UNSER PROGRAMM FÜR RATINGEN 02/2026

Juli bis Dezember

Kurse | Seminare | Begegnungen








KATHOLISCHES BILDUNGSFORUM
Kreis Mettmann

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**

WIR ÜBER UNS

Das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann

Kursanmeldungen:
Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite.

Alle Kursanmeldungen
bitte schriftlich senden an
Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Telefon 02102 1538651
Telefax 0221 96 982 722
E-Mail info@bildungsforum-kreis-mettmann.de
Internet www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

www.facebook.com/bf.mettmann
www.instagram.com/
bildungsforum.mettmann/

Anmeldung für den Erhalt des Newsletters unter https://www.subscribepage.com/g1d3a0

Die Veranstaltungen dieses Programms sind für alle Personen offen.

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Alle Veranstaltungen, auch aktuell und zusätzlich zu diesem Programmheft geplante Veranstaltungen, finden Sie auf unserer Homepage: www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

Anmeldungen sind direkt nach Erscheinen des Programms möglich.

Anmelde- und Beratungszeiten

Mo | Di | Do	09.00 – 12.00 Uhr
Mi	14.00 – 16.30 Uhr

Während der Ferien gesonderte Öffnungszeiten.

Schulferien NRW 2026/2027

Sommerferien	20.07.2026 – 01.09.2026
Herbstferien	17.10.2026 – 31.10.2026
Winterferien	23.12.2026 – 06.01.2027

Das Programm 01/2027 erscheint im Dezember 2026.

Bankverbindung
Sparkasse HRV
BIC: WELADED1VEL
IBAN: DE73 3345 0000 0042 1472 23

> WIR ÜBER UNS

Ihr Team im Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann



Leiterin
Sabrina Rommerskirchen
Telefon 02102 15386-65
E-Mail rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Pädagogische Mitarbeiter/innen
Hedwig Bussmann
Telefon 02102 15386-54
E-Mail bussmann@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Thomas Manke
Telefon 02102 15386-53
E-Mail manke@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Verwaltungs-Mitarbeiterinnen
Johanna Deren
Telefon 02102 15386-57
E-Mail deren@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Jana Khamsa
Telefon 02102 15386-61
E-Mail khamsa@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Heike Langemeyer
Telefon 02102 15386-51
E-Mail langemeyer@bildungsforum-kreis-mettmann.de



Nicole Swillims
Telefon 02102 15386-62
E-Mail swillims@bildungsforum-kreis-mettmann.de

WIR ÜBER UNS

Das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann

KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM
Kreis Mettmann

Das Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann ist eine Zweigstelle des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V., einer staatlich anerkannten Einrichtung der Weiterbildung, die sich durch Mittel des Erzbistums Köln, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch Teilnehmergebühren finanziert. Sie ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWbG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu auf Seite 58.

Das Katholische Bildungsforum umfasst die beiden Einrichtungen Katholische Familienbildungsstätte Ratingen und Katholisches Bildungswerk Mettmann.

> WIR ÜBER UNS

KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen

Im Mittelpunkt der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen stehen der Mensch und insbesondere die Familie.

Zum Programmspektrum unserer Familienbildung gehören Eltern-Kind-Angebote, Gesundheits- und Ernährungskurse, Angebote zur beruflichen Qualifizierung, Angebote aus den Bereichen Religion, Politik, Literatur, Kunst, Gesellschaft und Medien.

Der Schwerpunkt Familie berücksichtigt dabei die veränderten Lebensphasen und biographischen Übergänge in Familien. Unsere Bildungsangebote reagieren auf veränderte Lebenszusammenhänge und stellen sich den aktuellen Problemen der Gesellschaft. In diesem Rahmen bietet die Familienbildung durch qualifizierte und engagierte Kurleitungen ein vielfältiges, wohnortnahes und kostengünstiges Angebot.

KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Kreis Mettmann

Das Katholische Bildungswerk Kreis Mettmann versteht sich als Ansprechpartner für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche, sowie für Bildungsakteure, Einrichtungen oder Organisationen aus Kultur, Wissenschaft, Politik und Arbeitswelt. Gemeinsam möchten wir in Kirche und Gesellschaft Themen setzen, Teilnehmer qualifizieren, sowie offene Diskurs- und Begegnungsräume schaffen. Unsere Bildungsangebote stellen sich den Fragen und Herausforderungen unserer Zeit und haben das Ziel, Kompetenzen für ein verantwortungsvolles Miteinander zu stärken.

Wir unterstützen Sie bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Suche nach Themen und Referent/innen, sowie bei der Werbung und Abrechnung.

50 JAHRE BILDUNG AUS LEIDENSCHAFT – FÜR EIN LEBEN IN FÜLLE

Seit fünf Jahrzehnten begleiten wir Menschen auf ihrem Weg der Entwicklung und der Entfaltung. Bildung ist für uns mehr als ein Auftrag – sie ist unsere Berufung, geprägt von christlicher Überzeugung und dem tiefen Wunsch, jeden Menschen zu stärken und zu ermutigen.

Bei unseren Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir möchten, dass jeder seine Talente und Gaben entfalten kann – selbstbestimmt, lebensnah und mit Freude am Lernen, unabhängig von Alter oder Lebensphase. Denn wir glauben daran, dass Bildung ganzheitlich sein muss: Sie soll Kopf, Herz und Hand ansprechen und Menschen dazu inspirieren, Verantwortung zu übernehmen und sich mit Zuversicht den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Unser Ziel bleibt auch in Zukunft klar: Bildungsarbeit, die innovativ, kritisch-dialogisch, werteorientiert und vielfältig ist. Wir gestalten unsere Angebote so, dass sie begeistern, bestärken und neue Perspektiven eröffnen. Der konstruktive Austausch und das gemeinsame Lernen mit unseren Teilnehmenden sind für uns wesentliche Bausteine unserer Arbeit.

Gestalten Sie mit uns die Zukunft! Lassen Sie uns gemeinsam wachsen und lernen – für ein Leben in Fülle und eine Welt, die uns allen zugutekommt.

Einen Überblick über sämtliche Jubiläumsveranstaltungen in allen unseren Bildungseinrichtungen erhalten Sie online:
www.bildungswerk-ev.de
Dort finden Sie auch alles Wissenswerte über das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.

Das **Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.** wurde **1975** gegründet. Über seine **6 Katholischen Familienbildungsstätten**, **8 Katholischen Bildungswerke** und **3 Katholische Bildungsforen** erreicht es mit über **8.000 Kursen** jährlich über **125.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer**.

Die Bildungsangebote decken ein weites Spektrum an kirchlich und gesellschaftspolitisch relevanten Themen ab wie **Glaubens-, Werte- und Sinnfragen, Familie, Geburt und Erziehung, Haushalt, Medien, Kultur, berufsbezogene Qualifizierung, ehrenamtliches Engagement und Nachhaltigkeit**.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln ist anerkannte **Weiterbildungseinrichtung nach WbG und AWbG**. Sein Qualitätsmanagement ist zertifiziert nach der gültigen Norm der **DIN EN ISO 9001**.

> INHALTSVERZEICHNIS

Leben mit Kindern

Eltern-Kind-Kurse – Schwimmen	10
Eltern-Kind-Kurse – 1. Lebensjahr	12
Eltern-Kind-Kurse	15
Eltern-Kind-Angebote	16

Qualifizierung

Schultag	20
Kindertagespflege	21

Gesundheit

Gesundheit durch Bewegung	30
Gesundheit durch Entspannung	34
Austausch & Unterstützung	39

Haushalt

Kochkurse für Männer	42
Internationale Küche	42
Vegane & Vegetarische Küche	45
Koch- und Backkurse	46

Kunst & Kultur

Kunstgeschichte am Vormittag	50

Glaube – Sinn – Werte

Glaubenskurse	54

Sonstiges

Qualitätsversprechen	58
Allgemeine Geschäftsbedingungen	59
Online-Angebote	63
Datenschutzerklärung	64
Anmeldung	69
Impressum	71



© Elke Moorkamp

LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren?

