



# Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.



# KURSANGEBOT PORZ

AUG - DEZ  
**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

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

## Facebook & Instagram

Treffpunkt Familienbildungswerk



## Sprechstunde vor Ort

Nach Vereinbarung  
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:





**Schwangerschaft & nach der Geburt**  
 Babymassage - Elternstart NRW 7



**Leben mit Baby**  
 Das 1. und 2. Lebensjahr im Treffpunkt 9



**Spielgruppen**  
 Treffpunkt: Spielgruppe 11  
 Flohkiste - Finkenberg 12



**Vater-Kind Aktionen**  
 Waldabenteuer - im Wald Leidenhausen 14  
 Murrelbahnbau 15  
 Weihnachtswerken 16



**Elternseminare**  
 Selbstständigkeit macht stark 18  
 Geschwisterliebe – Geschwisterstreit 18  
 Sprachentwicklung und Sprachstörungen 19  
 Digitale Medienerziehung im Kleinkindalter 20  
 Richtig helfen 21  
 Gelassen durch die „Trotzphase(n)“ 22  
 Psychohygiene für Eltern 22

**Kinder Sport**

Spiel, Spaß und Turnen für Eltern mit Kindern 24  
 Spiel, Spaß und Turnen mit yogischen Einflüssen 25  
 Spiel, Spaß und Turnen mit yogischen Einflüssen 26  
 Spiel, Spaß und Turnen für Kinder von 1-3 Jahre 26  
 Spiel, Spaß und Turnen für Kinder von 2-4 Jahre 27  
 Workshop: Entspannung für Eltern und Kinder 28  
 Workshop: Eltern- Kind Yoga von 4-6 Jahre 29



**Yoga**

Yoga für Erwachsene 31  
 ONLINE Vinyasa Yoga 31  
 ONLINE Power Yoga 32  
 ONLINE Vinyasa Yoga 32



**Erwachsenen Sport**

Fitness Workout - Aktiv in den Feierabend 34  
 Pilates - ONLINE und in Präsenz 34  
 Tai Chi 35



**Fit im Alter**

Rückenfit 37  
 Gymnastik im Sitzen 37



**Kreativität**

Nähkurse: Schneidern für Anfänger 39



**Sprachkurse**

Sprachkurs Deutsch 41



# Schwangerschaft & nach der Geburt



## 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.

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 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

**Roswita Trelenberg**

Ab MI 30.10.

| 10.<sup>00</sup>–11.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 2.01.24

**Evang. Gemeindezentrum**

**Friedenskirche**

**Friedensstr.**

**| Ecke Mühlenweg**

*5 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 1 findet in Kooperation mit dem FZ Konrad-Adenauer-Str. 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 26.08.

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

Nr. 2.02.24

Treffpunkt

Theodor-Heuss-Str. 1

13 x 2 UStd.

*kostenlos*

...in Porz-Urbach

**Bettina König**

Ab DI 27.08.

| 9.<sup>30</sup>–11.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.03.24

Evang. Gemeindezentrum

Friedenskirche Friedensstr.

| Ecke Mühlenweg

13 x 2 UStd.

*kostenlos*

...in Porz-Elsdorf

**Lena Alzner**

Ab FR 30.08.

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

Nr. 2.04.24

KölnKitas Hermann-Löns-Str.

Hermann-Löns-Str. 24

12 x 2 UStd.

24€

# Spielgruppen



## 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.

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

Kurs 1 findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Viehtrift statt. Kurs 2 findet in Kooperation mit dem Kath.

Familienzentrum Porzer Rheinkirchen statt. Kurs 3 findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Leonorenweg statt. Die Familienzentren tragen (anteilig) die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter: 02203 | 2 03 63 66

## ...in Porz-Lind

### Angelique Lenders

Ab MO 26.08. | 8.<sup>45</sup>–10.<sup>15</sup> Uhr  
Nr. 2.05.24

Städt. Kita Viehtrift  
Viehtrift 5, 51147 Köln  
12 x 2 UStd. kostenfrei

## ...in Porz-Ensen

### Heike Jäger

Ab DI 03.09. | 9.<sup>00</sup>–10.<sup>30</sup> Uhr  
Nr. 2.06.24

Kath. Familienzentrum  
St. Laurentius, Kölner Str. 117  
11 x 2 UStd = 22 €

### Daniela Bubert

Ab MI 28.08. | 9.<sup>30</sup>–11.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.07.24

