



Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.



KURSANGEBOT BRÜCK

AUG - DEZ
2024

www.treffpunkt-koeln-porz.de

DONT WORRY
BE
HAPPY



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

Facebook & Instagram

Treffpunkt Familienbildungswerk



Sprechstunde vor Ort

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

Bankverbindung

Mit der Bestätigung der Anmeldung sind die Kursgebühren unter Angabe 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

ONLINE Anmeldung:



T



Schwangerschaft & nach der Geburt

Geburtsvorbereitungskurs mit Begleitperson	7
Rückbildung mit Kind	8
Mama tanzt	8
Mama tanzt mit mir	9

L



Leben mit Baby

Babymassage- Elternstart NRW	11
Das 1. Lebensjahrim Treffpunkt	12

A



Spielgruppen

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

H



Elternseminare

1. Hilfe Kurs für Eltern und Großeltern	16
Selbstständigkeit macht stark	17

N



Kinder Sport

Kinderturnen - mit Vergnügen ab 2 bis 6 Jahren	19
Tanzen für Kinder	20
Spielen und Turnen ab 2. Jahren	20
Workshop: Entspannung für Eltern mit Kindern	21
Workshop: Eltern-Kind-Yoga	21
Yoga für 7-9 jährige Kinder	22
Young-Yoga für Jugendliche im Alter von 11-16 J.	22
Workshop: Young-Yoga im Alter von 10-15 Jahren	23
Workshop: Teen & Me - Yoga für Eltern und Teens	23

I



Yoga

Vinyasa Yoga Yoga	25
Power Yoga	26
Hatha Yoga	27
Power Yoga (ONLINE und in Präsenz)	27
Vinyasa Yoga	28

Erwachsenen Sport

Sport neben Beruf, Familie und Alltag

Beckenboden & Bauchmuskeltraining	30
Zumba	31
Bauch, Beine, Po	31
Fit Mix	31
Pilates- Workout: Fit in den Morgen	32
Pilates- Workout: Fit in den Abend	32
Rückenfit	32

Best Ager

Ausgleichsgymnastik am Vormittag	33
Fitness Workout - Aktiv in den Feierabend	33
Rückenfit	34
Pilates Hybrid ONLINE und in Präsenz)	34
Pilates	35

Fit im Alter

Beweglichkeit im Alter & Sturzprophylaxe	37
Gedächtnistraining	37
Vinyasa Yoga für Senioren	38
Fit im Alter – für Sie und Ihn	38
Biografiearbeit für Senioren	39
Spiele Vormittag	39

Kreativität

Gestalten mit Ton	41
Engelwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahre	42
Kinder Nähkurse	42
Teenie Atelier	43
Workshop: Schneidern für Anfänger:innen	44
Nähkurs: Schneidern	45
Ikebana	45
Girlfriends Night	46

Sprachkurs

Französisch	48
-------------	----



T

L

A

H

N

I

Schwangerschaft & nach der Geburt



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 100 € 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.

Lina Dimke

Kurs 1:

SA 28.09. und SO 29.09.

SA | 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰ Uhr
und

SO | 11.⁰⁰ – 15.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.70.24

1 x 10 ZStd

25 € (Verwaltungspauschale)

Kurs 2:

SA 23. und SO 24.11.

SA | 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰ Uhr

und

SO | 11.⁰⁰ – 15.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.71.24

1 x 10 ZStd

25 € (Verwaltungspauschale)

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum



Anja Schennach

Ab DO 10.10.

| 10.¹⁵-11.³⁰ Uhr

Nr. 2.72.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang | Clubraum

8 x 75 Min

32 €

Der Restbetrag von und 64,-€

geht direkt an die Hebamme.

(Dieser Beitrag wird von den

Krankenkassen erstattet.)

Lina Dimke

Ab DO 29.08.

| 19.¹⁵-20.⁴⁵ Uhr

Nr. 2.73.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang | Clubraum

11 x 2 UStd.

121 €

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.

Mama tanzt

Mit unserer Hebamme

Du bist schwanger oder frisch gebackene Mama (dein Kind ist im ersten Lebensjahr), bewegst dich gerne zu Musik, möchtest raus aus dem Alltag kommen und Zeit nur für dich und deinen Körper verbringen? Dann komm zu „Mama tanzt“ ! Stärke deinen Körper und schöpfe neue Energie für den stressigen Alltag als Mama oder werdende Mama.

„Mama tanzt“ vereint Beckenbodentraining und Fitnessübungen mit rhythmischen Choreografien und ganz viel Spaß. Zudem bleibt abseits des Tanzens genug Zeit für den Austausch mit anderen Teilnehmerinnen. Du kannst ab der 14. Schwangerschaftswoche bei einer risikofreien Schwangerschaft in Rücksprache mit deiner Hebamme oder Gynäkologin teilnehmen bzw. nach dem postnatalen gynäkologischen CheckUp (6-8 Wochen pp). Ich freue mich auf dich!

Bitte komme in Sportkleidung.