Die Vorträge, Kurse und Gespräche in den Familienbildungsstätten stärken Eltern für ihre Erziehungsaufgabe, sie weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung und geben Anregung für die religiöse Erziehung. Sie ermuntern dazu, sich auszutauschen und zu lernen, offen zu sein für Neues und die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu bestärken – ob in der Kita, in der Schule oder im familiären Alltag.

> ELTERN-KIND-KURSE – SCHWIMMEN

Babyschwimmen
11. Woche – 10. Monat

Spaß an der Bewegung im Wasser.

Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser, auch die Eltern profitieren davon. Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Das Getragenwerden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln sich.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben.

Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

Mi 02.09.– Mi 09.12.2026
15.30 – 16.15 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr. 2669620167

Babyschwimmen
Für Kinder vom 11. Monat – 18. Monat

Mi 02.09 – Mi 09.12.2026
16.15 – 17.00 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr. 2669620168

Spielerische Wassergewöhnung
Für Eltern mit Kleinkindern von
1 1/2 bis 3 Jahre

In diesem Kurs werden die Kinder langsam und spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben.

Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

Mo 07.09. – Mo 07.12.2026
16.15 – 17.00 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr. 2669620169

> ELTERN-KIND-KURSE – SCHWIMMEN

Spielerische Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kleinkindern von 3 bis 4 Jahre

Mo 07.09. – Mo 07.12.2026
17.00 – 17.45 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr. 2669620170

Spielerische Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kleinkindern von 4 bis 5 Jahre

Die Kinder lernen unter Mithilfe der Eltern die ersten Schwimmbewegungen.

Sie können am Ende des Kurses das Seepferdchen erwerben. Das geschieht an einem gesonderten Termin in einem öffentlichen Schwimmbad. Die Referentin nimmt die Prüfung ab und verleiht das Seepferdchen. Für den Erwerb des Seepferdchens wird eine gesonderte Gebühr erhoben.

Der Kurs wird im Schwimmbad der Helen-Keller-Schule durchgeführt, in der wir zu Gast sind und keinen Einfluss auf Schließungen haben. Es kann zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Sollte das der Fall sein, erhalten sie eine gesonderte E-Mail von uns.

Zusatzinformation:
Die Kursgebühr wird angepasst, sollte sich die Dauer situationsbedingt ändern.

Mo 07.09. – Mo 07.12.2026
17.45 – 18.30 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr. 2669620171

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> ELTERN-KIND-KURSE 1.LEBENSJAHR

Offenes Eltern-Kind-Café – Ort der Begegnung, des Austauschs und der gemeinsamen Zeit

Für Eltern mit ihren Kindern von 0–3 Jahren

Wir laden alle Familien herzlich ein, in entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee neue Kontakte zu knüpfen, sich mit anderen Eltern auszutauschen und gemeinsam mit den Kindern eine schöne Zeit zu verbringen.

Das erwartet Euch:

- Ein offenes und kinderfreundliches Café: Spielmöglichkeiten für die ganz Kleinen und gemütliche Ecken für die Größeren
- Fachliche Impulse & spannende Themen: Wir laden regelmäßig externe ExpertInnen ein, die zu familienrelevanten Themen wie Erziehung, Gesundheit, Entwicklung und Alltagstipps informieren und für Fragen zur Verfügung stehen.
- Ein Ort für alle: Egal ob frischgebackene Eltern oder Großeltern mit ihren Enkeln – jede Familie ist bei uns willkommen!

Kommt vorbei und macht das Eltern-Kind-Café zu einem Treffpunkt, an dem Ihr Euch wohlfühlt.
Wir freuen uns darauf, Euch kennenzulernen!