Städt. Kita Leonorenweg  
Leonorenweg 50  
11 x 2 UStd. kostenfrei

## ...in Porz-Zündorf

### Monika Even

Ab DI 27.08. | 9.<sup>15</sup>–11.<sup>30</sup> Uhr  
Nr. 2.08.24

Kath. Pfarrheim  
St. Mariae Geburt, Burgweg  
12 x 3 UStd = 48 €



# Vater-Kind Aktionen

## ...in Porz-Finkenberg

**Monika Even**  
| **Lena Alzner**

Ab MI 28.08.  
| 9.00–11.15 Uhr  
Nr. 2.09.24  
12 x 3 UStd.

Ab DO 29.08.  
| 9.00–11.15 Uhr  
Nr. 2.10.24  
11 x 3 UStd.

**Treffpunkt,**  
Theodor-Heuss-Str. 1

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

### Flohkiste

für Kinder ab 2 Jahre die noch keinen Kindergartenplatz haben

Das Konzept der Flohkiste ist angelehnt an einen Kindergartenvormittag: 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.

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

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.

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](mailto:leitung@treffpunkt-koeln-porz.de)

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





Alan Lambeth-Williams  
| Raimund Sudermann

1.Kurs:  
SA 14.09.  
| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.11.24

2.Kurs:  
SA 14.09.  
| 14.<sup>00</sup>–17.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.12.24

*jeweils 1 x 3 ZStd  
kostenlos*

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



...im Wald Leidenhausen

### Vater-Kind-Workshop Waldabenteuer

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen mit Kindern ab 3 Jahren

Wir treffen uns dafür um 10 Uhr bzw. um 14 Uhr auf dem Parkplatz der Freizeitanlage Leidenhausen (erster Parkplatz links). Der Parkplatz liegt an der Straße Am Hirschgraben. Dort werden uns im Verlauf eines kleinen Abenteuerparcours 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:

Kurs 1: FZ Spurensucher  
Kurs 2: FZ Porzer Rheinkirchen statt.

Die Kurse sind kostenfrei.

Der Kostenbeitrag wird von den Familienzentren übernommen.

Anmeldeschluss ist der 06.09.24 (Kurs 1 und 2)

Anmeldung und weitere Informationen  
[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66



### Vater-Kind-Workshop

#### Murmelbahnbau

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen mit Kindern ab 3 Jahren

Aus Röhren und Rollen, Stäben und Kartons, Kreppband und Klebstoff bauen Kinder und Väter ihre eigene Murmelbahn. Wir lassen Murmeln hindurch kullern und probieren aus, wie sich beim Aufprall in Büchsen und Gläsern verschiedene lustige Geräusche erzielen lassen. Bitte sammeln Sie im Vorfeld möglichst folgende Materialien und bringen diese zur Vater-Kind Aktion mit: einen Pappkarton (ca. 40x60 cm oder größer), möglichst viele leere Klopapier- und Küchenkrepprollen, ein paar Blechdosen und Plastikflaschen, Paketklebeband, Malerkrepp, Schaschlik-Spieße, 4-5 Murmeln und einen kleinen Pausen-Snack.

Die Angebote finden in Kooperation mit dem FZ Feldstraße (Kurs 1) und dem FZ Konrad-Adenauer-Str. (Kurs 2) statt. Die Kurse sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag wird von den Familienzentren übernommen.

Anmeldeschluss ist der 01.11. (Kurs 1 und 2).

Anmeldung und weitere Informationen  
unter: [www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder 02203 | 2 03 63 66.



...in Porz-Wahn

1.Kurs:  
Alan Lambeth-Williams  
| Raimund Sudermann

SA 09.11.  
| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.13.24

**Städt. Familienzentrum  
Feldstraße  
Feldstr. 13**

*1 x 3 ZStd | kostenlos*

...in Porz-Finkenberg

2. Kurs:  
Alan Lambeth-Williams  
| Raimund Sudermann

SA 09.11.  
| 14.<sup>00</sup>–17.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.14.24