Ein flexibler Einstieg ist nach Absprache möglich.



Mama tanzt mit mir

Mit unserer Hebamme

Du hast Spaß am tanzen, Musik und möchtest dir und deinem Baby etwas Gutes tun? Dann komm zum „Mama tanzt mit mir“-Kurs und integriere sportliche Aktivität, zu abwechslungsreichen Choreografien, fokussiert auf Rückbildungsprozesse deines Körpers, mit intensiver Mama Baby Zeit! Dein Kind ist während du tanzt entweder in der Trage und tanzt mit dir oder schaut dir begeistert dabei zu. Du und dein Baby könnt an dem Kurs teilnehmen, solange euch das Tanzen Freude bereitet und ihr beide euch wohl fühlt (max bis Ende 1. LJ). „Mama tanzt mit mir“ ist eine perfekte Fortsetzung zur klassischen Rückbildung und du kannst ab ca 8-12 Wochen nach dem postnatalen gynäkologischen Check-up teilnehmen. Natürlich kann jederzeit gestillt, gewickelt oder das Fläschchen gegeben werden. Neben dem Tanzen bleibt natürlich noch genug Zeit andere Mamas kennenzulernen und sich auszutauschen.

Ich freue mich auf euch!

Bitte komme in Sportkleidung.

Ein flexibler Einstieg ist nach Absprache möglich.

Lina Dimke

Ab MI 28.08.

| 11.⁰⁰-12.³⁰ Uhr

Nr. 2.74.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang | Clubraum

11 x 2 UStd.

121 €

Leben mit Baby



Unsere Babymassage heißt jetzt 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 03.09.
| 10.⁴⁵ – 12.¹⁵ Uhr
Nr. 2.75.24

2 Kurs:
Rebecca Düster
Ab DI 05.11.
| 10.⁴⁵ – 12.¹⁵ Uhr
Nr. 2.76.24

3 Kurs:
Anja Schennach
Ab DO 17.10.
| 11.⁴⁵ – 13.¹⁵ Uhr
Nr. 2.77.24

4. Kurs:
Nadine Profitlich
Ab SA 09.11.
| 10.⁰⁰ – 11.³⁰ Uhr
Nr. 2.78.24

**Kath. Pfarrzentrum,
St. Hubertus,
Olpener Str. 946,
Seiteneingang
Oberer gr. Sportraum**
jeweils 5 x 2 Ustd.
kostenfrei



Nadine Proftlich

Das 1. Lebensjahr im Treffpunkt

Kurs 1:
(für Kinder ab 7 Monaten)

Ab DO 29.08.
| 09.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 2.79.24
12 x 2 UStd
84 €

Kurs 2:

Ab DO 29.08.
| 10.⁴⁵–12.¹⁵ Uhr

Nr. 2.80.24
12 x 2 UStd
84 €

Kurs 3:

Ab FR 30.08.
| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 2.81.24
12 x 2 UStd
84 €

Kurs 4:

Ab FR 08.11.
| 10.⁴⁵–12.¹⁵ Uhr

Nr. 2.82.24
6 x 2 UStd
42 €

... 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

Spielgruppen



Treffpunkt
Olpener Str. 946,
Oberer Gruppenraum



Silke Gritzmann

1.Kurs:
Ab MO 26.08.
| 9.15–11.30 Uhr
Nr. 2.83.24
13 x 3 UStd
104 €

2.Kurs:
Ab DI 27.08.
| 9.15–11.30 Uhr
Nr. 2.84.24
13 x 3 UStd
104 €

**Treffpunkt
Olpener Str. 946
Oberer Gruppenraum**

N.N.
Ab FR 30.08.
| 9.00–10.30 Uhr
Nr. 2.85.24
12 x 2 UStd
96 €

**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.

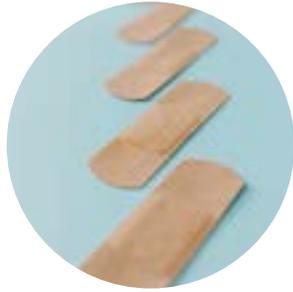
Der strukturierte Ablauf unterstützt den Gruppenprozess und bietet den Kindern Orientierung im Miteinander.

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.

Eltern Seminare





Die Johanniter
FR, 27.09.
| 14.⁰⁰–18.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.86.24

**Kath. Familienzentrum
Brück | Merheim
Kath. Kita St. Gereon
Gütersloher Str. 18
Turnhalle
1 x 4 ZStd
10 €**

Anmeldeschluss:
20.09.24

1. Hilfe Kurs für Eltern und Großeltern Durchgeführt von den Johannitern

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Das gilt auch für die Erste Hilfe.
Unser Kursangebot „Erste Hilfe am Kind“ richtet sich an „frisch gebackene“ Eltern, Großeltern oder Familien.
Wir zeigen Ihnen was Sie bei der Erstversorgung von Kindern etwa bei Fremdkörpern in den Atemwegen, Asthma, Pseudo-krupp, Verletzungen, Fieberkrampf, Hitze- und Kälteschäden, Insektenstichen oder Vergiftungen beachten müssen.
Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen.
Der Kurs findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Brück | Merheim statt. Das Familienzentrum trägt anteilig die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 0221 | 690 86 95

