



Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.



www.treffpunkt-koeln-porz.de

JAN - JUL
2025

**KURSE
BRÜCK**



peace



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:



i



Schwangerschaft & nach der Geburt

Geburtsvorbereitungskurs mit Begleitperson	7
Rückbildung mit Kind	8
Rückbildung ohne Kind	9
Sport nach dem Rückbildungskurs	10
Mama tanzt mit mir	10

n



Leben mit Baby

Babymassage- Elternstart NRW	12
Das 1. Lebensjahrim Treffpunkt	13

h



Spielgruppen

Treffpunkt: Spielgruppe - für Kinder ab 1. Jahr	15
---	----

a



Elternseminare

1. Hilfe in den ersten Lebensjahren	17
Geschwister haben sich zum Streiten gern	17
Digitale Medienerziehung im Kleinkindalter	18
Gesunde Kinderernährung-(K)ein Kinderspiel	18
Kindliche Sexualität	19

l



Kinder Sport

Kinderturnen - mit Vergnügen ab 1 bis 6 Jahren	21
Tanzen für 5 bis 7 jährige Kinder	22
Spielen und Turnen ab 2. Jahren	22
Ballspiel für 5 und 6 jährige Kinder	23
Yoga für 7-9 jährige Kinder	23
Workshop: Entspannung für Eltern mit Kindern	24
Workshop: Eltern-Kind-Yoga	25

t



Teens

Young-Yoga für Jugendliche im Alter von 11-15 J.	27
Teenie Atelier	27

Yoga

Vinyasa Yoga Yoga Hatha Yoga	29
Power Yoga	30
Vinyasa und Power Yoga ONLINE und in Präsenz	31
Vinyasa Yoga	32



Erwachsenen Sport

Sport neben Beruf, Familie und Alltag	34
Beckenboden & Bauchmuskeltraining	34
Zumba	34
Bauch, Beine, Po	34
Fit Mix	35
Rückenfit	35
Pilates- Workout: Fit in den Morgen	36
Pilates- Workout: Fit in den Abend	36



Best Ager	37
Ausgleichsgymnastik am Vormittag	37
Fitness Workout - Aktiv in den Feierabend	37
Rückenfit	38
Pilates Hybrid ONLINE und in Präsenz)	38
Pilates	39

Fit im Alter

Beweglichkeit im Alter & Sturzprophylaxe	41
Gedächtnstraining	41
Vinyasa Yoga für Senioren	42
Fit im Alter – für Sie und Ihn	42



Kreativität

Osterwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahre	44
Gestalten mit Ton	45
Nähkurs für Erwachsene: Schneidern	46
Kinder Nähkurse	46
Workshop: Schneidern für Anfänger:innen	47
Girlfriends Night	48



Sprachkurs

Französisch	50
-------------	----



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 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 15.02. und SO 16.02.
SA | 10.00 – 16.00 Uhr und
SO | 11.00 – 15.00 Uhr
Nr. 1.70.25

Kurs 2:

SA 05. und SO 06.04.
SA | 10.00 – 16.00 Uhr und
SO | 11.00 – 15.00 Uhr
Nr. 1.71.25

Kurs 3:

SA 17. und SO 18.05.
SA | 10.00 – 16.00 Uhr und
SO | 11.00 – 15.00 Uhr
Nr. 1.72.25

Kurs 4:

SA 19. und SO 20.07.
SA | 10.00 – 16.00 Uhr und
SO | 11.00 – 15.00 Uhr
Nr. 1.73.25

jeweils 1 x 10 ZStd
25 € (Verwaltungspauschale)

Haus am Wald
Königsforststr. 100
Eingang:
Großes Scheunentor
an der Straßenseite



Anja Schennach

Kurs 1:

Ab DO 16.01.

| 10.¹⁵-11.³⁰ Uhr

Nr. 1.74.25

7 x 75 Min

28 €

Der Restbetrag von 56 €

geht direkt an die Hebamme.

(Dieser Beitrag wird von den Krankenkassen erstattet.)

Anja Schennach

Kurs 2:

Ab DO 08.05.

| 10.¹⁵-11.³⁰ Uhr

Nr. 1.75.25

7 x 75 Min

28 €

Der Restbetrag von 56 €

geht direkt an die Hebamme.