**Städt. Familienzentrum  
Konrad-Adenauer-Straße  
Konrad-Adenauer-Str.18**

*1 x 3 ZStd | kostenlos*





Alan Lambeth-Williams  
| Raimund Sudermann

1. Kurs: SA 23.11.  
| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.15.24

**FZ Maximilian Kolbe**  
**Theodor-Heuss-Str. 3-5**

2. Kurs: SA 23.11.  
| 14.<sup>00</sup>–17.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.16.24

**Städt. FZ**  
**Alte Apotheke 4**

3. Kurs: SA 30.11.  
| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.17.24

**KölnKitas**  
**Hermann-Löns-Str. 24**

4. Kurs: SA 30.11.  
| 14.<sup>00</sup>–17.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.18.24

**Städt. FZ**  
**Kastanienweg 30**

5. Kurs: SA 07.12.  
| 10.<sup>00</sup>–13.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.19.24

**Städt. FZ**  
**Hunoldstr. 7**

6. Kurs: SA 07.12.  
| 14.<sup>00</sup>–17.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.20.24

**Städt. FZ Viehtrift**  
**Viehtrift 5**

*jeweils 1 x 3 ZStd  
kostenlos*

## Vater-Kind-Workshop

### Weihnachtswerken

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen  
mit Kindern ab 3 Jahren

Der Winter naht, und Väter (oder andere männliche Bezugspersonen) und ihre Kinder sind herzlich eingeladen etwas für die Weihnachtszeit zu bauen.

Bitte einen Akkuschauber/bohrer und eine Säge mitbringen, falls vorhanden. Außerdem einen kleinen Snack für den Vormittag. Das Material wird gestellt.

Die Angebote finden in Kooperation mit dem

Kurs 1: FZ Maximilian Kolbe

Kurs 2: FZ Alte Apotheke

Kurs 3: FZ Hermann-Löns-Str.

Kurs 4: FZ Kastanienweg

Kurs 5: FZ Hunoldstr.

Kurs 6: FZ Viehtrift, statt.

Die Kurse sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag wird von den Familienzentren übernommen.

**Anmeldeschluss:**

für Kurs 1 und 2 der 15.11.

für Kurs 3 und 4 der 22.11. und

für Kurs 5 und 6 der 30.11.

**Anmeldung und weitere Informationen**

[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66

# Eltern Seminare





### ...in Porz-Wahn

**Sarah Klawitter**

MO 09.12.

| 19.<sup>30</sup>–21.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.21.24

**Fröbel Familienzentrum**

**Spurensucher**

Wilhelm-Ruppert-Str. 30

1 x 2 UStd

*kostenlos*

**Anmeldeschluss:**

**02.12.24**

### ...in Porz- Elsdorf

**Nadine Proftlich**

DI 19.11.

| 14.<sup>30</sup>–16.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 2.22.24

**KölnKita Familienzentrum**

**Hermann-Löns-Str.**

**Hermann-Löns-Str. 24**

1x 2 UStd.

*kostenlos*

**Anmeldeschluss:**

**11.11.24**



### 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 Fröbel Familienzentrum Spurensucher statt. Das FZ trägt die Kosten.



### Geschwisterliebe – Geschwisterstreit

Es gibt kaum eine intensivere Beziehung, als die zwischen Geschwistern. Doch gehören Rivalität, Streit, Eifersucht und Aggression genauso zum Geschwisteralltag wie große Liebe, Vertrauen und Loyalität.

Wie entsteht Geschwisterrivalität, welchen Einfluss nehmen Eltern bewusst oder unbewusst auf das Verhältnis ihrer Kinder? Was passiert, wenn ein weiteres Kind in die Familie geboren wird? Wie können Eltern mit Streit und Rivalität umgehen? Diesen und anderen Fragen wollen wir an diesem Nachmittag nachgehen und neue Ideen und Anstöße sammeln.

Der Elternnachmittag findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Hermann-Löns-Str. statt. Das FZ trägt die Kosten.

**Anmeldung und weitere Informationen**

**[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66**



### Sprachentwicklung und Sprachstörungen

Die Sprache spielt in der kindlichen Entwicklung eine wichtige Rolle. Sie ist der Schlüssel zur Kommunikation mit anderen Kindern und Erwachsenen, zur Erweiterung von Wissen, zum Verstehen von Geschichten und zur Integration in den Kita-Alltag. Und schließlich ist ein guter Sprachentwicklungsstand am Ende der Kita-Zeit eine wichtige Voraussetzung für den Start in die Schule.