Selbstständigkeit macht stark

Wer kennt das nicht: Eine neue Herausforderung angenommen und gemeistert zu haben gibt unglaublich Aufwind.
Das geht unseren Kindern ebenso. Wenn wir ihnen etwas Neues zutrauen und es gelingt, dann fühlen sie sich stark und selbstbewusst – eben groß!
Genauso kann aber auch Frustration erlebt werden, wenn etwas nicht gleich klappt. Wie können unsere Kinder in kleinen Dingen selbstständig und ganz Groß werden, ohne dass wir sie überfordern? Und wie kann man Misserfolge und Frustration sensibel auffangen?
Mit diesen und ähnlichen Fragen möchten wir Sie gern zum Diskutieren und Austauschen einladen.
Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Hans-Schulten-Str. statt. Das Familienzentrum trägt die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 0221 | 690 86 95

Nadine Profitlich
DI 08.10.
| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.87.24
**Familienzentrum
Hans-Schulten-Str.
Hans-Schulten-Str. 6a
1 x 2 UStd
kostenlos**
Anmeldeschluss: 01.10.24

In unserem Porzer Programm findet ihr viele tolle Vater-Kind-Workshops und Elternseminare - einfach Heft umdehen und im Porzer Teil stöbern. :)



Kinder Sport



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.

Jana Peters

2-3 Jahre

Ab MO 26.08.

| 16.⁰⁰-17.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.88.24

4-6 Jahre

Ab MO 26.08.

| 17.⁰⁰-18.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.89.24

Sporthalle am Gräfenhof

jeweils 13 x 1 ZStd = 65 €

Sinan Korkmaz |

Virág Nemere |

Irene Sanchez-

Ulloa Garcia

1-2 Jahre

Ab SA 31.08.

| 9.⁰⁰-10.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.90.24

2-3 Jahre

Ab SA 31.08.

| 10.⁰⁰-11.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.91.24

3-4 Jahre

Ab SA 31.08.

| 11.⁰⁰-12.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.92.24

5-6 Jahre

Ab SA 31.08.

| 12.⁰⁰-13.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.93.24

Sporthalle am Gräfenhof

jeweils 13 x 1 ZStd = 65 €



Alva Heß
| **Lena Peeters**

Kurs 1:
5-7 Jahre

Ab MO 02.09.
| 17.⁰⁰–18.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.94.24

Kurs 2:
8-10 Jahre

Ab MO 02.09.
| 18.⁰⁰–19.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.95.24

Familienzentrum
KölnKitas
Hans-Schulden-Str.
Hans-Schulden-Str. 6a

jeweils 12 x 1 ZStd

jeweils 60 €

Tanzen für Kinder

Einmal wöchentlich treffen wir uns 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.

Es geht dabei um Freude an der Bewegung und Musik, wodurch spielerisch Rhythmusgefühl, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden.

Bitte in Sportkleidung kommen.

Rebecca Düster

Ab DI 27.08

| 9.¹⁵–10.¹⁵ Uhr

Nr. 2.96.24

Familienzentrum
KölnKitas
Hans-Schulden-Str.
Hans-Schulden-Str. 6a

13 x 1 ZStd

kostenfrei

Spiele 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-Schulden-Str. statt. Das FZ trägt die Kosten.

Workshop: Entspannung für Eltern mit Kindern im Alter von 2-4 Jahren

Der Alltag mit und für Kinder bietet viele Herausforderungen. Dieser Kurs möchte durch verschiedene Techniken etwas Entlastung im Alltag bieten und dazu einladen kleine Auszeiten im Alltag zu integrieren. Bewegung und Achtsamkeitsübungen die sich leicht in den Tagesablauf einbauen lassen sollen hier vermittelt werden. Oftmals sind es nur fünf Minuten die uns aus gewohnten Mustern herausholen können und für mehr Zufriedenheit sorgen.

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

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 Familienzentrum KölnKitas Hans-Schulden-Str. statt. Das Familienzentrum trägt die Kosten.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.

Rebecca Düster

FR 22.11.

| 14.³⁰–15.³⁰ Uhr

Nr. 2.97.24

KölnKitas
Familienzentrum
Hans-Schulden-Straße
Hans-Schulden-Str. 6a

1 x 1 ZStd kostenfrei

Anmeldeschluss: 15.11.24

Rebecca Düster

SA 28.09.

| 10.⁰⁰–12.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.98.24

KölnKitas
Familienzentrum
Hans-Schulden-Straße
Hans-Schulden-Str. 6a

1 x 2 ZStd kostenfrei

Anmeldeschluss: 21.09.24



Jasminka Lück

Ab DO 29.08.

| 16.³⁰–17.³⁰ Uhr

Nr. 2.99.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

12 x 1 ZStd

60 €

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.

