



Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.

www.treffpunkt-koeln-porz.de



F A M I L Y

JAN - JUL
2025

KURSE



CALM



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:



I



Schwangerschaft & nach der Geburt

Babymassage - Elternstart NRW

7

u



Leben mit Baby

Das 1. und 2. Lebensjahr im Treffpunkt

9

h



Spielgruppen

Treffpunkt: Spielgruppe
Flohkiste - Finkenberg

11
12

a



Vater-Kind Aktionen

Brettspiele für große und kleine Kinder und Eltern 14
Murmelbahnbau 14
Wir bauen ein Insektenhotel für die Kita 15
Waldabenteuer..im Wald Leidenhausen 16

l



Elternseminare

Selbstständigkeit macht stark 18
Geschwister haben sich zum Streiten gerne 18
Sprachentwicklung und Sprachstörungen 19
Richtig helfen 20
Kindlicher Schlaf | Kindliche Sexualität 21
Der Ton macht die Musik 22
Hilfe mein Kind nervt 22

t



Kinder Sport

Spiel, Spaß & Turnen für Eltern mit Kindern 24
Spiel, Spaß & Turnen 25
Spiel, Spaß & Turnen 26
Spiel, Spaß & Turnen für Kinder von 1-3 Jahre 26
Spiel, Spaß & Turnen für Kinder von 2-4 Jahre 27
Workshop: Entspannung für die ganze Familie 28

Yoga

Hybrid-Kurs ONLINE und in Präsenz Vinyasa Yoga 30
Vinyasa Yoga 30
Hybrid-Kurs ONLINE und in Präsenz Power Yoga 31



Erwachsenen Sport

Hybrid-Kurs Pilates - ONLINE und in Präsenz 33
Tai Chi 33



Fit im Alter

Rückenfit 35
Gymnastik im Sitzen 35



Kreativität

Nähkurse: Schneiden für Anfänger 37



Sprachkurse

Sprachkurse Deutsch 39



www.treffpunkt-koeln-porz.de/kursanmeldung

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



...in Porz-Urbach

Roswita Trelenberg

Ab MI 26.03.

| 10.⁰⁰–11.³⁰ Uhr

Nr. 1.01.25

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 vertrauen. 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 Kastanienweg und Kurs 2 mit dem FZ Hermann-Löns-Str. statt.

...in Porz-Urbach

Bettina König

Ab DI 14.01.

| 9.³⁰–11.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.02.25

Evang. Gemeindezentrum

Friedenskirche

Friedensstr.

| Ecke Mühlenweg

17 x 2 UStd.

kostenlos

...in Porz-Elsdorf

Angelique Lenders

Ab FR 17.01.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 1.03.25

KölnKitas Familienzentrum

Hermann-Löns-Str.

Hermann-Löns-Str. 24

17 x 2 UStd.

34 €



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.

Anmeldungen: TEL: 02203 | 2 03 63 66

MAIL: leitung@treffpunkt-koeln-porz.de oder

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

...in Porz-Lind

Angelique Lenders

Ab MO 13.01. | 8.⁴⁵–10.¹⁵ Uhr
Nr. 1.04.25

Städt. Familienzentrum
Viehtrift
Viehtrift 5

...in Porz-Ensen

Heike Jäger

Ab DI 14.01. | 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr
Nr. 1.05.25

Kath. Familienzentrum
St. Laurentius, Kölner Str. 117
18 x 2 UStd = 36 €

Marion Fechner

Ab MI 15.01. | 9.³⁰–11.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.06.25

Städt. Familienzentrum
Leonorenweg
Leonorenweg 50
19 x 2 UStd. kostenfrei

...in Porz-Zündorf

Monika Even

Ab DI 14.01. | 9.¹⁵–11.³⁰ Uhr
Nr. 1.07.25

Kath. Pfarrheim
St. Mariae Geburt, Burgweg
18 x 3 UStd = 54 €



Vater-Kind Aktionen

...in Porz-Finkenberg

Monika Even
| **Vanessa Voosen**

Ab MI 15.01.
| 9.⁰⁰–11.¹⁵ Uhr
Nr. 1.08.25
19 x 3 UStd.

Ab DO 16.01.
| 9.⁰⁰–11.¹⁵ Uhr
Nr. 109.25
16 x 3 UStd.