(Dieser Beitrag wird von den Krankenkassen erstattet.)

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

| Clubraum

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.

Rückbildung ohne 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.

Lina Dimke

Kurs 1:

Ab DO 16.01.

| 19.¹⁵-20.¹⁵ Uhr

Nr. 1.76.25

7 x 1 ZStd

21 €

Der Restbetrag von 45,-€

geht direkt an die Hebamme.

(Dieser Beitrag wird von den Krankenkassen erstattet.)

Lina Dimke

Kurs 2:

Ab DO 03.04.

| 19.¹⁵-20.¹⁵ Uhr

Nr. 1.77.25

7 x 1 ZStd

21 €

Der Restbetrag von 45,-€

geht direkt an die Hebamme.

(Dieser Beitrag wird von den Krankenkassen erstattet.)

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum



Leben mit Baby

Anja Schennach

Ab DO 16.01.
| 9.00–10.00 Uhr
Nr. 1.78.25
16 x 1 ZStd.
112€

**Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus**

Olpener Str. 946,
Seiteneingang
Oberer gr. Sportraum

Sport nach dem Rückbildungskurs

Babys können gerne mitgebracht werden
Durchgeführt von unserer Hebamme

In diesem Kurs kannst du deine Fitness nach der Rückbildung weiter aufbauen. Wir werden unseren ganzen Körper trainieren und weiter einen Schwerpunkt auf den Beckenboden legen, sowie auf die geschwächte Bauchmuskulatur. Ihr seid mit und ohne Baby herzlich willkommen. Ich freue mich auf euch. **Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Gymnastikmatte mit. Ein flexibler Einstieg ist nach Absprache möglich.**

Lina Dimke

Kurs 1:

Ab MI 15.01.
| 11.00–12.00 Uhr
Nr. 1.79.25
10 x 1 ZStd.
80 €

Lina Dimke

Kurs 2:

Ab MI 30.04.
| 11.00–12.00 Uhr
Nr. 1.80.25
5 x 1 ZStd.
40 €

**Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus**

Olpener Str. 946,
Seiteneingang
| Clubraum

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.





Rebecca Düster

Kurs 1:

Ab DI 11.03.

| 11.00 – 12.30 Uhr

Nr. 1.81.25

Rebecca Düster

Kurs 2:

Ab DI 03.06.

| 11.00 – 12.30 Uhr

Nr. 1.82.25

Anja Schennach

Kurs 3:

Ab DO 23.01.

| 11.45 – 13.15 Uhr

Nr. 1.83.25

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

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



Das 1. Lebensjahr im Treffpunkt

... 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

Lina Dimke

Kurs 1:

Ab DO 16.01.

| 10.45 – 12.15 Uhr

Nr. 1.84.25

15 x 2 UStd.

105 €

Kurs 2:

Ab DO 08.05

| 09.00 – 10.30 Uhr

Nr. 1.85.25

6 x 2 UStd.

42 €

Nadine Profitlich

Ab FR 17.01.

| 09.00 – 10.30 Uhr

Nr. 1.86.25

18 x 2 UStd

126 €

Treffpunkt

**Olpener Str. 946,
Oberer Gruppenraum**

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

Anmeldung erforderlich

Silke Gritzmann

Kurs 1:

Ab MO 13.01.

| 9.¹⁵–11.³⁰ Uhr

Nr. 1.87.25

20 x 3 UStd

160 €

Kurs 2:

Ab DI 14.01.

| 9.¹⁵–11.³⁰ Uhr

Nr. 1.88.25

20 x 3 UStd

160 €

Kurs 3:

Nadine Profitlich

Ab FR 17.01.

| 10.⁴⁵–12.¹⁵ Uhr

Nr. 1.89.25

18 x 2 UStd

126 €

Treffpunkt

Olpener Str. 946

Oberer Gruppenraum

Kurs 4:

Katrin Schmidt

Ab FR 17.01.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 1.90.25

18 x 3 UStd

144 €

Kita St. Gereon

Gütersloher Str. 18

Eltern Seminare



1. Hilfekurs in den ersten Lebensjahren

Durchgeführt von unserer Hebamme und unserer Gesundheits- und Krankenpflegerin

Ihr seid werdende oder frisch gebackene (Groß)Eltern und wünscht euch mehr Sicherheit, im Umgang mit Nofallsituationen im 1. Lebensjahr eures Kindes?