Judith Sikora

Ab MO 26.08.

| 18.¹⁵–19.¹⁵ Uhr

Nr. 2.100.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

12 x 1 ZStd

60 €

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.

Workshop: Young-Yoga Für Jugendliche im Alter von 10-15 Jahren

Hund, Katze, Kuh und Kobra.

Was sich nach Zoo anhört, kann auch Yoga sein.

Spielerisch entdecken wir ab Vormittag gemeinsam die Welt des Yoga. Tauchen ein in Bewegungsabfolgen und das bewusste Atmen. Sind achtsam für uns und unsere Umwelt und bewegen uns alleine und auch später als Paar auf unserer Matte. Für alle Young Yogis die es schon sind oder werden wollen, bietet dieser Workshop einen aktiven Einblick in das was Yoga für Körper, Geist und Seele bieten kann.

Bitte komme in Sportkleidung. Anmeldeschluss: 23.08.24

Judith Sikora

SA 31.08.

| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.101.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

1 x 3 ZStd = 20 €

Workshop: Teen & Me - Yoga für Eltern und Teens (ab 12 Jahren)

Yoga bedeutet übersetzt Verbindung.

Verbindung zu mir und meinem Körper, aber auch zu meinem Gegenüber in gemeinsamen Asanas.

Die Teenie-Jahre sind ein Übergang, eine Phase in der leicht die Verbindung zu uns und unseren Mitmenschen verloren gehen kann. Gemeinsames Yoga praktizieren kann diese Verbindung stärken und unterstützen, so wie es den Körper stärkt und unterstützt, sowohl auf, aber auch abseits der Yogamatte.

Bitte kommt in Sportkleidung. Anmeldeschluss: 09.11.24

Rebecca Düster

SA 16.11.

| 10.³⁰–12.³⁰ Uhr

Nr. 2.102.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

1 x 3 ZStd = 25 € pro Paar

Yoga



Vinyasa Yoga

auch für Anfänger:innen

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.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.

Yoga

auch für Anfänger:innen

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.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.

Judith Sikora

Ab MI 28.08.

| 17.³⁰–18.⁴⁵ Uhr

Nr. 2.103.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

12 x 75 Min. = 105 €

Christiane Stäblein

Ab MI 28.08.

| 20.¹⁵–21.³⁰ Uhr

Nr. 2.104.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

13x 75 Min = 114 €



Judith Sikora

Kurs 1

Ab MO 26.08.
| 19.³⁰–20.⁴⁵ Uhr
Nr. 2.105.24
12 x 75 Min.
105 €

Kurs 2

Ab MI 28.08.
| 18.⁴⁵–20.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.106.24
12 x 75 Min.
105 €

Kurs 3

Ab FR 30.08.
| 9.³⁰–10.⁴⁵ Uhr
Nr. 2.107.24
10 x 75 Min.
87,50 €

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

Power Yoga

für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Während der fließenden Abfolge von Übungen aus dem Vinyasa Yoga verschmelzen Asanas und Atmung miteinander. Mithilfe dieser kraftvollen Praxis erlebst du wie Geist und Seele zur Ruhe kommen und wie gegen Ende der Praxis dein Körper in eine tiefe Entspannung gleiten darf.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.

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 wohltuenden Endentspannung.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.

Power- Yoga ONLINE und in Präsenz

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 halte eine Yogamatte und eine Decke bereit bzw. komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.

Jasminka Lück

Ab DO 29.08.
| 18.⁰⁰–19.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.108.24
Kath. Pfarrzentrum
St.Hubertus
Olpener Str. 946,
Seiteneingang
Oberer gr. Sportraum
12 x 1 ZStd
84 €

Judith Sikora

FR 30.08.
| 8.³⁰–9.³⁰ Uhr
Nr. 2.44.24
ONLINE: den Link zum
Kurs mailen wir kurz
vor Kursbeginn
10 x 75 Min.
ONLINE: kostenlos
VOR ORT:
Kath. Pfarrzentrum
St.Hubertus,
Olpener Str. 946,
Seiteneingang
Oberer gr. Sportraum
10 x 75 Min.
In Präsenz: 87,50 €



Rebecca Düster

Vinyasa Yoga

Kurs 1

Ab MO 26.08.

| 9.⁴⁵–10.⁴⁵ Uhr

Nr. 2.109.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

13 x 2 UStd = 137 €

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..

Kurs 2 für Fortgeschrittene

Ab MO 26.08.

| 20.⁰⁰–21.³⁰ Uhr

Nr. 2.110.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang | Clubraum

13 x 2 UStd = 137 €

Kurs 3 für Fortgeschrittene

Ab DI 27.08.

| 18.⁴⁵–20.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.111.24

Kath. Pfarrzentrum

St.Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

13 x 75 Min. = 117 €

Erwachsenen Sport





Jana Peters
Ab MI 28.08.
| 9.⁴⁵–10.⁴⁵ Uhr
Nr. 2.112.24

Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus, Olpener Str.
Seiteneingang
Clubraum
13 x 1 ZStd
78 €

Beckenboden & Bauchmuskeltraining

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters. Mit Hilfe einer aufbauenden Beckenbodengymnastik lernst du, die im Körperinneren verborgenen Muskeln zu erspüren und zu stärken. Gleichzeitig trainierst du die Bauchmuskulatur und gewinnst – ergänzt durch gezieltes Wirbelsäulentraining – eine innere Aufrichtung, die neue Energie freisetzt.
Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.

