



Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.



KURSANGEBOT PORZ

AUG - DEZ

2024

www.treffpunkt-koeln-porz.de



Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.

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

Leitung

Heike Jäger, Anne Müller,
Heike Müller

Geschäftsräume

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

Telefon: 02203 | 2 03 63 66
leitung@treffpunkt-koeln-porz.de
www.treffpunkt-koeln-porz.de

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 à 90 Minuten um in lockerer, entspannter Atmosphäre alle Fragen rund um die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und den Umgang mit dem neuen Familienleben zu besprechen. Im Fokus stehen dabei die Eltern mit all ihren Fragen.

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

Der liebevolle Körperkontakt ist für Babys lebenswichtig: Durch sanfte Berührung entsteht ein Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen in die Beziehung zur Bezugsperson und Kontakt zur Umwelt.

Eltern wiederum werden vertrauter im Umgang mit ihrem 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.

| 10.⁰⁰–11.³⁰ 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.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 2.02.24

Treffpunkt

Theodor-Heuss-Str. 1

13 x 2 UStd.

kostenlos

...in Porz-Urbach

Bettina König

Ab DI 27.08.

| 9.³⁰–11.⁰⁰ 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.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ 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 oder unter: 02203 | 2 03 63 66

...in Porz-Lind

Angelique Lenders

Ab MO 26.08. | 8.⁴⁵–10.¹⁵ 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. | 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr
Nr. 2.06.24

Kath. Familienzentrum
St. Laurentius, Kölner Str. 117

11 x 2 UStd = 22 €

...in Porz-Zündorf

Daniela Bubert

Ab MI 28.08. | 9.³⁰–11.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.07.24

Städt. Kita Leonorenweg
Leonorenweg 50

11 x 2 UStd. kostenfrei

Monika Even

Ab DI 27.08. | 9.¹⁵–11.³⁰ 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

oder ONLINE www.treffpunkt-koeln-porz.de/kursanmeldung/





Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

1.Kurs:
SA 14.09.
| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.11.24

2.Kurs:
SA 14.09.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ 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 Abenteuerstapfereis 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 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 oder 02203 | 2 03 63 66.



...in Porz-Wahn

1.Kurs:
Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

SA 09.11.
| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.13.24

Städt. Familienzentrum
Feldstraße
Feldstr. 13

1 x 3 ZStd | kostenlos

...in Porz-Finkenbergr

2. Kurs:
Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

SA 09.11.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.14.24

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

1 x 3 ZStd | kostenlos



Eltern Seminare

Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

1. Kurs: SA 23.11.
| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.15.24

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

2. Kurs: SA 23.11.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.16.24

Städt. FZ
Alte Apotheke 4

3. Kurs: SA 30.11.
| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.17.24

KölnKitas
Hermann-Löns-Str. 24

4. Kurs: SA 30.11.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.18.24

Städt. FZ
Kastanienweg 30

5. Kurs: SA 07.12.
| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 2.19.24

Städt. FZ
Hunoldstr. 7

6. Kurs: SA 07.12.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ 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 oder unter 02203 | 2 03 63 66





...in Porz-Wahn

Sarah Klawitter
MO 09.12.
| 19.³⁰–21.⁰⁰ 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.
| 14.³⁰–16.³⁰ 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 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 oder unter 02203 | 2 03 63 66.



...in Porz-Finkenberg

Melanie Watermeyer
MI 09.10.
| 13.³⁰–15.⁰⁰ 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.

| 19.³⁰–21.⁰⁰ 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.

| 19.³⁰–21.⁰⁰ 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 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.

| 19.³⁰– 21.⁰⁰ 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.

| 19.³⁰– 21.⁰⁰ 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.

| 19.³⁰–21.⁰⁰ 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.

| 10.⁰⁰–14.⁰⁰ 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.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ 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

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

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

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

...in Porz-Wahn

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

für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

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

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

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

Sabrina Schaffarczyk

Ab MI 28.08.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.33.24

**Städt. Familienzentrum
Feldstraße
Feldstr. 13
13 x 1 ZStd
kostenfrei**



Sabrina Schaffarczyk

Ab DO 29.08.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 2.34.24

Städt. Familienzentrum

Hunoldstr.

Hunoldstr. 7

12 x 2 UStd

kostenfrei



... in Porz-Wahnheide

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

für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

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

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

Anmeldung und weitere Informationen unter:

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

... in Porz-Urbach

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 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 oder unter 02203 | 2 03 63 66.



... in Porz-Elsdorf

Susann Taaks

Ab MO 26.08.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.36.24

Familienzentrum

KölnKita

Hermann-Löns-Str.

12 x 2 UStd.

24 €

... in Porz-Wahn

Susann Taaks

Ab DO 29.08.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ 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.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ 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.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ 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.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ 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 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 oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Mirjam Brauer

Ab DI 27.08.

| 15.¹⁵–16.³⁰ 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.

| 20.¹⁵–21.¹⁵ 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.

| 20.⁰⁰–21.⁰⁰ 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 oder unter 02203 | 2 03 63 66.

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.

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 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 gesamen
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.

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 Bewe-
gungsapparat, verbessern die Haltung und sind dabei gelenk-
schonend. Dabei setzen wir teilweise auch Schwerter ein (diese
werden gestellt).

Durch tägliches Üben wird das Nervensystem beruhigt und
Stress abgebaut. Die Körpergeschmeidigkeit, der Gleichge-
wichtssinn 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.
| 9.³⁰–10.³⁰ Uhr Nr.2.48.24
| 10.³⁰–11.³⁰ 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.
| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ 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.
| 17.⁴⁵–18.⁴⁵ 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 oder unter 02203 | 2 03 63 66.

Kristina Klein

Ab MI 28.08.

| 9.⁰⁰–11.³⁰ 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 oder
unter 02203 | 2 03 63 66.

...in Porz-Wahn

Susanne Piccolomo

Ab MO 26.08.

| 12.³⁰–14.⁰⁰ Uhr

Nr. 2.53.24

Städt. Familienzentrum

Hunoldstraße

Hunoldstr. 7

12 x 2 UStd.

kostenlos

...in Porz-Finkenbergr

Susanne Piccolomo

Ab DO 29.08.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ 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