Mo 14.9. – Mo 14.12.2026
10.00 – 12.15 Uhr
Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
gebührenfrei | Seminarumfang 12 x = 60 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620189

Elternstart NRW Café Milchzeit

Offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Gerade in den ersten Lebensmonaten gibt es keinen festen Tagesrhythmus von Mutter mit Baby. Daher bieten wir das Café Milchzeit so an, dass jede Mutter mit ihrem Baby dann kommen, bleiben und gehen kann, wie es in Ihrem Zeitplan passt.

Eingeladen sind alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr – Stillende und nicht stillende Mütter mit Kind sind herzlich willkommen. Geschwisterkinder von 1 – 3 Jahren können gerne mitgebracht werden, und sich in einer in Sichtweite eingerichteten Spielecke beschäftigen, so dass die stillende Mutter Kontakt zu beiden Kindern hat. Café Milchzeit bietet eine Möglichkeit sich mit Menschen, die sich in einem ähnlichen neuen Lebensabschnitt befinden auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Kinderkrankenschwester hilft Ihnen bei Fragen und Problemen rund um die Stillzeit, Der Austausch untereinander und die Möglichkeit den Rat einer Fachkraft einzuholen, gibt Sicherheit im Umgang mit dem Baby und vermittelt den Besucherinnen das Gefühl, nicht allein mit Ihren Fragen und Nöten zu sein.

Do 17.09. – Do 10.12.2026
09.45 – 12.00 Uhr
Kerstin Koberstein
gebührenfrei | Seminarumfang 11 x = 33 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669650003

> ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENJAHR

Elternstart NRW

Entspannung durch Berührung für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden.

Die Kursleiterin greift die Fragen der Mütter oder Väter auf wie zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch herausfordernden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling.

Mi 04.11. – Mi 02.12.2026
10.00 – 11.30 Uhr
Kerstin Koberstein
Teilnahmegebühr 30,00 €
Seminarumfang 5 x = 10 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669650004

PEKiP II

Für Kinder mit Geburtsmonat Dezember 2025, Januar und Februar 2026

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP) stellt eine Entwicklungsbegleitung von Eltern während des 1. Lebensjahres ihres Babys dar. In spielerischem Umgang mit ihrem Kind erfahren Eltern unter fachlicher Anleitung, wie sie die natürlichen Bewegungsabläufe erkennen und wie sie den Bewegungsdrang ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Babys stehen dabei im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass das Bedürfnis der Babys nach Schlaf und Nahrung jederzeit – auch während der Gruppenstunde – gestillt werden sollte. Darüber hinaus bieten wir Zeit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren.

Eingeladen sind Mütter und/oder Väter mit ihren Babys.

Mo 07.09. – Mo 07.12.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Renata Kuck
Teilnahmegebühr 81,00 €
Seminarumfang 11 x = 22 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620177

> ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSJAHR

PEKiP I

Für Kinder mit Geburtsmonat Mai, Juni, Juli 2026

Mi 09.09. – Mi 09.12.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Renata Kuck
Teilnahmegebühr 81,00 €
Seminarumfang 11 x = 22 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620178

PEKiP®

PEKiP II

Für Kinder mit Geburtsmonat März, April 2025

Mo 07.09. – Mo 07.12.2026
10.45 – 12.15 Uhr
Renata Kuck
Teilnahmegebühr 81,00 €
Seminarumfang 11 x = 22 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620166

PEKiP®

PEKiP I

Für Kinder mit Geburtsmonat Juni, Juli, August 2026

Mi 09.09. – Mi 09.12.2026
10.45 – 12.15 Uhr
Renata Kuck
Teilnahmegebühr 81,00 €
Seminarumfang 11 x = 22 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620179

PEKiP®

> ELTERN-KIND 1. LEBENSJAHR

Elternstart NRW

– im ersten Lebensjahr –

Der Kurs orientiert sich an der Pädagogin Emmi Pikler. Das heißt: das Kind als Person achten, es aufmerksam und liebevoll versorgen, es ungestört aktiv sein lassen ihm Zeit lassen damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann. Die Eltern erfahren mehr über die frühkindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Beziehung. Sie bekommen Anregungen für die neue, manchmal auch anstrengende Lebenssituation mit Kind.