Anja Schennach
Ab DO 10.10.
| 9.⁰⁰–10.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.113.24

Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus, Olpener Str.
Seiteneingang
Oberer gr. Sportraum
9 x 1 ZStd
54 €

Beckenbodentraining für Alle

Dieser Kurs ist nicht geschlechts- oder altersspezifisch, jeder ist herzlich willkommen.
In diesem Kurs werden wir den Beckenboden wahrnehmen, anspannen und entspannen. Wir trainieren auch Bauch- und Rückenmuskulatur, da diese zusammen mit dem Beckenboden wichtig für eine gute Haltung und Balance sind. Dies wirkt sich positiv auf die Rückengesundheit aus.
Ich freue mich auf Euch.
Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.

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.

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 und bringe eine Gymnastikmatte mit.

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 und bringe eine Gymnastikmatte mit.

Jeannine Roth
Ab DI 27.08.
| 19.⁰⁰–20.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.114.24
Mehrzweckhalle
Diesterwegstraße
13 x 1 ZStd
91 €

Jeannine Roth
Ab DI 27.08.
| 20.¹⁵–21.¹⁵ Uhr
Nr. 2.115.24
Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus,
Olpener Str. 946,
Oberer großer Sportraum
13 x 1 ZStd
91 €

Jeannine Roth
Ab DO 29.08.
| 8.¹⁵–9.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.116.24
Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus, Olpener Str.
Clubraum
13 x 1 UStd = 69 €



Rebecca Düster

Ab MI 28.08.

| 8.³⁰–9.³⁰ Uhr

Nr. 2.117.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus, Olpener Str.

Seiteneingang

Clubraum

13 x 1 UStd = 78 €

Pilates- Workout: Fit in den Morgen

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 26.08.

| 19.⁰⁰–20.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.118.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Clubraum

13 x 1 UStd = 78 €

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.

Jeannine Roth

Ab DO 29.08.

| 9.⁰⁰–9.⁴⁵ Uhr

Nr. 2.119.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Clubraum

13 x 1 UStd = 69 €

Rückenfit

Training für Rücken und Wirbelsäule

Dich erwartet ein bunter Mix aus Pilates, Yoga, Faszientraining und Übungen der klassischen Wirbelsäulengymnastik umso den bunten Alltag mit einem starken Rücken schmerzfrei und stabil zu managen.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.

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.

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 20.08.

| 8.⁰⁰–8.⁴⁵ Uhr

Nr. 2.120.24

2. Kurs

Ab DI 20.08.

| 9.⁰⁰–9.⁴⁵ Uhr

Nr. 2.121.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Oberer gr. Sportraum

jeweils 16 x 1 UStd

jeweils 80 €

Annette Kelm

Ab MO 19.08.

| 17.³⁰–19.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.122.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Clubraum

17 x 2 UStd

170 €



Annette Kelm

1. Kurs

Ab MO 19.08.

| 8.⁰⁰–9.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.123.24

2. Kurs

| 9.⁰⁰–10.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.124.24

3. Kurs

| 16.³⁰–17.³⁰ Uhr

Nr. 2.125.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

jeweils 17 x 1 ZStd.

102 €

Annette Kelm

Ab DI 20.08.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.46.24

ONLINE: den Link zum

Kurs mailen wir kurz

vor Kursbeginn

In Präsenz:

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

16 x 1 ZStd. = kostenlos



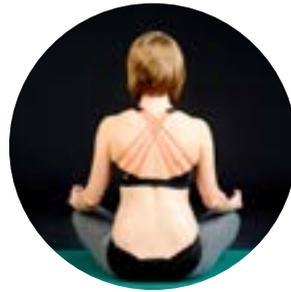
Rückenfit

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.



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 19.08.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.126.24

17 x 1 ZStd = 102 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Clubraum

Annette Kelm

2. Kurs

Ab MI 21.08.

| 8.⁰⁰–9.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.127.24

16 x 1 ZStd = 96 €

3. Kurs

Ab MI 21.08.

| 9.⁰⁰–10.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.128.24

16 x 1 ZStd = 96 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Oberer gr. Sportraum

Pilates - Kraft und Stärkung Hybrid-Kurs ONLINE und in Präsenz

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.

Fit im Alter



Beweglichkeit im Alter + Sturzprophylaxe

Bewegung und Sport für starke Knochen. Dieser Kurs dient der Osteoporoseprophylaxe. Auch Kursteilnehmer die bereits an Osteoporose leiden, können durch eingeeizteltes 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

“Man bleibt jung, solange man noch bereit ist zu lernen“

Um im Alter noch geistig fit und beweglich zu sein, ist das Gedächtnistraining ein wesentlicher Baustein.