Doch wie verläuft eigentlich die Sprachentwicklung genau? Wie können Eltern sich im Alltag mit ihrem Kind sprachförderlich verhalten und was ist eher ungünstig für die Sprachentwicklung? In welchen Fällen sollte ein Kind einer/m Logopädin oder SprachtherapeutIn vorgestellt werden?

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Kita- und Vorschulkindern, die sich genauer über die ungestörte Sprachentwicklung und ihre möglichen Störungen informieren möchten. Aufgezeigt werden die wichtigsten Meilensteine des Spracherwerbs, typische Störungsbilder und Kriterien für einen Förder- oder Therapiebedarf. Auch das Thema Mehrsprachigkeit wird besprochen, ebenso Tipps für eine sprachförderliche Alltagsgestaltung mit Kindern. Am Ende des Vortrags wird es die Möglichkeit geben, Fragen zu klären und ggf. zu einigen Fällen orientierende Hinweise zu erhalten.

Der Elternnachmittag findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Konrad-Adenauer-Str. statt. Das FZ trägt die Kosten.

**Anmeldung und weitere Informationen unter:**

**[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.**



### ...in Porz-Finkenberg

**Melanie Watermeyer**

MI 09.10.

| 13.<sup>30</sup>–15.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.23.24

**Städt. Familienzentrum**

**Konrad-Adenauer-Str.**

**Konrad-Adenauer-Str. 18**

1 x 2 UStd

*kostenlos*

**Anmeldeschluss: 02.10.24**



### ...in Porz- Elsdorf

**Sarah Klawitter**

MO 16.09.

| 19.<sup>30</sup>–21.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.24.24

**KölnKita**

**Hermann-Löns-Str.**

Hermann-Löns-Str. 24

1 x 2 UStd

*kostenlos*

### ...Porz-Urbach

**Sarah Klawitter**

DI 05.11.

| 19.<sup>30</sup>–21.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.25.24

**Städt. Familienzentrum**

**Kastanienweg**

Kastanienweg 30

1 x 2 UStd

*kostenlos*



## Digitale Medienerziehung im Kleinkindalter

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegdenken. Auch unsere Kleinsten möchten es uns gleich tun 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.

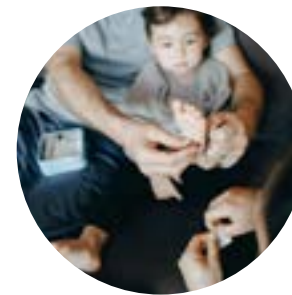
Die Elternabende finden in Kooperation mit dem Familienzentrum Hermann-Löns-Str. (Kurs 1) und dem Familienzentrum Kastanienweg (Kurs 2) statt.

Die Familienzentren tragen die Kosten.

**Der Anmeldeschluss für Kurs 1 ist der 09.09.24 und für Kurs 2 der 28.10.24.**

**Anmeldung und weitere Informationen unter:**

**[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 0221 | 2 03 63 66.**



## 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.**

Die Elternabende finden in Kooperation mit dem Familienzentrum Maximilian Kolbe und dem Familienzentrum St. Sebastianusstr. statt. Die Familienzentren tragen die Kosten.



### ...in Porz- Finkenberg

**Roswita Trelenberg**

DI 03.09.

| 19.<sup>30</sup>– 21.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.26.24

**Kath. Familienzentrum**

**St. Maximilian Kolbe**

**Theodor-Heuss-Str. 3-5**

1 x 2 UStd | *kostenlos*

**Anmeldeschluss: 27.08.24**

### ...in Porz- Wahn

**Roswita Trelenberg**

DI 29.10.

| 19.<sup>30</sup>– 21.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.27.24

**Familienzentrum**

**St. Sebastianusstr.**

**St. Sebastianusstraße 12**

1 x 2 UStd *kostenlos*

**Anmeldeschluss: 22.10.24**



**Sarah Klawitter**

DI 24.09.

| 19.<sup>30</sup>–21.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.28.24

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

1 x 2 UStd

kostenfrei

**Anmeldeschluss:**

17.09.24

### **ONLINE** Gelassen durch die „Trotzphase(n)“

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 Abend suchen wir gemeinsam Wege, ihren inneren Konflikt besser zu verstehen und ihnen (und uns!) gelassen, einfühlsam und respektvoll durch diese anstrengende Zeit zu helfen.

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

### ...in Porz-Finkenberg

**Nicola Eschweiler-  
Trutzenberg**

SA 9.11.

