



Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.



**KURS
ANGEBOT
PORZ
JAN - JUN
2024**

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

Theodor-Heuss-Straße 1
im Ev. Gemeindezentrum
Hoffnungskirche
51149 Köln-Porz-Finkenber

Telefon: 02203 | 2 03 63 66
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

Nach Vereinbarung
– 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 KölnBonn
Familienbildungswerk Treffpunkt
IBAN DE46 3705 0198 0011 8423 17
BIC COLSDE 33





Schwangerschaft & nach der Geburt
Elternstart NRW

7



Leben mit Baby
Das 1. und 2. Lebensjahr im Treffpunkt

9



Spielgruppen
Treffpunkt: Spielgruppe - Lind
Treffpunkt: Spielgruppe - Ensen
Treffpunkt: Spielgruppe - Zündorf
Flohkiste - Finkenberg

11
12
13
14



Vater-Kind Aktionen
Waldabenteuer - in der Wahner Heide
Wir bauen ein Insektenhotel für die Kita
Wir bauen ein Insektenhotel für die Kita
Wir bauen ein Hochbeet für die Kita

16
17
18
18



Elternseminare
Selbstzweifel und Erschöpfung
Abwechslung in der Brotdose
Sprachentwicklung bei Kindern
Richtig helfen
Digitale Medienerziehung
Gesunde Kinderernährung?
Kindliche Sexualität und Doktorspiele
Gelassen durch die „Trotzphase(n)“
Sauberkeitserziehung
Grenzen setzen und Nein-Sagen
Stärkung von Elternkompetenzen

20
20
21
22
22
23
23
24
25
25
26

Kinder Sport

Spielen und Turnen ab dem 2. Lebensjahr 28
Spiel, Spaß und Turnen für Kinder und Eltern 28
Spiel, Spaß und Turnen mit yogischen Einflüssen 29
Spielen und Turnen mit yogischen Einflüssen 30
Spielen und Turnen für Kinder von 1 bis 3 Jahre 30
Spielen und Turnen für Kinder von 2 bis 4 Jahre 31
Workshop Eltern- Kind Yoga von 4 bis 6 Jahre 31

Yoga

Yoga für Erwachsene 33
ONLINE Flow Yoga 33
ONLINE Vinyasa Yoga 34

Erwachsenen Sport

Fitness Workout - Aktiv in den Feierabend 36
Pilates - ONLINE und in Präsenz 36
Tai Chi 37

Fit im Alter

Rückenfit 39
Gymnastik im Sitzen 39

Kreativität

Nähkurse: Schneiden für Anfänger 41

Sprachkurse

Sprachkurs Deutsch 43



Schwangerschaft & nach der Geburt



Elternstart NRW

- für Babys bis 1 Jahr

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe an 5 Terminen à 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.

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.

Eltern wiederum werden vertrauter im Umgang mit ihrem neugeborenen Kind und stärken die Bindung. 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 Gymnastikmatte



...in Porz-Urbach

Kurs 1:

Roswitha Trelenberg

Ab MI 10.01.

| 10.⁰⁰–11.³⁰ Uhr

Nr. 1.01.24

Evang. Gemeindezentrum

Friedenskirche

Friedensstr.

| Ecke Mühlenweg

5 x 2 Ustd.

kostenfrei

...in Porz-Wahn

Kurs 2:

Babymassage

Roswitha Trelenberg

Ab MI 12.06.

| 10.⁰⁰–11.³⁰ Uhr

Nr. 1.02.24

Fröbel Familienzentrum

Spurensucher

Wilhelm-Ruppert-Str. 30

4 x 2 Ustd.

kostenfrei

Leben mit Baby



Das 1. und 2. Lebensjahr im Treffpunkt

Ein Kurs für Babys und Kinder im ersten und zweiten Lebensjahr

Babys im ersten und zweiten 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.

Für die Kleinsten orientiert sich der Kurs 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.

Begleitend können verschiedene Wiegenlieder, Fingerspiele und Kniereiter ausprobiert werden. Für die Großen bietet der Kurs die Möglichkeit zu spielen, zu streiten und sich zu vertragen. 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.

Kurs 2 findet in Kooperation mit dem FZ Kastanienweg und Kurs 3 mit dem FZ Hermann-Löns-Str. statt.