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

Durch gezielte Übungen wird zum Erhalt und zur Steigerung der Gedächtnisleistung beigetragen.

Annette Kelm

Ab MO 19.08.

| 15.³⁰– 16.³⁰ Uhr

Nr. 2.129.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Clubraum

17 x 1 ZStd

102 €

Pia Lachmann

Ab MO 26.08.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr

Nr. 2.130.24

Treffpunkt

Olpener Str. 946

Großer Gruppenraum

12 x 2 UStd

96 €



Rebecca Düster

Ab MI 28.08.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.131.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

13 x 1 ZStd

91 €

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.

Annette Kelm

Ab MO 19.08.

| 11.⁰⁰–12.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.132.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

17 x 1 ZStd

102 €

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.

Biografiearbeit für Senioren

Der Kurs Biographiearbeit wendet sich an Senioren:innen die Interesse haben sich in kleiner Runde mit der eigenen Lebensgeschichte zu beschäftigen.

Biographiearbeit trägt zum eigenen Verständnis und einem Verständnis der Gegenwart mit Gestaltungsmöglichkeiten bei. Im Gespräch kann jede:r Teilnehmer:in aus seinem Leben erzählen und mit verschiedenen Methoden wie zum Beispiel der Erstellung des Lebensbaums oder der Bearbeitung von Fotobüchern setzen wir uns mit dem eigenen Leben auseinander.

Spiele Vormittag

1x im Monat treffen wir uns in geselliger Runde um gemeinsam zu spielen. Gesellschaftsspiele und Brettspiele die Spass machen. Gerne können auch Vorschläge gemacht werden.

Pia Lachmann

Ab MO 26.08.

| 10.⁰⁰–11.³⁰ Uhr

Nr. 2.133.24

Treffpunkt

Olpener Str. 946

Großer Gruppenraum

12 x 2 UStd

96 €

Pia Lachmann

Ab DI 27.08.

1 x monatlich

| 10.⁰⁰–11.³⁰ Uhr

Nr. 2.134.24

Treffpunkt

Olpener Str. 946

Großer Gruppenraum

5 x 2 UStd

35 €

Kreativität



Engelwerkstatt für Kinder

im Alter von 6 bis 10 Jahren



Ein Kooperationsangebot mit dem
Katholischen Familienzentrum Brück | Merheim

Alle Kinder, die gerne basteln und kreativ sein wollen, sind herzlich eingeladen, unter fachkundiger Anleitung weihnachtliche 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 oder unter 0221 | 690 86 95.

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.

Kurs 1:

Maren van Dongen

SA 30.11.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr. 2.135.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Werkkeller

1 x 3 ZStd kostenfrei

Kurs 2:

Kristina Klein

SA 07.12.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr. 2.136.24

Kath. Pfarrzentrum

Brück | Merheim

Kita St. Gereon, Merheim

Gütersloher Str. 18

1 x 3 ZStd kostenfrei

Kristina Klein

SA 14.09., 21.09.,

28.09., 05.10.,

16.11. und 23.11.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr.2.137.24

6 x 3 ZStd.= 114 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum



Charlotte Treutler

Kurs 1: 8 - 10 Jahre

DO 29.08. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DO 05.09. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DO 19.09. | 16.³⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.138.24
Insgesamt 8 UStd. = 40 €

Kurs 2: 11 - 14 Jahre

DI 27.08. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DI 03.09. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DI 17.09. | 16.³⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.139.24
Insgesamt 8 UStd. = 40 €

Kurs 3: 8 - 10 Jahre

DO 31.10. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DO 07.11. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DO 21.11. | 16.³⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.140.24
Insgesamt 8 UStd. = 40 €

Kurs 4: 11 - 14 Jahre

DI 29.10 | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DI 05.11. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr
DI 19.11. | 16.³⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.141.24
Insgesamt 8 UStd. = 40 €

Treffpunkt,
Olpenerstr. 946,
Werkkeller

Gestalten mit Ton

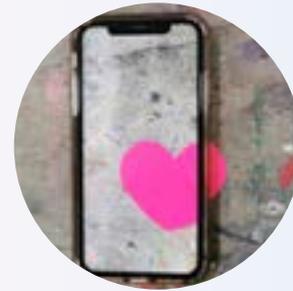
Ton ist ein Material, das viele Menschen fasziniert. Schon das Betasten und Kneten dieser weichen Naturmasse macht Freude und regt die Phantasie an. Unter fachlicher Anleitung können Kinder und Jugendliche in diesen Kursen mit Ton modellieren und ihn in die gewünschte Form bringen. Das Arbeiten mit Ton erfordert und fördert Ausdauer, Geduld und Konzentration. An den jeweils ersten beiden Terminen wird getöpft. Am jeweils dritten Termin wird glasiert. Dazwischen wird gebrannt. Die Kursgebühren umfassen jeweils auch die Material- und Brennkosten. Alle Töpferkurse finden im Werkkeller des Kath. Pfarrzentrums St. Hubertus, Olpener Str. 946, statt.