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

Nr. 2.29.24

**AWO Familienzentrum  
Rewelinos**

**Theodor-Heuss-Str. 59**

1 x 4ZStd.

kostenlos

**Anmeldeschluss:**

01.11.24

### **Workshop: Psychohygiene für Eltern**

In diesem Workshop stehen Eltern und ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt. In einer Mischung aus praktischen Übungen und Input widmen wir uns folgenden Fragen: Wie können Eltern im täglichen, herausfordernden Erziehungsgeschäft auch auf sich achten? Wie können Sie Ihre eigenen Grenzen bemerken, wenn es drumherum turbulent zugeht? Und was können Sie für Ihre eigene Stärkung und Seelenruhe tun? Übungen zu Wahrnehmung und Entspannung können Hinweise geben, was Körper und Seele brauchen. Methoden für effektive und kräfteschonende Kommunikation, die gleichzeitig menschenfreundlich ist, erweitern die persönlichen Möglichkeiten im Umgang mit sich und anderen. Insbesondere bei Konflikten und in Krisen ist ein gut gefüllter und erprobter Handwerkskoffer Gold wert. Dafür nehmen wir uns Zeit. Ihre eigenen Beispiele und Anliegen sind dabei sehr willkommen.

Herzliche Einladung zu einem lebendigen und stärkenden Austausch!

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

# Kinder Sport







## ... in Porz-Finkenberg

**Daniela Bubert**

Ab MO 26.08.

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

Nr. 2.30.24

**Familienzentrum**

**Kita Maximilian Kolbe,**

**Theodor-Heuss-Str. 3-5**

11 x 2 UStd.

*kostenfrei*

### Spiel, Spaß und Turnen für Eltern mit Kindern 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.

### Spiel, Spaß und Turnen für Eltern und Kinder

**Daniela Bubert**

Kurs 1:

**Für Kinder im Alter**

**zwischen 1-2 Jahren**

Ab MO 26.08.

| 14.<sup>45</sup>–15.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 2.31.24

Kurs 2:

**Für Kinder im Alter**

**zwischen 2-3 Jahren**

Ab MO 26.08.

| 15.<sup>45</sup>–16.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 2.32.24

**AWO Familienzentrum**

**„Rewelinos“**

**Theodor-Heuss-Str. 59**

jeweils 10 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](http://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](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.**

**Sabrina Schaffarczyk**

Ab MI 28.08.

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

Nr. 2.33.24

**Städt. Familienzentrum**

**Feldstraße**

**Feldstr. 13**

13 x 1 ZStd

*kostenfrei*



### ... in Porz-Wahnheide

**Sabrina Schaffarczyk**

Ab DO 29.08.

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

Nr. 2.34.24

**Städt. Familienzentrum**

**Hunoldstr.**

**Hunoldstr. 7**

12 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](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.**

### ... in Porz-Urbach

**Daniela Bubert**

Ab MI 28.08.

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

Nr. 2.35.24

**Städt. Kita**

**Kastanienweg**

**Kastanienweg 30**

11 x 2 UStd.

*kostenfrei*

### Spiel, Spaß und Turnen für Eltern mit Kindern 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 trägt die Kosten.

**Anmeldung und weitere Informationen unter:**

**[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.**

### Spiel, Spaß und Turnen für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 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.

Kurs 1 findet in Kooperation mit dem Familienzentrum KölnKitas Hermann-Löns-Str. und

Kurs 2 findet in Kooperation mit dem Familienzentrum KölnKitas St. Sebastianusstraße statt.

Die Familienzentren tragen anteilig die Kosten.

**Anmeldung und weitere Informationen unter:**

**[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.**

### ... in Porz-Elsdorf

**Susann Taaks**

Ab MO 26.08.

| 14.<sup>30</sup>–16.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.36.24

**Familienzentrum**

**KölnKita**

**Hermann-Löns-Str.**

12 x 2 UStd.

24 €

### ... in Porz-Wahn

**Susann Taaks**

Ab DO 29.08.

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

Nr. 2.37.24

**Familienzentrum**

**KölnKita**

**Zum alten Paulshof**

11 x 2 UStd.

22€



### Workshop: Entspannung für die ganze Familie

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

Workshop 1:

**Roswita Trelenberg**

MO 02.09.

| 14.<sup>30</sup>-16.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.38.24

**Fröbel Familienzentrum**

**Spurensucher**

Wilhelm-Ruppert-Str. 30

1 x 2 UStd.

