnen – ergänzt durch gezieltes Wirbelsäulentraining – eine innere Aufrichtung, die neue Energie freisetzt.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.**

**Annette Kelm**

Ab DI 09.01.

| 10.00–11.00 Uhr

Nr. 1.49.24

**ONLINE:** den Link zum

Kurs mailen wir kurz

vor Kursbeginn

**In Präsenz:**

**Kath. Pfarrzentrum**

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

**Oberer gr. Sportraum**

26 x 1 ZStd. = kostenlos

## Hybrid-Kurs (ONLINE und in Präsenz): Pilates - Kraft und Stärkung

Pilates ist eine bewährte Methode zur Steigerung von Spannkraft und Kondition.

Sie ist darauf ausgerichtet, die Muskulatur ohne übermäßige Anstrengung zu kräftigen. Ziel der Übungen ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu harmonisieren, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Dieses Training vitalisiert Körper und Geist, intensiviert Körperbewusstheit sowie Bewegungsqualität und schärft die Selbstwahrnehmung.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Leonorenweg statt. Das FZ übernimmt die Kosten.

## Pilates

Pilates ist eine bewährte Methode zur Steigerung von Spannkraft und Kondition. Sie ist darauf ausgerichtet, die Muskulatur ohne übermäßige Anstrengung zu kräftigen.

Ein idealer Ausgleich für Jung und Alt, Kraft zu tanken für den Alltagsstress. Ziel der Übungen ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu harmonisieren, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird.

Dieses Training vitalisiert Körper und Geist, intensiviert Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und schärft die Selbstwahrnehmung.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.**

**Annette Kelm**

1. Kurs Ab MO 08.01.

| 10.00–11.00 Uhr

Nr. 1.124.24

25 x 1 ZStd = 150 €

2. Kurs Ab DO 11.01.

| 8.00–9.00 Uhr

Nr. 1.125.24

3. Kurs Ab DO 11.01.

| 9.00–10.00 Uhr

Nr. 1.126.24

Kurs 2 und 3: 26 x 1 ZStd

156 €

**Kath. Pfarrzentrum**

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Clubraum

## Pilates- Workout: Fit in den Abend

Pilates hat seit seiner Erfindung nicht an Beliebtheit verloren. Durch seine ganzheitliche Methode, ähnlich dem Yoga, wird es immer beliebter.

Pilates setzt den Fokus auf das PowerHouse, die Körpermitte, und unterstützt so auf einer tieferen Ebene. Es stärkt, verbessert die Haltung und bringt Körper und Geist in Einklang.

Es ist mehr als ein normales Trainingsprogramm.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.**

**Rebecca Düster**

Ab MO 08.01.

| 19.00–20.00 Uhr

Nr. 1.127.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Clubraum

20 x 1 ZStd

120€



### Annette Kelm

1. Kurs

Ab MO 08.01.

| 8.<sup>00</sup>–9.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.128.24

2. Kurs

| 9.<sup>00</sup>–10.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.129.24

3. Kurs

| 16.<sup>30</sup>–17.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.130.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

jeweils 25 x 1 ZStd

150 €

### Jasminka Lück

Ab DO 11.01.

| 19.<sup>15</sup>–20.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.131.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Oberer gr. Sportraum

19 x 1 ZStd

114 €

## Rückenfit

Training für Rücken und Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.

Eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung verhilft dir zu einem starken Rücken.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.

## Rückenfit

Training für Rücken und Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.

Eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung verhilft dir zu einem starken Rücken.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.

# Fit im Alter





### Rebecca Düster

1. Kurs

Ab MI 10.01.

| 9.<sup>15</sup>–10.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.132.24

20 x 1 ZStd

140 €

2. Kurs

Ab MI 10.01.

| 10.<sup>30</sup>–11.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.133.24

20 x 1 ZStd

140 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

### Annette Kelm

Ab MO 08.01.

| 11.<sup>00</sup>–12.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.134.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

25 x 1 ZStd

150 €

## Vinyasa Yoga für Senior:innen

Yoga, Meditation und Atemübungen können helfen die Veränderungen des Alters gelassener anzunehmen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Wir finden Asanas, die in jedem Alter möglich sind.

Im ersten Kurs bewegen wir uns viel auf der Matte.

Im zweiten Kurs trainieren wir hauptsächlich auf dem Stuhl.

**Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.**

## Fit im Alter – für Sie und Ihn

„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund zu recht!