Hinweis: Es besteht an allen Terminen Anwesenheitspflicht. Im Krankheitsfall können leider keine Ausweichtermine angeboten werden. Im Krankheitsfall der Kursleiterin wird ein Ersatztermin bekanntgegeben.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 0221 | 690 86 95.

Abholtermine Kurs 1 und Kurs 2:
DO 26.09. | 16.³⁰ - 17.¹⁵ Uhr oder
SA 28.09. | 11.⁰⁰ - 11.⁴⁵ Uhr

Abholtermine Kurs 3 und Kurs 4:
DO 28.11. | 16.³⁰ - 17.¹⁵ Uhr oder
SA 30.11. | 11.⁰⁰ - 11.⁴⁵ Uhr



Teenie Atelier

im Alter von 10 bis 15 Jahren

Mikro Makramee

Wolltest du schon immer wissen, wie du aus dünnem Garn wunderschöne Accessoires zaubern kannst? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Aus zartem, gewachstem Polyester kombiniert mit Perlen, Ringen oder einflechtbaren Kleinigkeiten entstehen zauberhafte Blickfänger. Armband, Collier oder Fußkettchen, für jeden ist etwas dabei.

Phone – Framing

Wir benutzen unsere Smartphones im Kurs um kreativ zu werden, inspiriert durch den Künstler Anshuman Gosh. Durch einfache Methoden schaffen wir spielerisch kreative Fotokompositionen und optische Illusionen mit der Bild-in-Bild-Technik. Bring Experimentierfreude und ein geladenes Smartphone mit.

Druckwerkstatt-Geburtstagskarten & Co

In diesem Kurs gestalten wir Karten (Geburtstags- und Weihnachtskarten) mit einer simplen Drucktechnik, die uns viele kreative Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Wir experimentieren mit Farben und Motiven und komponieren verschiedene Karten, die du anschließend mit nach Hause nehmen kannst. Wenn du möchtest, bring gerne ein Foto oder ein Motiv in Postkartengröße mit, das als Inspiration oder Vorlage dienen kann. Bitte alte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

Gwendolyn Rothstein
| Hannah Fabritius

FR 13.09.
| 15.³⁰-17.⁴⁵ Uhr,
FR 11.10.
| 15.³⁰-17.⁴⁵ Uhr,
FR 15.11.
| 15.³⁰-17.⁴⁵ Uhr
Nr. 2.142.24

Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus,
Olpener Str. 946,
Seiteneingang,
Werkkeller

3 x 3 UStd
60 € inkl. Materialkosten
Nur als Paket buchbar!
Anmeldeschluss: 06.09.24



Erwachsenen Workshop: Schneidern für Anfänger:innen

Kristina Klein

SA 07.09.

| 10.00–13.00 Uhr

Nr. 2.143.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum

1 x 3 ZStd = 30 €

Anmeldeschluss: 01.09.24

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.

Nähkurs: Schneidern

Für Anfänger:innen 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, Karnevalskostüme, 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.

Ikebana

Für Anfänger:innen 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 26.08.

| 18.15–21.15 Uhr

Nr. 2.144.24

11 x 3 ZStd = 137,50 €

Kristina Klein

Kurs 1: Ab DI 27.08.

| 9.00–12.00 Uhr

Nr. 2.145.24

13 x 3 ZStd = 162,50 €

Kurs 2: Ab FR 30.08.

| 9.00–12.00 Uhr

Nr. 2.146.24

12 x 3 ZStd = 150 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum

Eva Raspé

Ab MI 28.08.

| 16.00–17.30 Uhr

Nr. 2.147.24

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum

5 x 2 UStd

42,50 € + Materialkosten



Sprachkurse

Gwendolyn Rothstein
Hannah Fabritius

DI 17.09.
| 19.¹⁵–21.³⁰ Uhr,
DI 29.10.
| 19.¹⁵–21.⁴⁵ Uhr
DI, 26.11.
| 19.¹⁵–21.³⁰ Uhr
Nr. 2.148.24

Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus,
Olpener Str. 946,
Seiteneingang,
Werkkeller

3 x 3 UStd.
90 €

Nur als Paket buchbar!
Anmeldeschluss: 11.09.24

Girlfriends Night

- **Makramee: Flowerhoops und Windlichter**
- **Pottery Painting - Blubbern & Kratzen auf Keramik**
- **Gießen von Deko und Accessoires aus Raysin**