Treffpunkt,
Theodor-Heuss-Str. 1

kostenfrei

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

Flohkiste

für Kinder ab 2 Jahren 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**

Kurs 1: SA 29.03.
| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.10.25

**Städt. Familienzentrum
Hunoldstr.**
Hunoldstr. 7

Kurs 2: SA 29.03.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.11.25

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

jeweils 1 x 3 ZStd | kostenlos
Anmeldeschluss: 21.03.

Kurs 1:
SA 10.05.

| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.12.25

**Städt. Familienzentrum
Kastanienweg**
Kastanienweg 30

Kurs 2:
SA 10.05.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.13.25

**Fröbel Familienzentrum
Spurensuche**

Wilhelm-Ruppert-Str. 30
jeweils 1 x 3 ZStd | kostenlos
Anmeldeschluss: 02.05.

Vater-Kind-Workshop

Brettspiele für große und kleine Kinder und Eltern

Wir stellen verschiedene Brettspiele für Kinder von 3 bis 6 Jahren vor und probieren diese aus.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit:

Kurs 1: FZ Städt. Familienzentrum Hunoldstr.

Kurs 2: FZ Städt. Familienzentrum Konrad-Adenauer-Str. statt.

Die Kurse sind kostenfrei.

Der Kostenbeitrag wird von den Familienzentren übernommen.

Murmelbahnbau

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 Städt. Familienzentrum Kastanienweg (Kurs 1) und dem Fröbel Familienzentrum Spurensuche (Kurs 2) statt. Die Kurse sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag wird von den Familienzentren übernommen.

Vater-Kind-Workshop

Wir bauen ein Insektenhotel für die Kita

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen
mit Kindern ab 3 Jahren

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

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

Die Angebote finden in Kooperation mit dem Familienzentrum Viehtrift (Kurs 1) und dem Familienzentrum Konrad-Adenauer-Str. (Kurs 2) statt.

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

...in Porz-Lind

**Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann**

Kurs 1:
SA 17.05.
| 10.⁰⁰–13.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.14.25

**Städt. Familienzentrum
Viehtrift**
Viehtrift 5

1 x 3 ZStd | kostenlos
Anmeldeschluss: 09.05

...in Porz-Urbach

**Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann**

Kurs 2:
SA 17.05.
| 14.⁰⁰–17.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.15.25

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

1 x 3 ZStd | kostenlos
Anmeldeschluss: 09.05

**Anmeldung und weitere Informationen
für die Vater-Kind-Workshops unter:
www.treffpunkt-koeln-porz.de oder
02203 | 20 36 366**



Eltern Seminare

Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

Kurs 1:
SA 05.07.
| 10.00–13.00 Uhr
Nr. 1.16.25
Anmeldeschluss: 27.06

...im Wald Leidenhausen

Vater-Kind-Workshop

Waldabenteuer

für Väter oder andere männliche Bezugspersonen
mit Kindern ab 3 Jahren

Alan Lambeth-Williams
| Raimund Sudermann

Kurs 2:
SA 05.07.
| 14.00–17.00 Uhr
Nr. 1.17.25
jeweils 1 x 3 ZStd
kostenlos
Anmeldeschluss: 27.06.

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 Abenteuer Spaziergangs 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.

Treffpunkt:

Parkplatz an
der Straße:

Am Hirschgraben,
und dann der erste
Parkplatz links

Dieses Angebot findet in Kooperation mit:

Kurs 1: FZ Maximilian Kolbe

Kurs 2: FZ Alte Apotheke statt.

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

Anmeldung und weitere Informationen

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





...in Porz-Elsdorf

Nadine Proftlich

DO 27.03.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.18.25

KölnKitas

Familienzentrum

Hermann-Löns-Str.

Hermann-Löns-Str. 24

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss:

20.03.

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

...in Porz- Urbach

Nadine Proftlich

DO 13.03.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.19.25

Städt. Familienzentrum

Kastanienweg

Kastanienweg 30

1 x 2 UStd.

kostenlos

Anmeldeschluss:

06.03.

Geschwister haben sich zum Streiten gerne

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 Städt. Familienzentrum Kastanienweg statt. Das FZ trägt die Kosten.

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? Was brauchen Kinder um Sprache zu lernen? Und wie ist das mit Kindern, die mit mehreren Sprachen aufwachsen? Was mache ich, wenn mein Kind Schwierigkeiten in der Sprachentwicklung hat? Ab wann braucht es vielleicht Hilfe von einer/m Logopäd*in oder Sprachtherapeut*in? Was sind aber vielleicht auch ganz normale Schwierigkeiten in der Sprachentwicklung?