Unser erste Hilfe Kurs ist geeignet für alle Eltern und Großeltern, um auch in unangenehmeren Situationen sicher und bewusst handeln zu können.

Themen wie die Erstversorgung von Verletzungen, Verschlucken, Fieberkrampf, Verbrennung und viele Weitere werden besprochen und Interventionmöglichkeiten gemeinsam erlernt.

Lina Dimke
(exam. Hebamme)
Aspasia Marks
(exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin)

SA 29.03.
| 11.00–15.00 Uhr
Nr. 1.91.25

FBW Treffpunkt
Olpener Str. 946
Seminarraum
1 x 4 ZStd = 40€

Geschwister haben sich zum Streiten gern

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 Abend nachgehen und neue Ideen und Anstöße sammeln. Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Brück/ Merheim statt. Das FZ trägt die Kosten.

Nadine Profitlich
DO 15.05.
| 19.30–21.00 Uhr
Nr. 1.92.25
KFZ Brück | Merheim
Kita St. Gereon
Gütersloher Str. 18

1 x 2 UStd
kostenlos
Anmeldeschluss:
08.05.





Sarah Klawitter

DI 04.02.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.93.25

Familienzentrum

Hans-Schulten-Str.

Hans-Schulten-Str. 6a

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss:

28.01.

Digitale Medienerziehung im Kleinkindalter

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. 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 Nachmittag befassen wir uns mit Fragen rund um das Thema digitale Medienerziehung.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum

KölnKitas Hans-Schulten-Str. statt.

Das Familienzentrum trägt die Kosten.

Gesunde Kinderernährung- (K)ein Kinderspiel

Nora Rieder

DI 11.03.

| 19.³⁰–21.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.94.25

KFZ Brück | Merheim

Kita St. Hubertus

Olpener Str. 948

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss:

04.03.

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

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

Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Kath.

Familienzentrum Brück/ Merheim statt.

Das Familienzentrum trägt die Kosten.

Kindliche Sexualität

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

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

Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Kath.

Familienzentrum Heumrarer Dreieck statt.

Das Familienzentrum trägt die Kosten.

Sarah Klawitter

Mo 31.03.

| 19.³⁰–21.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.95.25

Kath. Familienzentrum

Heumrarer Dreieck

An St. Adelheid 5

Pfarrsaal

Neubrück

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss:

24.03.

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 1 - 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 ab dem 1. Geburtstag 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 13.01.

| 16.⁰⁰-17.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.96.25

4-6 Jahre

Ab MO 13.01.

| 17.⁰⁰-18.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.97.25

Sporthalle am Gräfenhof

jeweils 20 x 1 ZStd = 120 €

Dennis Korkmaz | Sinan

Korkmaz | | Virág Nemere

Irene Sanchez-Ulloa Garcia

1-2 Jahre

Ab SA 18.01.

| 9.⁰⁰-10.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.98.25

2-3 Jahre

Ab SA 18.01.

| 10.⁰⁰-11.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.99.25

3-4 Jahre

Ab SA 18.01.

| 11.⁰⁰-12.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.100.25

5-6 Jahre

Ab SA 18.01.

| 12.⁰⁰-13.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.101.25

Sporthalle am Gräfenhof

jeweils 18 x 1 ZStd = 108 €



Alva Heß | Lena Peeters

Ab MO 13.01.

| 17.⁰⁰–18.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.102.25

Familienzentrum

KölnKitas

Hans-Schulten-Str.

Hans-Schulten-Str. 6a

20 x 1 ZStd

120 €

Tanzen für 5 bis 7 jährige 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.

Bitte in Sportkleidung kommen.

Rebecca Düster

Ab DI 14.01

| 9.¹⁵–10.¹⁵ Uhr

Nr. 1.103.25

Familienzentrum

KölnKitas

Hans-Schulten-Str.