...in Porz-Finkenberg

Lena Alzner
Ab MO 08.01.
| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr
Nr. 1.03.24
Treffpunkt
Theodor-Heuss-Str. 1
20 x 2 UStd.
70 €

...in Porz-Urbach

Bettina König
Ab DI 09.01.
| 9.³⁰–11.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.04.24
Evang. Gemeindezentrum
Friedenskirche Friedensstr.
| Ecke Mühlenweg
20 x 2 UStd.
kostenlos

...in Porz-Elsdorf

Lena Alzner
Ab FR 12.01.
| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr
Nr. 1.05.24
KölnKitas Hermann-Löns-Str.
Hermann-Löns-Str. 24
19 x 2 UStd.
38€

Spielgruppen



...in Porz-Lind

Treffpunkt: Spielgruppe

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder ab 12 Monaten

Spielen, streiten und 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.

Aber auch erste kleine Abnabelungsversuche der Kinder sind möglich, immer die Eltern als sicheren Hafen im Rücken.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Viehtrift statt. Der Kurs ist kostenfrei. Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter: 02203 | 2 03 63 66

Heike Jäger

Ab MO 22.01.

| 8.⁴⁵–10.¹⁵ Uhr

Nr. 1.06.24

Städt. Kita Viehtrift

Viehtrift 5, 51147 Köln

17 x 2 UStd.

kostenfrei

die Kosten werden

vom FZ getragen



...in Porz-Ensen

Treffpunkt: Spielgruppe

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder ab 12 Monaten

Spielen, streiten und 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.

Aber auch erste kleine Abnabelungsversuche der Kinder sind möglich, immer die Eltern als sicheren Hafen im Rücken.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Porz-Ensen statt. Das FZ trägt anteilig die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter: 02203 | 2 03 63 66

Heike Jäger

Ab DO 25.01.

| 9.00–10.30 Uhr

Nr. 1.07.24

FZ Porz-Ensen

Kath. Familienzentrum

St. Laurentius

Kölner Str. 117

16 x 2 UStd

32 €

...in Porz-Zündorf

Treffpunkt: Spielgruppe

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder ab 12 Monaten

Spielen, streiten und 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.

Aber auch erste kleine Abnabelungsversuche der Kinder sind möglich, immer die Eltern als sicheren Hafen im Rücken.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter: 02203 | 2 03 63 66

Monika Even

Kurs 1:

Ab DI 09.01.

| 9.00–10.30 Uhr

Nr. 1.08.24

Kath. Pfarrheim

St. Mariae Geburt,

Burgweg

19 x 2 UStd

51 €

Kurs 2:

Ab DI 09.01.

| 10.30–12.00 Uhr

Nr. 1.09.24

Kath. Pfarrheim

St. Mariae Geburt,

Burgweg

19 x 2 UStd

51 €



...in Porz-Finkenberg

Monika Even
| **Lena Alzner**

Flohkiste

für Kinder ab 2 Jahre die noch keinen Kindergartenplatz haben

Ab MI 10.01.
| 9.⁰⁰–11.¹⁵ Uhr
Nr. 1.10.24
19 x 3 UStd.

Das Konzept der Flohkiste ist angelehnt an einen Kindertagvormittag: Wir singen, basteln, spielen, frühstücken und toben in einem klar strukturierten Ablauf und bieten durch feste Rituale immer wiederkehrende Orientierungspunkte als Sicherheit für die Kinder.

Ab DO 11.01.
| 9.⁰⁰–11.¹⁵ Uhr
Nr. 1.11.24
18 x 3 UStd.

Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit lernen die Kinder, sich behutsam von ihren Eltern zu lösen und erlangen so das nötige Selbstvertrauen für den „großen Kindergarten“.

Treffpunkt,
Theodor-Heuss-Str. 1

Die liebevolle Zuwendung der Kursleiterinnen sowie das Verhalten der anderen Kinder helfen dabei, das Streben nach Autonomie und gleichzeitig das Bedürfnis nach Halt und Sicherheit zu erfüllen.

*kostenfrei
die Kosten werden
vom FZ Konrad-
Adenauer-Str. und
von „wir helfen“
getragen*

Regelmäßige Elterngespräche unterstützen den Gruppenprozess und die Eltern bei ihrer Erziehung.

Ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Aktion „Wir helfen“ des Kölner Stadtanzeigers und in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Kita Konrad-Adenauer-Straße.

Eine regelmäßige Teilnahme wird erwartet.

Anmeldungen:

Telefon: 02203 | 2 03 63 66

Mail: leitung@treffpunkt-koeln-porz.de
oder ONLINE www.treffpunkt-koeln-porz.de/kursanmeldung/

Vater-Kind Aktionen





...im Wald Leidenhausen

Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

1.Kurs: Eltern-Kind-Workshop

Anmeldung und Teilnahme mit
einem Elternteil pro Kind

SA 25.05.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr. 1.12.24

2.Kurs: SA 25.05.

| 14.00–17.00 Uhr

Nr. 1.13.24

3.Kurs: SA 08.06.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr. 1.14.24

4.Kurs: SA 08.06.

| 14.00–17.00 Uhr

Nr. 1.15.24

5.Kurs: SA 22.06.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr. 1.16.24

*jeweils 1 x 3 ZStd
kostenlos*

Treffpunkt: Parkplatz an der
Straße: Am Hirschgraben,
und dann der erste
Parkplatz links



Vater-Kind-Workshop

Waldabenteuer

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen mit Kindern
ab 3 Jahren - **Kurs 1** ist eine Eltern-Kind Workshop
Regenbogenfamilien sind herzlich willkommen.