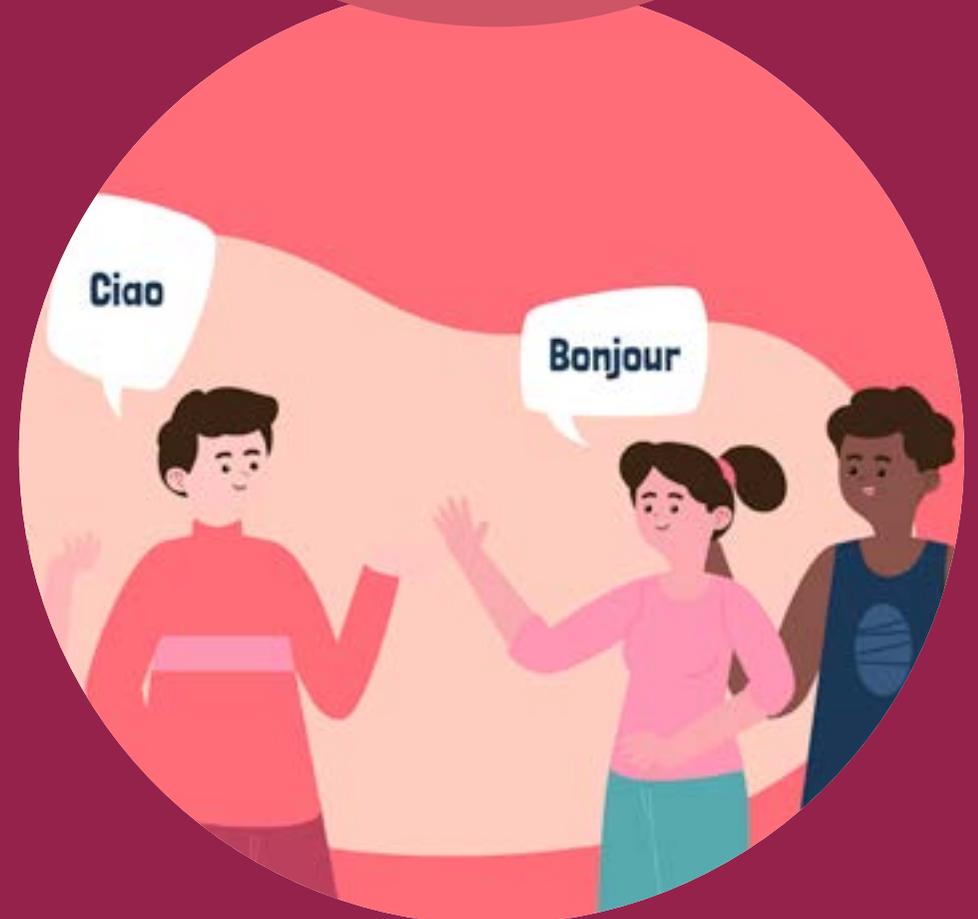
Bei der Girlfriends-Night hast du die Möglichkeit, verschiedene Handwerke zu entdecken. Diese Kursreihe richtet sich speziell an die, die eine kleine kreative Auszeit vom Alltag suchen.

Einmal im Monat tauchen wir zusammen ein, in die Welt der Kreativität und dabei wird immer etwas Schönes gezaubert. Egal, ob Du bereits Erfahrung in einem der Handwerke hast oder völlig neu dabei bist.

Und es geht nicht nur darum, etwas Schönes zu schaffen, sondern auch darum, eine entspannte und inspirierende Atmosphäre zu genießen

Bringt gerne einen Snack und einen leckeren Getränk mit, damit die Atmosphäre noch etwas gemütlicher wird.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter 0221 | 690 86 95.





Dagmar Jaeger-Casper
Für leicht Fortgeschrittene

DI 27.08.
| 17.³⁰–18.³⁰ Uhr
Nr. 2.149.24
13 x 1 ZStd
104 €

Karine Beauvineau
Für Fortgeschrittene

MO 26.08.
| 16.³⁰–18.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.150.24
12 x 2 UStd
193 €

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 schuppern Sie rein!



Impressum:

Treffpunkt Familienbildungswerk Köln-Porz e.V. |
Königsforststraße 7 | 51109 Köln | Tel.: 0221 | 690 8 695
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: Juni 2024

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.

Teilnehmergebühren

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 abhandenes 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.

Kooperationspartner in Brück | Merheim | Rath

Familienzentrum
KiTa Hans-Schulten-Straße 6a
Leitung: Kerstin Schulte
Tel. 0221 | 84 00 55

Familienzentrum Brück | Merheim
Kita St. Hubertus,
Olpener Str. 948
Leitung: Stephanie Hertel
Tel. 0221 | 84 33 31

Kita St. Gereon, Merheim,
Gütersloher Str. 18 | Merheim
Leitung: Regina Ermert
Tel. 0221 | 69 33 31

Fröbel KiTa Mayersche Lochfabrik
Porzer Str. 72 | Rath
Leitung: Natascha Combrink
Tel. 0221 | 95 62 99 70

Kath. Familienzentrum Roncalli,
Am Heumar Dreieck
| Rath Heumar
Leitung: Alexandra Hein
alexandra.hein@erzbistum-koeln.de

Fröbel KiTa Kalk
Kapellenstr, 67 | Kalk
Leitung: Juri Heifer
Tel. 0221 | 16 99 37 23