Hans-Schulten-Str. 6a

20 x 1 ZStd

kostenfrei

Spielen und Turnen ab dem 2. Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern ohne Kita-Platz.

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

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

Ballsport für 5 und 6 jährige Kinder

Hier dreht sich alles um Bälle: kleine und große Spiele mit Bällen und verschiedene Ballsportarten stehen auf dem Programm.

Bei diesem Angebot werden spielerisch die grundlegenden Fähigkeiten des Sports vermittelt. Die Kinder sammeln vielfältige Erfahrungen mit verschiedensten Bällen und trainieren ihre Team- und Spielfähigkeit.

Der Spaß an Bewegung und Spiel steht dabei im Vordergrund.

Bitte in Sportkleidung kommen.

Yoga für 7 bis 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.

Younes Terhorst

Ab MI 29.01.

| 16.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.104.25

Mehrzweckhalle

Diesterwegstraße

Diesterwegstr. 69

19 x 1 ZStd

114 €

Jasminka Lück

Ab DO 16.01.

| 16.³⁰–17.³⁰ Uhr

Nr. 1.105.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

18 x 1 ZStd

108 €



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

Rebecca Düster

SA 24.05.

| 10.00–11.00 Uhr

Nr. 1.106.25

KFZ Brück/ Merheim

Kita St. Gereon

Gütersloher Str. 18

1 x 1 ZStd

kostenfrei

Anmeldeschluss:

16.05.

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 Brück/Merheim statt. Das Familienzentrum 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

SA 14.06.

| 10.00–12.00 Uhr

Nr.1.107.25

KölnKitas

Familienzentrum

Hans-Schulden-Straße

Hans-Schulden-Str. 6a

1 x 2 ZStd *kostenfrei*

Anmeldeschluss:

06.06.

Teens



Young-Yoga für Jugendliche

im Alter von 10 bis 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 komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit.

Judith Sikora

Ab MO 03.02.

| 17.⁴⁵–18.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.108.25

Haus am Wald

Königsforststr. 100

Eingang:

An der Straßenseite

Großes Scheunentor

15 x 1 UStd

90 €

Teenie Atelier

im Alter von 10 bis 15 Jahren

- **Filzen - Winterdekorationen aus Wolle**
- **Buchbinden - Heften mit Fadengrafik**
- **Schmuckstücke mit Mikro-Makramee**
- **Gießen von Deko und Accessoires aus Raysin**

Beim Teenie-Atelier hast du die Möglichkeit, verschiedene Handwerke zu entdecken. Diese Kursreihe richtet sich speziell an die, die eine kleine kreative Auszeit vom Alltag suchen.

Wir tauchen 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.

Gwendolyn Rothstein

| Hannah Fabritius

FR 10. Januar,

FR 7. Februar,

FR 7. März,

FR 9. Mai

| 15.³⁰–17.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.109.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Werkkeller

4 x 3 UStd

80 € inkl. Materialkosten

Nur als Paket buchbar!

Yoga



Vinyasa Yoga

auch für Anfängerinnen

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 Anfängerinnen

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.

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.

Judith Sikora

Ab MI 05.02.

| 17.³⁰–18.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.110.25

**Kath. Pfarrzentrum
St.Hubertus**

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

18 x 75 Min. = 175,50 €

Juliane

Ab MI 15.01.

| 20.¹⁵–21.³⁰ Uhr

Nr. 1.111.25

Haus am Wald

Königsforststr. 100

Eingang: An der Straßenseite

Großes Scheunentor

21 x 75 Min = 205 €

Jasminka Lück

Ab DO 16.01.

| 18.⁰⁰–19.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.112.25

**Kath. Pfarrzentrum
St.Hubertus**

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

18 x 1 ZStd

144 €



Judith Sikora

Kurs 1

Ab MO 03.02.
| 18.⁴⁵–20.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.113.25
15 x 75 Min.
146 €

Haus am Wald

Königsforststr. 100
Eingang: An der Straßenseite
Großes Scheunentor

Kurs 2

Ab MI 05.02.
| 18.⁴⁵–20.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.114.25
18 x 75 Min
175,50 €

Kurs 3

Ab FR 07.02.
| 9.³⁰–10.⁴⁵ Uhr
Nr. 1.115.25
12 x 75 Min.
117 €

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.