Wir treffen uns dafür um 10 Uhr bzw. um 14 Uhr auf dem Park-
platz der Freizeitanlage Leidenhausen (erster Parkplatz links).
Der Parkplatz liegt an der Straße Am Hirschgraben.

Dort werden uns im Verlauf eines kleinen Abenteurerspazier-
gangs und an einem schönen Platz im Wald verschiedene
Spiele, Aufgaben und Überraschungen erwarten, die wir
gemeinsam meistern wollen.

Neben festen Schuhen und wetterfester Kleidung sollten Sie
einen kleinen Snack mitbringen.

Bei starkem Regen wird kurzfristig entschieden, ob wir einen
alternativen Treffpunkt wählen oder ob der Termin ausfallen
muss (darüber werden Sie dann per Mail informiert).

Treffpunkt ist in jedem Fall der Parkplatz Leidenhausen.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem FZ Alte Apotheke
| Kastanienweg (Kurs 1), dem FZ Maximilian Kolbe (Kurs 2) dem
FZ Hans-Schulten-Str. (Kurs 3), dem FZ Hunoldstr. (Kurs 4) und
dem FZ Spurensucher (Kurs 5) statt. Die Kurse sind kostenfrei.
Der Kostenbeitrag wird von den Familienzentren übernommen.

**Anmeldeschluss ist der 17.05. (Kurs 1 und 2),
01.06. (Kurs 3 und 4) und 15.06. (Kurs 5).**

Anmeldung und weitere Informationen
unter: www.treffpunkt-koeln-porz.de oder
unter 02203 | 2 03 63 66.



Vater-Kind-Workshop

Wir bauen ein Insektenhotel für die Kita

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen
mit Kindern ab 3 Jahren

In der Natur gibt es immer weniger Insekten. Diese spielen
aber z. B. bei der Bestäubung von Pflanzen eine wichtige Rolle.
Wir wollen daher zusammen ein Insektenhotel für Wildbienen
bauen.

Das Baumaterial wird gestellt. Vorhandenes Werkzeug wie
Bohrer oder Sägen (mit Akku/Strom oder ohne), kann gerne
mitgebracht werden.

Die Angebote finden in Kooperation mit dem FZ Kastanienweg
(Kurs 1) und dem FZ Leonorenweg (Kurs 2) statt.
Die Kurse sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag wird von den
Familienzentren übernommen.

Anmeldeschluss ist der 09.03. (Kurs 1 und 2).

Anmeldung und weitere Informationen
unter: www.treffpunkt-koeln-porz.de oder
unter 02203 | 2 03 63 66.



...in Porz-Urbach

Kurs 1:
Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

SA 16.03.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr. 1.17.24

Familienzentrum
Kastanienweg

Kastanienweg 30

1 x 3 ZStd | *kostenlos*

...in Porz-Ensen

Kurs 2:
Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

SA 16.03.

| 14.00–17.00 Uhr

Nr. 1.18.24

Städt. Familienzentrum
Leonorenweg

Leonorenweg 50

1 x 3 ZStd | *kostenlos*



...in Porz-Wahn

Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

Kurs 1:
SA 20.04.
| 10.00–13.00 Uhr
Nr. 1.19.24

Fröbel Familienzentrum
Spurensucher
Wilhelm-Ruppert-Str. 30
1 x 3 ZStd | kostenlos

Kurs 2:
SA 20.04.
| 14.00–17.00 Uhr
Nr. 1.20.24

Städt. Familienzentrum
Feldstraße
Feldstr. 13
1 x 3 ZStd | kostenlos

...in Porz-Lind

Kurs 3:
SA 04.05.
| 10.00–13.00 Uhr
Nr. 1.21.24

Städt. Familienzentrum
Viehtrift
Viehtrift 5
1 x 3 ZStd. | kostenlos



Vater-Kind-Workshop

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen
mit Kindern ab 3 Jahren

Wir bauen ein Insektenhotel für die Kita

In der Natur gibt es immer weniger Insekten. Diese spielen aber z. B. bei der Bestäubung von Pflanzen eine wichtige Rolle. Wir wollen daher zusammen ein Insektenhotel für Wildbienen bauen. Das Baumaterial wird gestellt. Vorhandenes Werkzeug wie Bohrer oder Sägen (mit Akku/ Strom oder ohne), kann gerne mitgebracht werden.