*kostenlos*

**Anmeldeschluss: 26.08.24**

Workshop 2:

**Roswita Trelenberg**

MO 07.10.

| 14.<sup>30</sup>-16.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.39.24

**FZ Feldstraße**

Feldstr. 13

1 x 2 UStd.

*kostenlos*

**Anmeldeschluss: 30.09.24**

Ein Tag ist für Eltern und Kinder turbulent, herausfordernd und anstrengend, oft ist die Luft raus. In diesem Workshop mit Übungen aus Meditation, Achtsamkeit, gemeinsamen Lachen und Spaß, wird Entspannung in den gemeinsamen Alltag eingeladen.

Hierzu lädt ein: Roswita Trelenberg  
Therapeutin für mentales Training, Entspannungs- und Gesundheitlehre

**Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Kuscheltier mitbringen.**

Der Workshop 1 findet in Kooperation mit dem Fröbel Familienzentrum Spurensucher statt.

Der Workshop 2 findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Feldstraße statt.

Die Familienzentren tragen die Kosten.

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 KölnKitas Familienzentrum Hermann-Löns-Str. statt. Das Familienzentrum trägt die Kosten.

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

**Mirjam Brauer**

MI 09.10.

| 14.<sup>30</sup>-16.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.40.24

**KölnKitas Hermann-Löns-Str.**

Hermann-Löns-Str. 24

1 x 2 UStd.

*kostenlos*

**Anmeldeschluss: 02.10.24**

# 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 Familienzentrum trägt die Kosten.

**Bitte bringe eine Yogamatte und eine Decke mit.**

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.

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

**Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit.**

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.

#### Mirjam Brauer

Ab DI 27.08.

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

Nr. 2.41.24

**Kita St. Maximilian Kolbe**  
Theodor-Heuss-Str. 3-5

11 x 75 Min

*kostenfrei*

#### Rebecca Düster

Ab DI 27.08.

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

Nr. 2.42.24

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

13 x 1 ZStd

*kostenfrei*





### **Annika Graefe**

MO 30.09.

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

Nr. 2.43.24

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

10 x 1 ZStd

*kostenfrei*

### **ONLINE Vinyasa Yoga**

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.

Die Klasse ist kraftvoll und dynamisch, dabei aber gleichermaßen entspannend und erholsam für Körper und Geist.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Fröbel Familienzentrum Spurensucher statt.

Das Familienzentrum trägt die Kosten.

**Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit.**

**Anmeldung und weitere Informationen unter:**

**[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.**

### **Judith Sikora**

FR 30.08.

| 8.<sup>30</sup>–9.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 2.44.24

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

10 x 75 Min.

*kostenfrei*

### **ONLINE Power 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 Städt. Familienzentrum Hunoldstr. statt. Das Familienzentrum trägt die Kosten.

**Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit.**

**Anmeldung und weitere Informationen unter:**

**[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.**

# Erwachsenen Sport





## ...in Porz-Urbach

**Mariola Taschke**

Ab DI 10.09.

| 19.00–20.00 Uhr

Nr. 2.45.24

**Evang. Gemeindezentrum  
Friedenskirche, Friedenstr.**

**| Ecke Mühlenweg**

10 x 1 ZStd

60 €

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

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

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 Familienzentrum trägt die Kosten.

**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*

## ...in Porz-Finkenbergr

### 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 30.08.

| 18.00–19.30 Uhr

Nr. 2.47.24

**Treffpunkt**

**Theodor-Heuss-Straße 1**

12 x 2 UStd

108 €

# 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 26.08.  
| 9.<sup>30</sup>–10.<sup>30</sup> Uhr Nr.2.48.24  
| 10.<sup>30</sup>–11.<sup>30</sup> Uhr Nr.2.49.24  
**Evang. Gemeindezentrum  
Friedenskirche, Friedenstr.  
| Ecke Mühlenweg  
11x 1 ZStd  
66 €**

### 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 29.08.  
| 10.<sup>00</sup>–11.<sup>00</sup> Uhr  
Nr. 2.50.24  
**Evang. Gemeindezentrum  
Friedenskirche, Friedenstr.  
| Ecke Mühlenweg  
12 x 1 ZStd  
72 €**

### 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 10.09.  
| 17.<sup>45</sup>–18.<sup>45</sup> Uhr  
Nr. 2.51.24  
**Evang. Gemeindezentrum  
Friedenskirche, Friedenstr.  
| Ecke Mühlenweg  
10 x 1 ZStd  
60 €**

# 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, Karnavalskostüme, 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 Familienzentrum trägt 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](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder unter 02203 | 2 03 63 66.