Mangelnde Bewegung bedeutet – gerade im Alter – ein nicht zu unterschätzendes gesundheitliches Risiko.

Es wird eine leichte und schonende Stuhlgymnastik angeboten, die im Wechsel mit Übungen im Stand helfen das Allgemeinbefinden zu verbessern. Gymnastik wirkt wie ein Jungbrunnen. Sie kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und regt den Stoffwechsel an.

Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen länger beschwerdefrei, selbständig und mobil zu bleiben.

**Bitte in Sportkleidung und Turnschuhen kommen.**

## Beweglichkeit im Alter + Sturzprophylaxe

Bewegung und Sport für starke Knochen. Dieser Kurs dient der Osteoporoseprophylaxe. Auch Kursteilnehmer die bereits an Osteoporose leiden, können durch eingeeichtes Programm das Sturz und Frakturrisiko gering halten.

Damit Knochenstrukturen und deren Festigkeit erhalten bleiben, müssen sie ständig belastet werden.

Über Bewegung bauen wir Muskulatur auf und über Belastung stärken wir die Knochen.

**Bitte in bequemer Kleidung kommen.**

## Gedächtnistraining

In einer geselligen und stressfreien Atmosphäre werden verschiedene Gehirnbereiche aktiviert und trainiert.

Besonders werden die Gehirnbezirke angeregt, die im normalen Alltag vernachlässigt werden. Ziel des Seminars ist es, durch gezielte Übungen zu Erhalt und Steigerung der Gehirnfunktionen beizutragen, denn nur ein trainiertes Gehirn ist heute den vielfältigen Alltagsherausforderungen gewachsen.

### Annette Kelm

Ab MO 08.01.

| 15.<sup>30</sup>– 16.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.135.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Clubraum

25 x 1 ZStd

150 €

### Pia Lachmann

Ab MO 08.01.

| 15.<sup>00</sup>–16.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.136.24

Treffpunkt

Olpener Str. 946

Großer Gruppenraum

18 x 2 UStd

144 €

# Kreativität



## Kreativ-Workshops

Ein Kooperationsangebot mit dem  
Katholischen Familienzentrum Brück | Merheim

### Osterwerkstatt für Kinder

im Alter von 6 bis 10 Jahren

Alle Kinder, die gerne basteln und kreativ sein wollen, sind herzlich eingeladen, unter fachkundiger Anleitung österliche Dekorationen zu gestalten.

Im Rahmen dieser Workshops laden wir Kinder ein, neue Formen der Kreativität kennenzulernen und auszuprobieren oder bekannte Techniken weiterzuentwickeln.

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenfrei.  
Die Kosten für die Kurse trägt das Familienzentrum.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de)  
oder unter 0221 | 690 86 95.



**Maren van Dongen**

SA 09.03.

| 10<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.137.24

**Kath. Pfarrzentrum**

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Nebeneingang,

Werkkeller

**Kristina Klein**

SA 16.03.

| 10<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.138.24

**Kath. Pfarrzentrum**

Brück | Merheim

Kita St. Gereon, Merheim,

Gütersloher Str. 18

*Je 1 x 3 ZStd*

*kostenfrei*



### Eva Raspé

Ab MI 10.01.

| 16.<sup>30</sup>–17.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 1.139.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus,  
Olpener Str. 946,  
Werkraum**

6 x 1 ZStd

51 € + Materialkosten

### Ikebana

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Jeder, der Freude am Gestalten mit Blumen, Zweigen, Wurzeln oder Gräsern hat, ist zu diesem Kurs eingeladen.

Anfangen von den Grundbegriffen des Ikebana bis hin zu den aussagenden Arrangements mit Zweigen, Wurzeln und Blumen findet jeder Kursteilnehmer individuell die Möglichkeit, seine Ausbildung zu beginnen oder fortzusetzen.

Unterrichtet wird nach den Lehrplänen der Sogetsu-Schule.

### Mona Küster

Ab MO 08.01.

| 18.<sup>15</sup>–21.<sup>15</sup> Uhr

Nr. 1.140.24

19 x 3 ZStd = 237,50 €

### Kristina Klein

**Kurs 1:** Ab DI 16.01.

| 9.<sup>00</sup>–12.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.141.24

20 x 3 ZStd = 250 €

**Kurs 2:** Ab DO 18.01.

| 9.<sup>00</sup>–12.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.142.24

19 x 3 ZStd = 237,50 €

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus,  
Olpener Str. 946,  
Werkraum**

### Nähkurs: Schneidern

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

In kleinen übersichtlichen Schritten können Sie unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine, die Arbeitstechniken der Schnitterstellung und die Verwirklichung eigener Ideen entdecken. So können Dekorationsteile, Karnevals-kostüme, Patchwork sowie modische Kleidungsstücke erstellt werden. Viele Vorlagen und Schnittmuster werden eigens für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Auf Wunsch wird eine kleine Typberatung gegeben.