Wir bauen ein Hochbeet für die Kita (Kurs 3)

In diesem Workshop soll ein kleines Hochbeet für die Kita entstehen, welches wir zusammen bauen werden. Werkzeug wie Sägen und Akkuschauber oder Schaufeln können gerne mitgebracht werden. Das Baumaterial wird gestellt.

Die Angebote finden in Kooperation mit dem FZ Spurensucher (Kurs 1), dem FZ Feldstr. (Kurs 2) und dem FZ Viehtrift (Kurs 3) statt. Die Kurse sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag wird von den Familienzentren übernommen.

Anmeldeschluss ist der 13.04. (Kurs 1 und 2)
und der 26.04. (Kurs 3)

Anmeldung und weitere Informationen
unter: www.treffpunkt-koeln-porz.de

Eltern Seminare





...in Porz-Urbach

**Nicola
Eschweiler-Trutzenberg**

DO 07.03.
| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr
Nr. 1.22.24

**Städt. Familienzentrum
Kastanienweg**
Kastanienweg 30

1 x 2 UStd
kostenlos

Anmeldeschluss:
29.02.24



Das schlechte Gewissen der Mütter und Väter - Selbstzweifel und Erschöpfung

Eltern wollen es möglichst gut machen und wissen manchmal nicht, wie das gehen soll. Viele Ratgeber liefern viel Wissen und verunsichern gleichzeitig. Bin ich konsequent genug oder zu hart? Verbringe ich genug Zeit mit unserem Kind oder kann ich nicht loslassen? Diese Art Selbstzweifel und das schlechte Gewissen nagen an vielen Müttern und auch Vätern. Das kostet Kraft. Und es kann Ausdruck großer Erschöpfung sein, die durch dauerhafte Präsenz und Verantwortung im Familienleben entsteht. Wie können neben den Bedürfnissen der Kinder auch die der Eltern wieder wahrgenommen und vertreten werden? Wie können Eltern den inneren Kompass wieder finden, der manchmal verloren scheint? Herzliche Einladung zum Elternnachmittag, der diesen und ihren eigenen Fragen zum Thema auf den Grund geht! Der Elternnachmittag findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Kastanienweg statt. Das FZ trägt die Kosten.



Abwechslung in der Brotdose – gesunde Snacks für fitte Kids

Viele Kinder verbringen den Großteil des Tages in der Kita oder Schule. Damit sie gut durch den Tag kommen, ist ein ausgewogenes Frühstück wichtig. Mit ein paar einfachen Tricks verwandeln Sie gesunde Lebensmittel in leckere Snacks, die Energie liefern und Ihre Kids nebenbei mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Wie das funktioniert, erfahren Sie an diesem Vormittag beim gemeinsamen Zubereiten. Wetten, dass Sie die Lunchbox Ihres Kindes in Zukunft immer leer zurückbekommen? Der Kurs findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Kastanienweg statt. Das FZ trägt die Kosten.

Nora Rieder
DO 18.04.
| 14.⁰⁰–15.³⁰ Uhr
Nr. 1.23.24

Städt. Kita Kastanienweg
Kastanienweg 30

1 x 2 UStd
kostenlos

Anmeldeschluss:
11.04.24



Sprachentwicklung bei Kindern

Der Spracherwerb kleiner Kinder ist eine wundervolle Sache. An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit den Stufen der Sprachentwicklung und dem individuellen Entwicklungstempo. Wo sind Vertrauen und Geduld gefragt, welche Auffälligkeiten bedürfen der Abklärung? Wie können Eltern ihr Kind durch das eigene Sprechen oder Spielideen unterstützen? Wie wirken Korrigieren bzw. Paraphrasieren? Welcher Umgang mit Mehrsprachigkeit ist sinnvoll? Wie hängen Ausdrucksfähigkeit und Bedürfniserfüllung zusammen? Neben diesen Fragen können Ihre eigenen Anliegen diesen Nachmittag mitgestalten. Der Elternnachmittag findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Leonorenweg statt. Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.