Vinyasa Yoga ONLINE und in Präsenz

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 des Onlinekurses.

Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit bzw. bringe in den Präsenzkurs Beides mit.

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

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.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Hunoldstr. statt. Das Familienzentrum trägt die Kosten des Onlinekurses.

Bitte halte eine Yogamatte und eine Decke bereit bzw. bringe in den Präsenzkurs Beides mit.

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

Rebecca Düster

Ab DI 14.01.
| 20.¹⁵–21.¹⁵ Uhr
ONLINE: den Link zum Kurs mailen wir kurz vor Kursbeginn
Nr. 1.38.25
20 x 1 ZStd. kostenfrei

VOR ORT:
Haus am Wald
Königsforststr. 100
Eingang: An der Straßenseite
Großes Scheunentor

Nr. 1.39.25
In Präsenz: 160 € | 20 x 1 ZStd

Judith Sikora

FR 05.02.
| 8.³⁰–9.³⁰ Uhr
ONLINE: den Link zum Kurs mailen wir kurz vor Kursbeginn
Nr. 1.42.25
12 x 75 Min. kostenfrei

VOR ORT:
Kath. Pfarrzentrum St.Hubertus,
Olpener Str. 946,
Seiteneingang
Oberer gr. Sportraum
Nr. 1.43.25
In Präsenz: 117 €
12 x 75 Min.



Rebecca Düster

Kurs 1 :

Ab MO 13.01.

| 9.15–10.45 Uhr

Nr. 1.116.25

Haus am Wald

Königsforststr. 100

Eingang:

An der Straßenseite

Großes Scheunentor

20 x 2 UStd = 240 €

Vinyasa Yoga

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

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Yogamatte mit..

Kurs 2 für Fortgeschrittene

Ab MO 13.01.

| 20.00–21.30 Uhr

Nr. 1.117.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang | Clubraum

20 x 2 UStd = 240 €

Kurs 3 für Fortgeschrittene

Ab DI 14.01.

| 19.00–20.15 Uhr

Nr. 1.118.25

Haus am Wald

Königsforststr. 100

Eingang:

An der Straßenseite

Großes Scheunentor

20 x 75 Min. = 195 €

Erwachsenen Sport



Sport neben
Beruf, Familie
& Alltag



Jeannine Roth

Ab DI 14.01.

| 19.⁰⁰–20.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.119.25

**Mehrzweckhalle
Diesterwegstraße**

Diesterwegstr. 69

18 x 1 ZStd

144 €

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.

Jeannine Roth

Ab DI 14.01.

| 20.¹⁵–21.¹⁵ Uhr

Nr. 1.120.25

**Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus,**

Olpener Str. 946,

Oberer gr. Sportraum

18 x 1 ZStd

144 €

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.

Jana Peters

Ab MI 15.01.

| 9.⁴⁵–10.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.121.25

**Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus,**

Olpener Str.

Seiteneingang

Clubraum

21 x 1 ZStd = 147 €

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 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.

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 bringe eine Gymnastikmatte mit.

Jeannine Roth

Ab DO 16.01.

| 8.¹⁵–9.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.122.25

**Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus,**

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Clubraum

18 x 1 UStd = 108 €

Jeannine Roth

Ab DO 16.01.

| 9.⁰⁰–9.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.123.25

**Kath. Pfarrzentrum
St. Hubertus,**

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Clubraum

18 x 1 UStd = 108 €



Rebecca Düster

Kurs 1: Quick Pilates

- kurz und knackig

Ab MI 15.01.

| 8.⁰⁰-8.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.124.25

21 x 1 UStd = 110 €

Kurs 2:

Ab MI 15.01.

| 8.⁴⁵-9.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.125.25

21 x 1 ZStd = 147 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus, Olpener Str.

Seiteneingang | Clubraum

Rebecca Düster

Kurs 1:

Ab MO 13.01.

| 19.⁰⁰-20.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.126.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang | Clubraum

Kurs 2:

Ab DI 14.01.

| 18.⁰⁰-19.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.127.25

Haus am Wald

Königsforststr. 100

Eingang: An der Straßenseite

Großes Scheunentor

20 x 1 ZStd = 140 €

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.