In netter Runde macht es Spaß, neue Ideen zu verwirklichen und sich auszutauschen. Sind es Reparaturen oder Änderungen der vorhandenen Kleidung? Oder soll aus Altem etwas Neues entstehen? All dies ist machbar und trägt zur Entlastung der Familienkasse bei.

Ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, alle motivierten Schneiderfans sind herzlich willkommen. Nach Terminabsprache mit der Kursleitung ist es möglich, für Reparatur- und Änderungsarbeiten eintägig zu bereits bestehenden Kursen zuzustoßen. Dafür wird eine Gebühr von 8 € angesetzt.

### Workshop: Schneidern für Anfänger:innen

In netter Runde können hier kleine Nähprojekte verwirklicht werden: Kindersachen nähen, Reparaturen durchführen, Upcyclingideen umsetzen. Oder auch der erste Umgang mit der Nähmaschine gemacht werden. Du möchtest erstmal schauen und testen, ob das Schneidern überhaupt etwas für dich ist oder du hast eine Nähmaschine und brauchst eine erste kleine Einweisung dann bist du hier richtig. Viele Vorlagen und Schnittmuster werden zur Verfügung gestellt. Nähmaschinen sind in begrenzter Anzahl vorhanden.

### Kindernähkurs

Dieser Kurs ist für alle Grundschul-kinder gedacht, die Spaß und Freude an der Handarbeit haben, sowie den ersten Umgang mit der Nähmaschine erlernen möchten.

Es werden kleinere, altersgerechte Projekte genäht und die Kinder bekommen hier erste Basics an der Nähmaschine vermittelt. Die Kinder lernen wie geradeaus, um Ecken und auch rund genäht wird.

Kindernähmaschinen sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Wer eine eigene Maschine hat, kann diese gerne mitbringen. Das Material für die Nähprojekte wird von der Kursleiterin besorgt.

### Kristina Klein

SA 20.04.

| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.143.24

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus,  
Olpener Str. 946,  
Werkraum**

1 x 3 ZStd = 30 €

**Anmeldeschluss: 13.04.24**

### Kristina Klein

**Kurs 1:**

SA 20.01., 27.01., 03.02., 17.02. und 24.02.

| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.144.24

5 x 3 ZStd. = 95 €

**Kurs 2:**

SA 01.06., 08.06. und 15.06.

| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.145.24

3 x 3 ZStd. = 57 €

**Kath. Pfarrzentrum  
St. Hubertus,  
Olpener Str. 946,  
Werkraum**



### Hannah Fabritius

FR 23.02.

| 15.<sup>30</sup>–17.<sup>45</sup> Uhr

Nr. 1.146.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum

1 x 3 UStd.

45 € je Paar

Anmeldeschluss: 15.02.24



### Eltern-Kind-Workshop: Pottery Painting

Es ist so wunderschön, wenn ein selbstgestalteter Becher auf dem Frühstückstisch steht. Wir bringen gute Laune, verschiedene Motive und ganz viel Farbe mit. Die Größeren helfen den Kleineren und so entsteht aus einem Keramik-Rohling ein bunter Becher. Anschließend wird die Keramik von uns glasiert und kommt für 24 Stunden bei rund 1000 Grad in den Brennofen. Habt ihr Lust? Wir schon! Aber, liebe Eltern, aufgepasst: denn Keramik bemalen macht süchtig :-).

Abholtermine: MI 13.03. zw. 7 und 13 Uhr im Treffpunkt Büro oder FR 15.03. zw. 16.45 und 19 Uhr im Werkraum.

### Gwendolyn Rothstein

FR 15.03.

| 16.<sup>45</sup>–19.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 1.147.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum

1 x 3 UStd

30 € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 08.03.24

### Makramee for Teens: Flower-Hoops und Windlicher

Bei Makramee dreht sich alles um kunstvolle Knoten. Mit dieser jahrhundertealten Knüpfttechnik kannst Du wunderschöne Projekte knüpfen. Dieser Kurs ist unglaublich entspannt, eine richtige kleine Auszeit. Du wirst begeistert darüber sein, wie du mit dieser einfachen Technik, etwas Wunderbares zaubern kannst.