...in Porz-Ensen

**Nicola
Eschweiler Trutzenberg**

DI 04.06.
| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr
Nr. 1.24.24

**Städt. Familienzentrum
Leonorenweg**
Leonorenweg 50

1 x 2 UStd | kostenlos
Anmeldeschluss: 28.05.24



...in Porz- Westhoven

Roswita Trelenberg

DI 16.04.

| 19.30– 21.00 Uhr

Nr. 1.25.24

Familienzentrum

Regenbogenpänz

Viktoriastraße

1 x 2 UStd | *kostenlos*

Anmeldeschluss:

09.04.23

Sarah Klawitter

DO 25.01.

| 19.30–21.00 Uhr

Nr. 1.26.24

Fröbel Kita

Regenbogenpänz

Viktoriastr. 15-17

1 x 2 UStd | *kostenlos*

...in Porz- Mitte

Sarah Klawitter

DO 13.06.

| 19.30–21.00 Uhr

Nr. 1.27.24

KölnKita Glashüttenstraße

Glashüttenstr. 30

1 x 2 UStd | *kostenlos*



Richtig helfen

Gesundheitliche Situation Ihres Kindes

Erkennen- Beurteilen- Handeln

Der Elternabend soll Ihnen als Eltern helfen die gesundheitliche Situation Ihres Kindes richtig einzuschätzen und dann auch richtig zu handeln.

Themen können sein: was tun bei Fieber, bei kleinen Unfällen selber handeln, was tun bei größeren Unfällen. Außerdem gehen wir auf Ihre Fragen ein.

Diese Veranstaltung ist kein Ersatz für einen Erste-Hilfe-Lehrgang.

Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogenpänz statt. Das FZ trägt die Kosten.

Digitale Medienerziehung im Kleinkindalter

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzu-denken. Auch unsere Kleinsten möchten es uns gleichtun und tippen, wischen und Videos schauen. Ein sensibler Umgang mit Medien gehört heutzutage zum Aufwachsen dazu.

Doch wie lässt sich sinnvoll und achtsam Medienkompetenz vermitteln? Und wo liegt die Grenze zum „Smombie“?

An diesem Abend befassen wir uns mit Fragen rund um das Thema digitale Medienerziehung.

Die Elternabende finden in Kooperation mit dem Familienzentrum Glashüttenstraße (Kurs 1) **Anmeldeschluss: 18.01.24**

und dem Familienzentrum Regenbogenpänz (Kurs 2)

Anmeldeschluss: 06.06.24, statt.

Die Familienzentren tragen die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 0221 | 2 03 63 66.



Gesunde Kinderernährung? (K)Ein Kinderspiel

Kinder benötigen für ihr Wachstum und ihre Entwicklung viele Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

Doch welche Nahrungsmittel sind für eine gesunde, ausgewogene Ernährung besonders empfehlenswert? Wie viel davon Kinder essen sollten und was Eltern tun können, wenn ihr Kind bestimmte Lebensmittel ablehnt, erfahren Sie an diesem Abend. Dabei gehen wir auch auf das Thema nachhaltige (Kinder-) Ernährung ein und Sie erhalten zahlreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Der Elternabend findet in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Rewelinos statt. Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Kindliche Sexualität und Doktorspiele

Kinder erforschen und entdecken spielerisch ihre gesamte Mit- und Umwelt. Doch wenn es um die Entdeckung der Körper- und Geschlechtssteile oder Sinneserfahrungen mit dem eigenen Körper geht, reagieren wir Erwachsenen oft irritiert, verunsichert oder peinlich berührt.

Wie sich Sexualität von Kindern entwickelt und was es mit den berühmten „Doktorspielen“ auf sich hat, damit befassen wir uns an diesem Abend.

Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Familienzentrum KölnKitas Zum Alten Paulshof statt.

Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66



...in Porz- Eil

Nora Rieder

DO 22.02.

| 19.30–21.00 Uhr

Nr. 1.28.24

AWO Familienzentrum

Rewelinos

Theodor-Heuss-Str. 59

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss: 22.02.04

ONLINE

Sarah Klawitter

DO 14.03.

| 19.30–21.00 Uhr

Nr. 1.29.24

den Link zum Kurs erhalten Sie kurz vor Kursstart

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss: 07.03.24



...in Porz-Elsdorf

Gelassen durch die „Trotzphase(n)“

Nadine Profitlich

MI 28.02

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.30.24

KölnKita

Hermann-Löns-Str.

Hermann-Löns-Str. 24

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss: 21.02.24

Schreien, wüten, um sich schlagen – wer kennt sie nicht, die berühmte „Trotzphase“! Doch dieses Verhalten unserer Kinder hat seine Gründe und ist sogar ein sehr wichtiger Teil ihrer emotionalen Entwicklung. An diesem Vor- bzw Nachmittag suchen wir gemeinsam Wege, ihren inneren Konflikt besser zu verstehen und ihnen (und uns!) gelassen, einfühlsam und respektvoll durch diese anstrengende Zeit zu helfen.