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.

Fitness Workout

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.

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.

Annette Kelm

Ab MO 13.01.

| 17.³⁰-19.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.128.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Clubraum

24 x 2 UStd

252 €

Annette Kelm

Kurs 1

Ab DI 14.01.

| 8.⁰⁰-8.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.129.25

Kurs 2

Ab DI 14.01.

| 9.⁰⁰-9.⁴⁵ Uhr

Nr. 1.130.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Oberer gr. Sportraum

jeweils 25 x 1 UStd

131 €



Annette Kelm

1. Kurs

Ab MO 13.01.

| 8.⁰⁰–9.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.131.25

2. Kurs

| 9.⁰⁰–10.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.132.25

3. Kurs

| 16.³⁰–17.³⁰ Uhr

Nr. 1.133.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

jeweils 24 x 1 ZStd.

168 €

Annette Kelm

Ab DI 14.01.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.134.25

ONLINE: den Link zum Kurs
mailen wir vor Kursbeginn

In Präsenz:

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

25 x 1 ZStd.

175 €

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 - 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.

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

Kurs 1:

Ab MO 13.01.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.135.25

24 x 1 ZStd

168 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946

Clubraum

Kurs 2:

Ab MI 15.01.

| 8.⁰⁰–9.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.136.25

26 x 1 ZStd

182 €

Kurs 3:

Ab MI 15.01.

| 9.⁰⁰–10.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.137.25

26 x 1 ZStd

182 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus

Olpener Str. 946

Oberer gr. Sportraum

Fit im Alter



Beweglichkeit im Alter + Sturzprophylaxe

Bewegung und Sport für starke Knochen. Dieser Kurs dient der Osteoporoseprophylaxe. Auch Kursteilnehmer:innen die bereits an Osteoporose leiden, können durch eingeeichtes Programm das Sturz und Frakturrisiko gering halten. Damit Knochenstrukturen und deren Festigkeit erhalten bleiben, müssen sie ständig belastet werden. Über Bewegung bauen wir Muskulatur auf und über Belastung stärken wir die Knochen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Annette Kelm

Ab MO 13.01.

| 15.³⁰– 16.³⁰ Uhr

Nr. 1.138.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Clubraum

24 x 1 ZStd

168 €

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.

Pia Lachmann

Ab MO 13.01.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr

Nr. 1.139.25

Treffpunkt

Olpener Str. 946

Seminarraum

18 x 2 UStd

144 €



Rebecca Düster

Ab MI 15.01.

| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.140.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Oberer gr. Sportraum

21 x 1 ZStd

147 €

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.

Bitte komme in Sportkleidung und bring eine Gymnastikmatte mit.

Annette Kelm

Ab MO 13.01.

| 11.⁰⁰–12.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.141.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Clubraum

24 x 1 ZStd

168 €

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.

Kreativität





Kurs 1:

Kristina Klein

SA 05.04.

| 10.⁰⁰-13.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.142.25

Kath. Familienzentrum

Brück | Merheim

Kita St. Gereon

Gütersloher Str.18

1 x 3 ZStd

kostenfrei

Anmeldeschluss:

28.03

Kurs 2:

Kristina Klein

SO 06.04.

| 10.⁰⁰-13.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.143.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Seiteneingang,

Werkkeller

1 x 3 ZStd

kostenfrei

Anmeldeschluss:

28.03

Osterwerkstatt 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 österliche Dekorationen zu gestalten. Im Rahmen dieser Workshops laden wir Kinder ein, neue Formen der Kreativität kennenzulernen und auszuprobieren oder bekannte Techniken weiterzuentwickeln. Die Teilnahme an den Workshops ist kostenfrei. Die Kosten für die Kurse trägt das Familienzentrum.

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

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, Jugendliche und Erwachsene 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.