Mit all diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam beschäftigen, mit viel Raum am Ende des Vortrags, um eigene Fragen zu klären und ggf. zu einigen Fällen orientierende Hinweise zu erhalten. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Kita- und Vorschulkindern, die sich genauer über die Sprachentwicklung informieren möchten.

Der Elternnachmittag findet in Kooperation mit dem Städt.

Familienzentrum Feldstr. 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-Wahn

Lea Thelen

MO 07.04.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr

Nr. 1.20.25

Städt. Familienzentrum

Feldstr.

Feldstr.13

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss:

30.03.



...in Porz-Elsdorf

Roswita Trelenberg

Kurs 1:

DI 25.02.

| 15.⁰⁰– 16.³⁰ Uhr

Nr. 1.21.25

Familienzentrum

Hermann-Löns-Str.

Hermann-Löns-Str. 24

1 x 2 UStd | *kostenlos*

Anmeldeschluss:

18.02.

...in Porz-Mitte

Roswita Trelenberg

Kurs 2:

DI 08.04.

| 15.⁰⁰– 16.³⁰ Uhr

Nr. 1.22.25

Städt. Familienzentrum

Glashüttenstr.

Glashüttenstr. 30

1 x 2 UStd | *kostenlos*

Anmeldeschluss:

01.04.

Richtig helfen

**Gesundheitliche Situation Ihres Kindes
Erkennen- Beurteilen- Handeln**

Der Elternkurs 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 Elternnachmittage finden in Kooperation mit dem Familienzentrum KölnKitas Hermann-Löns-Str. (Kurs 1) und dem Familienzentrum Glashüttenstr. (Kurs 2) statt. Die Familienzentren tragen die Kosten.

Kindlicher Schlaf

Gibt es einen Schlaf-Wach-Rhythmus ?

Wie zeigt er sich in den Alterphasen meines Kindes?

Wie kann ich ihn unterstützen und wann spricht man von Schlafstörungen?

Es gibt praktische Tipps für eine ruhige Nacht und wir befassen uns mit Fragen rund um das Thema.

Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Alte Apotheke 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 Nachmittag.

Der Elternnachmittag findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Hunoldstr. statt.

Das Familienzentrum trägt die Kosten.

... in Porz Zündorf

Roswita Trelenberg

DI 25.03.

| 19.⁰⁰–20.³⁰ Uhr

Nr. 1.23.25

Städt. Familienzentrum

Alte Apotheke

Alte Apotheke 4

1 x 2 UStd

kostenfrei

Anmeldeschluss: 18.03.

...in Porz-Wahnheide

Sarah Klawitter

DI 28.01.

| 14.⁰⁰–15.³⁰ Uhr

Nr. 1.24.25

Städt. Familienzentrum

Hunoldstr.

Hunoldstr. 7

1 x 2 UStd

kostenlos

Anmeldeschluss: 21.01.



Kinder Sport

...in Porz-Ensen

Sarah Klawitter

DI 06.05.

| 19.³⁰–21.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.25.25

Städt. Familienzentrum

Leonorenweg

Leonorenweg 50

1 x 2 UStd

kostenfrei

Anmeldeschluss: 29.04.

Der Ton macht die Musik

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 Städt. Familienzentrum Leonorenweg statt. Das Familienzentrum trägt die Kosten.

...in Porz-Wahn

Sarah Klawitter

DI 17.06.

| 19.³⁰–21.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.26.25

Fröbel Familienzentrum

Spurensucher

Wilhelm-Ruppert-Weg 30

1 x 2 UStd

kostenfrei

Anmeldeschluss: 10.06.

Hilfe mein Kind nervt

Anstrengend empfundenenes Verhalten von Kindern – nicht warten können, ständige Forderungen, ungeduldiges Zerren an den Hosenbeinen, Streit unter Geschwistern – können Eltern endlos Nerven kosten.

Aber was genau bedeuten „nerven“ eigentlich, was versteht mein Kind schon und wie kann ich mich als Elternteil dazu positionieren?

All dies und Vieles mehr besprechen wir an diesem Abend. Der Elternabend findet in Kooperation mit dem Fröbel Familienzentrum Spurensucher statt. Das Familienzentrum trägt die Kosten.