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Familienzentrum Hermann-Löns-Str. (Kurs 1) und dem Familienzentrum Hunoldstraße (Kurs 2) statt. Die Familienzentren tragen die Kosten.

...in Porz-Wahnheide

Nadine Profitlich

DI 12.03.

| 09.³⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.31.24

Städt. Familienzentrum

Hunoldstraße

Hunoldstr. 7

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss: 05.03.24

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Sauberkeitserziehung

Dass es bald mal ohne Windeln geht, das wünschen sich viele Eltern, – dass dieser Schritt zum Größerwerden oft gar nicht so leicht ist, stellen viele fest. Wie kann ich mein Kind begleiten in dieser Zeit, was gibt es für psychologische Hintergründe, die ich wissen muss? Wie wichtig ist es überhaupt, ein kleines Kind zur Reinlichkeit zu erziehen, die nicht nur das Thema Windeln umfasst, sondern auch Dinge wie Zähneputzen, Händewaschen und Co? Auf unserem Elternabend erfahren wir mehr darüber, können uns austauschen und mehr Sicherheit im Umgang mit unseren Kindern bekommen.

Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Hunoldstr. statt. Das FZ trägt die Kosten.

Grenzen setzen und Nein-Sagen

Der Alltag mit Kindern bietet täglich unzählige Situationen, in denen wir Grenzen setzen und „Nein“ sagen müssen. In der Regel wollen wir unsere Kinder dadurch vor Gefahren beschützen, ihnen „Benehmen“ beibringen oder unsere eigenen Grenzen wahren. Wann aber ist es tatsächlich sinnvoll Grenzen zu setzen? Und wie stelle ich das an? Geht das auch einvernehmlich mit meinem Kind?

Es geht um die grundlegende Haltung, mir selbst und dem anderen gegenüber, aber auch um konkrete, u.a. sprachliche Methoden. Mit diesen Fragen aus Theorie und Praxis beschäftigen wir uns an diesem Nachmittag.

Der Elternnachmittag findet in Kooperation mit dem Fröbel Familienzentrum Spurensucher statt. Das FZ trägt die Kosten.

...in Porz-Wahnheide

Nadine Profitlich

MI 21.02.

| 14.⁰⁰–15.³⁰ Uhr

Nr. 1.32.24

Städt. Familienzentrum

Hunoldstraße

Hunoldstr. 7

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss: 14.02.24

...in Porz-Wahn

Nicola Eschweiler-Trutzenberg

DI 23.04

| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr

Nr. 1.33.24

Fröbel Familienzentrum

Spurensucher

Wilhelm-Ruppert-Str. 30

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss: 16.04.24



...in Porz-Ensen

Stärkung von Elternkompetenzen

**Nicola
Eschweiler-Trutzenberg**

DO 18.04.
| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr
Nr. 1.34.24

AWO Familienzentrum

Rewelinos

Theodor-Heuss-Str. 59

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschuss: 11.04.24

„Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr“, schrieb schon Wilhelm Busch. Was salopp daher kommt, ist tägliche Realität in Familien. Eltern zu sein ist eine der größten persönlichen Herausforderungen.

Viele Kompetenzen, die dazu nötig sind, kann man lernen und üben. Außerdem hilft Kenntnis der Entwicklungsphasen der Kinder, ihrer Gefühlswelt und wie sich ihre Art, die Welt kennenzulernen, in ihrem Verhalten ausdrückt.

Wie können Eltern die Bedürfnisse ihres Kindes wahrnehmen und anerkennen lernen?

Wie können sie ihre Kinder einerseits altersgemäß einbeziehen und sie andererseits anleiten, wo es nötig ist?

Der Elternnachmittag bietet Raum, sich diesen Fragen zu widmen.

Beispiele aus Ihrem eigenen Familienleben sind genauso wie Sie herzlich willkommen!

Der Kurs findet in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Rewelinos statt. Das FZ trägt die Kosten.

**Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66**

Kinder Sport





... in Porz-Finkenberg

Daniela Bubert

Ab MO 08.01.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 1.35.24

**Familienzentrum
Kita Maximilian Kolbe,
Theodor-Heuss-Str. 3-5**

19 x 2 UStd.

kostenfrei

Spielen und Turnen ab dem 2. Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die noch keinen Kita-Platz haben.