In diesem Kurs lernst Du die Basis-Knoten kennen und knüpfst verschiedene Dekorationen (z.B. Flower-Hoop, Anhänger, Windlichter oder Wandbehang) ganz nach deinem Geschmack. Die Möglichkeiten sind unendlich. Es steht ein kunterbuntes Durcheinander an Materialien zur Auswahl bereit.

# Sprachkurse





### Dagmar Jaeger-Casper Für leicht Fortgeschrittene

DI 09.01.  
| 17.30–18.30 Uhr  
Nr. 1.148.24  
20 x 1 ZStd  
160 €

### Karine Beauvieux Für Fortgeschrittene

MO 08.01.  
| 16.30–18.00 Uhr  
Nr. 1.149.24  
19 x 2 UStd  
209 €

Treffpunkt  
Olpener Str. 946  
Großer Gruppenraum

## Französisch

### Für leicht Fortgeschrittene

Französisch spielend lernen. Sie wiederholen stressfrei Wortschatz und Grammatik und verbessern damit gleichzeitig Ihre Sprechfähigkeit.

### Für Fortgeschrittene

Wir erarbeiten Texte zu abwechslungsreichen Themen, sowie mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, frischen Ihre Sprachkenntnisse und die Grammatik auf, in entspannter Atmosphäre. Sind Sie interessiert? Melden Sie sich an und schupfern Sie rein!

## Allgemeine Geschäftsbedingungen des Familienbildungswerks Treffpunkt Köln-Porz e.V.

### Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich, mündlich, telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Ein Vertrag kommt mit der Bestätigung der Anmeldung zustande und erstreckt sich jeweils auf die im Programmheft veröffentlichte Kursdauer. Wenn ein Kurs überbelegt ist oder ausfallen muss, wird der Teilnehmer rechtzeitig benachrichtigt.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich das Bildungswerk vor, einen Kurs nicht durchzuführen. Die Verantwortung über die Kursgestaltung und -inhalt liegt beim jeweiligen Referenten. Bei Verhinderung ist die Kursleitung zu benachrichtigen.

### Teilnahmegebühren

Mit der Bestätigung der Anmeldung sind die Kursgebühren umgehend unter Angabe der Kursnummer und des Teilnehmernamens zu überweisen. Bei Kursen, die für Eltern mit Kindern angeboten werden, gilt die angegebene Kursgebühr jeweils für die Familie. Bei den Kreativkursen kommt zu der Kursgebühr eine Umlage für

verbrauchtes Material. Eine Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt nur, wenn der Kurs vom Bildungswerk abgesetzt wird. Kurseinheiten die auf Grund eines Falles von höherer Gewalt ausfallen müssen, können nur in abgesprochenen Einzelfällen nachgeholt oder erstattet werden. Eine Ermäßigung von Kursgebühren oder die Vereinbarung von Ratenzahlung ist nur in Absprache mit der Leitung des Bildungswerkes möglich.

### Haftung

Für beschädigtes oder abhanden gekommenes Eigentum von Kursteilnehmern kann kein Ersatz geleistet werden. Eltern haften für ihre Kinder. Die Kinder sind in den Kursen über ihre Eltern versichert.

### Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten der Teilnehmer findet ausschließlich im Rahmen der EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) statt. Die gespeicherten Daten werden ausschließlich zur internen Bearbeitung verwendet.

Eine Weiterleitung an Dritte erfolgt nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen, bzw. wenn der Teilnehmer zuvor eingewilligt hat.

Die Teilnehmer werden bei der Anmeldung ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ihre Daten sofort nach Durchführung und Abrechnung der Veranstaltung gelöscht werden, wenn Sie dem Familienbildungswerk Treffpunkt diesen Wunsch mitteilen.

### Impressum:

Treffpunkt Familienbildungswerk Köln-Porz e.V. | Königsforststraße 7 | 51109 Köln | Tel.: 0221 | 69 0 86 95 oder 02203 | 20 36 265  
www.treffpunkt-koeln-porz.de  
Redaktion v. i. S. d. P.:  
Anne Müller | Heike Müller  
Gestaltung: Johanna Sindermann-Gerlach  
Bildnachweis: Pexels.com | freepik.com |  
Designed by pch.vector/ Freepik |  
Icons: Freepik | Vecteezy |  
Erscheinungsjahr: Dezember 2023