...in Porz-Zündorf

Sabrina Schaffarczyk

Tag und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben
Nr. 1.27.25

**AWO Familienzentrum-
Doppeltes Lottchen**
Houdainerstr. 28
20 x 2 UStd.
kostenfrei

Spiel, Spaß und Turnen für Eltern mit Kindern

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 AWO Familienzentrum Doppeltes Lottchen angeboten. Das Familienzentrum trägt die Kosten.

...in Porz-Finkenberg

Susann Taaks

Für Kinder von 3 bis
4 1/2 Jahren
Ab DI 14.01.
| 14.⁰⁰–15.³⁰ Uhr
Nr. 1.28.25

**Städt. Familienzentrum
Konrad-Adenauer-Str.**
Konrad-Adenauer Str. 18
20 x 2 UStd.
kostenfrei

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. Der Kurs wird in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Konrad-Adenauer-Str. angeboten. Das Familienzentrum 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 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 Feldstraße angeboten. Das FZ trägt die Kosten.
Anmeldung und weitere Informationen unter:

...in Porz-Wahn

Sabrina Schaffarczyk

Ab MI 15.01.
| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.29.25

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

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-Eil

Irene Sanchez- Ulloa Garcia

Kurs 1: Für Kinder 1-2 Jahre
Ab DO 16.01.
| 15.⁰⁰–15.⁴⁵ Uhr
Nr. 1.30.25
Kurs 2: Für Kinder 2-3 Jahre
Ab DO 16.01.
| 15.⁴⁵–16.³⁰ Uhr
Nr. 1.31.25

**AWO Familienzentrum
Rewelinos**
Theodor-Heuss-Str. 59
jeweils 18 x 1 UStd.
kostenfrei



... in Porz-Wahnheide

Sabrina Schaffarczyk

Ab DO 16.01.

| 9.⁰⁰–10.³⁰ Uhr

Nr. 1.32.25

Städt. Familienzentrum

Hunoldstr.

Hunoldstr. 7

19 x 2 UStd.

kostenfrei

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. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Hunoldstraße 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-Urbach

Angelique Lenders

Ab MI 15.01.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.33.25

Städt. Kita

Kastanienweg

Kastanienweg 30

20x 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 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. statt.

Das Familienzentrum trägt 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 13.01.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.34.25

Familienzentrum

KölnKita

Hermann-Löns-Str. 24

20 x 2 UStd.

40 €



Workshop: Entspannung für die ganze Familie

Workshop 1:

Roswita Trelenberg

DI 18.02.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr

Nr. 1.35.25

KölnKitas Familienzentrum

Hermann-Löns-Str.

Hermann-Löns-Str 24

1 x 2 UStd. | *kostenlos*

Anmeldeschluss: 11.02.

Workshop 2:

Roswita Trelenberg

DI 11.03.

| 15.⁰⁰–16.³⁰ Uhr

Nr. 1.36.25

Städt. Familienzentrum

Leonorenweg

Leonorenweg 50

1 x 2 UStd. | *kostenlos*

Anmeldeschluss: 04.03.

Workshop 3:

Roswita Trelenberg

DI 06.05.

| 14.³⁰–16.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.37.25

Städt. Familienzentrum

Alte Apotheke

Alte Apotheke 4

1 x 2 UStd. *kostenlos*

Anmeldeschluss: 29.04.

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 ein Kuscheltier mitbringen.

Der Workshop 1 findet in Kooperation mit dem KölnKitas Familienzentrum Hermann-Löns-Str. statt. Der Workshop 2 findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Leonorenweg statt. Der Workshop 3 findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Alte Apotheke statt. Die Familienzentren tragen die Kosten.

Yoga





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

Online: *kostenfrei*

In Präsenz:

Haus am Wald
Königsforststr. 100

Eingang:
An der Straßenseite
Großes Scheunentor

Nr. 1.39.25

In Präsenz: 160 €

20 x 1 ZStd

Jasmin Buwing

Kurs 1:

DI 14.01. | 14.⁰⁰–15.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.40.25

Städt. Familienzentrum

Alte Apotheke

Alte Apotheke 4

6 x 1 ZStd *kostenfrei*

Kurs 2:

MO 13.01. | 18.³⁰–19.³⁰ Uhr

Nr. 1.41.25

Fröbel Familienzentrum

Spurensucher

Wilhelm-Ruppert-Str. 30

16 x 1 ZStd *kostenfrei*

Hybrid-Kurs **ONLINE** und in Präsenz: 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 des Onlinekurses.