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

Außerdem wollen wir zusammen singen und spielen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und lernen, erste Konflikte zu lösen. Der Kurs wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Kita Maximilian Kolbe angeboten. Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Spiel, Spaß und Turnen für Eltern und Kinder

Daniela Bubert

Ab MO 08.01

| 14.⁴⁵–15.³⁰ Uhr

**Für Kinder im Alter
zwischen 1-2 Jahren**

Nr. 1.36.24

| 15.⁴⁵–16.³⁰ Uhr

**Für Kinder im Alter
zwischen 2-3 Jahren**

Nr. 1.37.24

**AWO Familienzentrum
„Rewelinos“**

Theodor-Heuss-Str. 59

jeweils 19 x 1 UStd

kostenfrei

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

Die Kurse werden in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Rewelinos angeboten. Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

...in Porz-Wahn

Spiel, Spaß und Turnen mit yogischen Einflüssen für Eltern und Kinder

für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

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

Der Kurs wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Feldstraße angeboten. Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Sabrina Schaffarczyk

Ab MI 10.01.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.38.24

**Städt. Familienzentrum
Feldstraße
Feldstr. 13**

20 x 1 ZStd

kostenfrei



... in Porz-Wahnheide

Sabrina Schaffarczyk

Ab DO 11.01.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 1.39.24

Städt. Familienzentrum

Hunoldstr.

Hunoldstr. 7

19 x 2 UStd

kostenfrei

Spiel, Spaß und Turnen mit yogischen Einflüssen für Eltern und Kinder

für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

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

Der Kurs wird in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Hunoldstraße angeboten. Das FZ trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

... in Porz-Urbach

Daniela Bubert

Ab MI 10.01.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr

Nr. 1.40.24

Städt. Kita

Kastanienweg

Kastanienweg 30

19 x 2 UStd.

kostenfrei

Spiel, Spaß und Turnen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

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

Außerdem wollen wir zusammen singen und spielen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und lernen, erste Konflikte zu lösen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Kastanienweg statt. Das FZ übernimmt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

... in Porz-Elsdorf

Spiel, Spaß und Turnen für Eltern und Kinder im Alter von 2-4 Jahren

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

Außerdem wollen wir zusammen singen und spielen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und lernen, erste Konflikte zu lösen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum KölnKitas Hermann-Löns-Str. statt.

Das FZ übernimmt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Susann Taaks

Ab MO 08.01.

| 14.⁴⁵–16.¹⁵ Uhr

Nr. 1.41.24

Familienzentrum

KölnKita

Hermann-Löns-Str.

15 x 2 UStd.

30 €

Workshop: Eltern-Kind-Yoga für Eltern mit Kindern im Alter von 4-6 Jahren

Yoga bedeutete 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 Städt. Familienzentrum Alte Apotheke statt. Das FZ übernimmt die Kosten.

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

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Workshop

Mirjam Brauer

DO 25.01.

| 15.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.42.24

Städt. Familienzentrum

Alte Apotheke

Alte Apotheke 4

1 x 2 ZStd *kostenfrei*

Anmeldeschluss:

18.01. 24

Yoga



... in Porz-Finkenberg

Yoga für Erwachsene

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. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Maximilian Kolbe statt.

Das FZ trägt die Kosten.

Bitte bringe eine Yogamatte und eine Decke mit.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

ONLINE Flow Yoga

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.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Hunoldstr. statt. Das FZ trägt die Kosten.

Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Mirjam Brauer

Ab DI 09.01.

| 15.¹⁵–16.³⁰ Uhr

Nr. 1.43.24

Kita St. Maximilian Kolbe

Theodor-Heuss-Str. 3-5

20 x 75 Min

kostenfrei

Judith Sikora

FR 12.01.

| 11.⁰⁰–12.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.44.24

**ONLINE: den Link
zum Kurs mailen wir
kurz vor Kursbeginn**

19 x 1 ZStd

kostenfrei



Annika Graefe

ONLINE Vinyasa Yoga

Kurs 1:
Ab MO 08.01.
| 18.⁴⁵–19.⁴⁵ Uhr
Nr. 1.45.24

Im Vinyasa Yoga stehen fließende Bewegungen und kreative Abläufe in Kombination mit deiner Atmung im Fokus. Die Wiederholung bestimmter Sequenzen aber auch inspirierende Übergänge bringen dich in einen angenehmen Flow.

Kurs 2:
MO 08.01.
| 20.⁰⁰–21.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.46.24

Die Klasse ist kraftvoll und dynamisch, dabei aber gleichermaßen entspannend und erholsam für Körper und Geist. Kurs 1 findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Viehtrift statt.

Kurs 2 findet in Kooperation mit dem Fröbel Familienzentrum Spurensucher statt. Die Familienzentren tragen die Kosten.

ONLINE: den Link zum Kurs mailen wir kurz vor Kursbeginn jeweils 20 x 1 ZStd jeweils kostenfrei

Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Rebecca Düster

Ab DI 09.01.
| 20.¹⁵–21.¹⁵ Uhr
Nr. 1.47.24

ONLINE Vinyasa Yoga

ONLINE: den Link zum Kurs mailen wir kurz vor Kursbeginn 20 x 1 ZStd kostenfrei

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.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Rewelinos statt. Das FZ trägt die Kosten.

Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Erwachsenen Sport





...in Porz-Urbach

Fitness Workout - Aktiv in den Feierabend und Kraft für den Rücken

Mariola Taschke

Ab DI 09.01.

| 19.00–20.00 Uhr

Nr. 1.48.24

**Evang. Gemeindezentrum
Friedenskirche, Friedenstr.
| Ecke Mühlenweg**

15 x 1 UStd

90 €

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.

Der Fokus dieses Kurses wird auf deinem Rücken liegen.

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

Bitte bringe eine eigene Gymnastikmatte mit.

Hybrid-Kurs (ONLINE und in Präsenz): Pilates - Kraft und Stärkung für den Alltagsstress

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 UStd

kostenlos

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. Die Kosten trägt das Familienzentrum.

...in Porz-Finkenberg

Tai Chi für Fortgeschrittene

Diese innere, meditative Kampfkunst wurde ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt und ist inzwischen eine beliebte Sportart zur Steigerung des Wohlbefindens.

Die langsamen Bewegungen stärken den gesamten Bewegungsapparat, verbessern die Haltung und sind dabei gelenkschonend. Dabei setzen wir teilweise auch Schwerter ein (diese werden gestellt).

Durch tägliches Üben wird das Nervensystem beruhigt und Stress abgebaut. Die Körpergeschmeidigkeit, der Gleichgewichtssinn und das Gedächtnis werden beim Praktizieren des Tai Chi ebenfalls trainiert.

Der Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.

Xueding Wang

Ab FR 12.01.

| 18.00–19.30 Uhr

Nr. 1.50.24

**Treffpunkt,
Theodor-Heuss-Straße 1**

19 x 2 UStd

171 €

Fit im Alter



...in Porz-Urbach

Rückenfit

Training für Rücken und Wirbelsäule.
Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung verhilft zu einem starken Rücken. **Bitte bringen Sie in den frühen Kurs eine eigene Gymnastikmatte mit. Der Kurs findet auch auf dem Boden statt. Im späten Kurs trainieren wir im Stehen oder auf dem Stuhl.**

Monika Götz
Ab MO 15.01.
| 9.³⁰–10.³⁰ Uhr Nr.1.51.24
| 10.³⁰–11.³⁰ Uhr Nr.1.52.24
**Evang. Gemeindezentrum
Friedenskirche, Friedenstr.
| Ecke Mühlenweg
jeweils 16 x 1 ZStd
jeweils 96 €**

Gymnastik im Sitzen für Senioren & Menschen mit Behinderung

Gymnastik im Sitzen bietet Menschen in der zweiten Lebenshälfte und Menschen mit Behinderung die Möglichkeit das Herz Kreislaufsystem, die Atmung, den Muskelaufbau und das Gedächtnis zu fördern und zu trainieren. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen länger beschwerdefrei, selbständig und mobil zu bleiben.

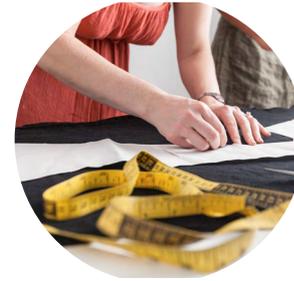
Alexandra Chernikova
Ab DO 11.01.
| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.53.24
**Evang. Gemeindezentrum
Friedenskirche, Friedenstr.
| Ecke Mühlenweg
19 x 1 ZStd
114 €**

Rückenfit

Training für Rücken und Wirbelsäule.
Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung verhilft zu einem starken Rücken. **Bitte bringen Sie eine eigene Gymnastikmatte mit.**

Mariola Taschke
Ab DI 09.01.
| 17.⁴⁵–18.⁴⁵ Uhr
Nr. 1.54.24
**Evang. Gemeindezentrum
Friedenskirche, Friedenstr.
| Ecke Mühlenweg
15 x 1 ZStd
90 €**

Kreativität



...in Porz-Lind

Nähkurs: Schneidern für Anfänger

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, Karnivalskostüme, 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.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Kita Viehtrift statt. Das FZ übernimmt die Kosten.

Bitte eigenes Nähmaterial mitbringen.

Wir stellen keine Bescheinigungen oä. über den Kurs aus.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Kristina Klein

Ab MI 17.01.

| 9.⁰⁰–11.³⁰ Uhr

Nr. 1.55.24

Städt. Familienzentrum Viehtrift

Viehtrift 5

19 x 2,5 ZStd

kostenlos