Abholtermine Kurs 1, 2 und 3:

DI 25.02. | 16.³⁰ - 17.¹⁵ Uhr oder

DO 06.03. | 16.³⁰ - 17.¹⁵ Uhr

Charlotte Treutler

Kurs 1: 8 - 10 Jahre

DO 16.01. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr

DO 23.01. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr

DO 20.02. | 16.³⁰ - 18.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.144.25

Insgesamt 8 UStd.= 40 €

Kurs 2: 11 - 14 Jahre

DI 14.01. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr

DI 21.01. | 16.³⁰ - 18.⁴⁵ Uhr

DI 18.02. | 16.³⁰ - 18.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.145.25

Insgesamt 8 UStd.= 40 €

**Jetzt auch
Erwachsene
Töpferkurse**

Kurs 3: Erwachsene

DO 16.01. | 19.⁰⁰ - 21.¹⁵ Uhr

DO 23.01. | 19.⁰⁰ - 21.¹⁵ Uhr

DO 20.02. | 19.⁰⁰ - 20.³⁰ Uhr

Nr. 1.146.25

Insgesamt 8 UStd.= 56 €

**Treffpunkt,
Olpenerstr. 946,
Werkkeller**



Mona Küster

Ab MO 13.01.

| 18.¹⁵–21.¹⁵ Uhr

Nr. 1.147.25

18 x 3 ZStd = 225 €

Kristina Klein

Kurs 1: Ab DI 21.01.

| 9.⁰⁰–12.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.148.25

19 x 3 ZStd = 237,50 €

Kurs 2: Ab FR 24.01.

| 9.⁰⁰–12.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.149.25

17 x 3 ZStd = 212,50 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum

Kristina Klein

SA 15.03., 22.03., 29.03.,

SA 14.06., 21.06., 28.06.

| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.150.25

6 x 3 ZStd. = 114 €

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Werkraum

Nähkurs für Erwachsene: 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.

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.



Erwachsenen Workshop: Schneidern für Anfänger:innen

In netter Runde können hier kleine Nähprojekte verwirklicht werden: Kindersachen nähen, Reparaturen durchführen, Upcyclingideen umsetzen. Oder auch der erste Umgang mit der Nähmaschine gemacht werden.

Du möchtest erstmal schauen und testen, ob das Schneidern überhaupt etwas für dich ist oder du hast eine Nähmaschine und brauchst eine erste kleine Einweisung dann bist du hier richtig.

Viele Vorlagen und Schnittmuster werden zur Verfügung gestellt. Nähmaschinen sind in begrenzter Anzahl vorhanden.

Kristina Klein

FR 09.05.

| 18.³⁰–21.³⁰ Uhr

Nr. 1.151.25

Kath. Pfarrzentrum

St. Hubertus,

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Werkraum

1 x 3 ZStd

30 €



Gwendolyn Rothstein
Hannah Fabritius

Kurs 1:

DO 9. Januar

DO 6. Februar

DO 6. März

DO 3. April

DO 8. Mai

DO 5. Juni

| 19.¹⁵–21.³⁰ Uhr

Nr. 1.152.25

Kurs 2:

DO 30. Januar

DO 13. Februar

DO 13. März

DO 10. April

DO 15. Mai

DO 12. Juni

| 19.¹⁵–21.³⁰ Uhr

Nr. 1.153.25

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

6 x 3 UStd

180 €

*Die Kurse sind jeweils
nur als Paket buchbar*

Girlfriends Night

- Filzen - Winterdekorationen aus Wolle
- Blumenampel mit Makramee
- Hefte mit Fadengrafik
- Multi-Media Collage
- Schmuckstücke mit Mikro-Makramee
- Sketchnotes meet Keramik

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.

Sprachkurse





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

Anmeldung

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

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

Bei Verhinderung ist die Kursleitung zu benachrichtigen.

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

Datenschutz

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

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

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

Dagmar Jaeger-Casper

Für leicht Fortgeschrittene

DI 14.01.

| 17.³⁰–18.³⁰ Uhr

Nr. 1.154.25

20 x 1 ZStd

160 €

Französisch

Für leicht Fortgeschrittene

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

Karine Beauvineau

Für Fortgeschrittene

MO 13.01.

| 16.³⁰–18.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.155.25

19 x 2 UStd

228 €

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!

Treffpunkt

Olpener Str. 946

Großer Gruppenraum



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: Dezember 2024

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 51

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 Heumarer 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

LISTEN

TO YOUR

HEART