**Kristina Klein**

Ab MI 28.08.

| 9.<sup>00</sup>–11.<sup>30</sup> Uhr

Nr. 2.52.24

**Städt.**

**Familienzentrum**

**Viehtrift**

**Viehtrift 5**

13 x 2,5 ZStd

kostenlos



# Sprachkurse



## Sprachkurs Deutsch

Wir sprechen, schreiben und lesen in deutscher Sprache: Einkaufen gehen, Anmeldung der Kinder in der Kita, in der Schule, Besuch beim Arzt...und andere Situationen werden eingeübt.

Kurs 1 findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Hunoldstraße statt.

Kurs 2 findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Konrad-Adenauer-Str. statt.

Die Familienzentren tragen die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen  
[www.treffpunkt-koeln-porz.de](http://www.treffpunkt-koeln-porz.de) oder  
unter 02203 | 2 03 63 66.

## ...in Porz-Wahn

**Susanne Piccolomo**

Ab MO 26.08.

| 12.<sup>30</sup>–14.<sup>00</sup> Uhr

Nr. 2.53.24

**Städt. Familienzentrum**

**Hunoldstraße**

**Hunoldstr. 7**

12 x 2 UStd.

kostenlos

## ...in Porz-Finkenbergr

**Susanne Piccolomo**

Ab DO 29.08.

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

Nr. 2.54.24

**Treffpunkt**

**Theodor-Heuss-Str. 1**

Beim ersten Termin ist

der Treffpunkt:

**Städt. Familienzentrum**

**Konrad-Adenauer-Str.**

**Konrad-Adenauer-Str. 18**

12 x 2 UStd.

kostenlos

Kath. Familienzentrum  
Kita Maximilian Kolbe  
Frau Thelen  
Tel. 02203 | 3 96 29

Städt. Familienzentrum  
Kita Konrad-Adenauer-Straße  
Frau Zouari  
Tel. 02203 | 99 35 94

Familienzentrum  
Porzer Rheinkirchen  
Frau Klein  
Tel. 02203 | 91 32 99

Städt. Familienzentrum  
Feldstrasse  
Frau Kämper  
Tel. 02203 | 695623

Gemeinschaftsgrundschule  
Konrad-Adenauer-Str.  
Frau Fuchs  
Tel. 02203 | 8988670

Fröbel Familienzentrum  
„Regenbogen-Pänz“  
Frau Ponce-Recio  
Tel. 02203 | 133 00

Fröbel Familienzentrum  
Spurensucher  
Frau Schmidt  
Tel. 02203 | 66 58 7

Familienzentrum  
Leonorenweg  
Frau Roque Ganan  
Tel. 02203 | 29 88 62

Städt. Familienzentrum  
Dorotheenstraße  
Herr Schmieder  
Tel. 02203 | 2 54 05

Städt. Familienzentrum  
Hunoldstraße  
Frau Hack  
Tel. 02203 | 6 19 76

AWO Familienzentrum  
„Rewelinos“  
Frau Desart  
Tel. 02203 | 186 85 16

Familienzentrum KölnKita  
St. Sebastianusstraße  
Frau Lohmann  
Tel. 02203 | 183 07 8

Familienzentrum KölnKita  
Hermann-Löns-Straße  
Frau Stephan  
Tel. 02203 | 1 86 82 97

Familienzentrum KölnKita  
Christrosenweg  
Frau Roppes  
Tel. 02203 | 80 124

Familienzentrum KölnKita  
Glashüttenstraße  
Frau Neumann & Frau Ramme  
Tel. 02203 | 1 86 99 21

Städt. Familienzentrum  
Alte Apotheke  
Frau Dünzen  
Tel. 02203 | 87 31 8

Städt. Familienzentrum  
Viehtrift  
Frau Hassenpflug-Schraut  
Tel. 02203 | 89 98 77

Städt. Familienzentrum  
Kastanienweg  
Frau Sauermann  
Tel. 02203 | 21 66 5