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.

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. Kurs 1 findet in Kooperation mit dem Städt Familienzentrum Alte Apotheke statt. Kurs 2 findet in Kooperations mit dem Fröbel Familienzentrum Spurensucher statt.

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.

Hybrid-Kurs **ONLINE** und in Präsenz: 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 des Onlinekurses

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 07.02.
| 8.³⁰–9.³⁰ Uhr

ONLINE: den Link
zum Kurs mailen wir
kurz vor Kursbeginn

Nr. 1.42.25

Online: *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.

Erwachsenen Sport



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.

Annette Kelm

Ab DI 14.01

| 10.⁰⁰-11.⁰⁰ Uhr

ONLINE: den Link zum Kurs mailen wir kurz vor Kursbeginn

In Präsenz:

Kath. Pfarrzentrum St. Hubertus

Olpener Str. 946,

Seiteneingang

Oberer gr. Sportraum

Nr. 1.134.25

175 €

25 x 1 ZStd

...in Porz-Finkenberg

Tai Chi für Fortgeschrittene

Diese innere, meditative Kampfkunst wurde ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt und ist inzwischen eine beliebte Sportart zur Steigerung des Wohlbefindens. Die langsamen Bewegungen stärken den gesamten Bewegungsapparat, verbessern die Haltung und sind dabei gelenkschonend. Dabei setzen wir teilweise auch Schwerter ein (diese werden gestellt).

Durch 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 17.01.

| 18.⁰⁰-19.³⁰ Uhr

Nr. 1.44.25

Treffpunkt

Theodor-Heuss-Straße 1

18 x 2 UStd

180 €

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 13.01.
| 9.³⁰–10.³⁰ Uhr Nr.1.45.25
| 10.³⁰–11.³⁰ Uhr Nr.1.46.25
Evang. Gemeindezentrum Friedenskirche,
Friedenstr.| Ecke Mühlenweg
18 x 1 ZStd
126 €

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 14.01.
| 17.⁴⁵–18.⁴⁵ Uhr
Nr. 1.47.25
Evang. Gemeindezentrum Friedenskirche,
Friedenstr.| Ecke Mühlenweg
15 x 1 ZStd
105 €

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 16.01.
| 10.⁰⁰–11.⁰⁰ Uhr
Nr. 1.48.25
Evang. Gemeindezentrum Friedenskirche,
Friedenstr.| Ecke Mühlenweg
18 x 1 ZStd
126 €



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, Karnevals Kostüme, 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.

Bitte eigenes Nähmaterial mitbringen.

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

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 22.01.

| 9.⁰⁰–11.³⁰ Uhr

Nr. 1.49.25

Städt. Familienzentrum

Viehtrift

Viehtrift 5

19 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 Städt. Familienzentrum Hunoldstraße statt.

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

Kurs 3 findet in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Leonorenweg statt.

Die Familienzentren tragen die Kosten.

Anmeldung und weitere Informationen

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

...in Porz-Finkenberg

Susanne Piccolomo

Ab Mo 13.01.

| 8.³⁰–10.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.50.25

Städt. Familienzentrum

Konrad-Adenauer-Str.

Konrad-Adenauer- Str. 18

19 x 2 UStd.

Susanne Piccolomo

Ab MO 13.01.

| 10.³⁰–12.⁰⁰ Uhr

Nr. 1.51.25

Städt. Familienzentrum

Leonorenweg

Leonorenweg 50

19 x 2 UStd.

kostenlos

...in Porz-Wahn

Susanne Piccolomo

Ab MO 13.01.

| 13.⁰⁰–14.³⁰ Uhr

Nr. 1.52.25

Städt. Familienzentrum

Hunoldstraße

Hunoldstr. 7

19 x 2 UStd.

kostenlos

Kooperationspartner in Porz

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

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

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

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

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

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

Städt. Familienzentrum Feldstrasse
Frau Kämper Tel. 02203 | 69 56 23

Familienzentrum KölnKita Christrosenweg
Frau Roppes Tel. 02203 | 80 124

Gemeinschaftsgrundschule
Konrad-Adenauer-Str.
Tel. 02203 | 89 88 670

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AWO Familienzentrum Doppeltes Lottchen
Frau Yvonne Pabst Tel. 02203 | 5 90 42 94



BE HAPPY