Mütter und Väter können sich austauschen und Kontakte zu anderen Eltern knüpfen. „Elternstart NRW“ ist ein gebührenfreies Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr

Di.03.11. - Di. 01.12.2026
10.00 – 11.30 Uhr
Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669900010

> ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs

Kurs in spanischer Sprache für Kinder mit spanisch sprechenden Eltern

Sehen Sie, wie das Kind wächst, sich weiterentwickelt und wie einmalig es ist. Festigen Sie das Vertrauen zu Ihrem Kind, so dass es mit Mut und Halt und voller Neugier die Welt entdecken kann. Wir unterstützen Sie dabei in unseren Eltern-Kind-Kursen. Diese sind ein Angebot an Mütter und Väter mit ihren Kindern ab 10 Monaten. Sie erhalten Informationen zu allen Fragen des Kleinkindalters und haben zugleich die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Den Kindern wird Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen gegeben, so dass es auf spielerische Art und Weise ebenfalls Kontakte zu Gleichaltrigen aufnehmen kann. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Spiel mit verschiedenen Materialien, Musik-, Finger und Bewegungsspielen im Mittelpunkt.

Mi 09.09. – Mi 25.11.2026
15.00 – 16.30 Uhr
Caroline Gordon
Teilnahmegebühr 33,00 €
Seminarumfang 8 x = 16 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620180

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-(Geschwister) Kurs

Jeden 1. Mittwoch im Monat

Sind Sie auch in der Situation? Sie wollen mit dem jüngeren „Geschwister“ einen Kurs besuchen, aber was macht das 4, 5 und 6 jährige Geschwisterkind während dieser Zeit?

Der Geschwisterkurs bietet beiden Kindern die Möglichkeit, mit Mutter oder Vater teilzunehmen. Angeleitetes oder freies Spiel, Bastel- oder Malangebote, das gemeinsame Singen jahreszeitlicher Lieder sowie der Austausch aktueller Themen aus dem Alltag mit Kindern stehen auf dem Programm. Die Ideen und Wünsche aller Teilnehmer werden berücksichtigt.

Der Kurs steht auch Eltern mit nur einem teilnehmenden Kind offen.

Mi 07.10., Mi 04.11, Mi 02.12.2026
15.30 – 17.00 Uhr
Barbara Pucknus
Teilnahmegebühr 16,00 €
Seminarumfang 3 x = 6 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620181

> ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Sandküche

Für Eltern mit ihren Kindern von 1,5 – 6 Jahren

Für die Kinder ist ein Raum mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind „Arbeitstische“ mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkännchen und anderem Material aus Holz und Metall vorbereitet. Die Kinder können im Stehen oder Sitzen ihr Sandspiel aufnehmen und auf kreative Weise die vielfältigen Möglichkeiten, die Sand zulässt, nutzen.

Dieses Spiel fordert große Konzentration von den Kindern. Um sich zwischendurch zu erholen, können sich die Kinder in einem Bewegungsraum nach Herzenslust bewegen und ihr Bedürfnis nach konzentriertem Sandspiel und Bewegung selbst bestimmen.
Die Eltern erleben das kreative Spiel ihres Kindes und können Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

Fr 07.08.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Anja Reinecke-Schäfer
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620192

Fr 04.09.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Anja Reinecke-Schäfer
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620188

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Die Lebenswelt der Spinnen

Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Spinnen können faszinieren, aber auch Angst verbreiten.

An diesem Nachmittag lernen die Eltern und Kinder den Körperbau von Spinnen und ihre Lebensbedingungen kennen. 35.000 verschiedene Spinnenarten sind auf der ganzen Welt bislang bekannt, Spinnen sind im bestehenden Öko-System eminent wichtig.

Der Spinnenforscher Dr. Loksa (freier Mitarbeiter im Aquazoo Düsseldorf) bringt seine achtbeinigen Freunde mit und stellt sie den Teilnehmern vor.

Sa 10.10.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Dr. Stephan Loksa
Teilnahmegebühr 16,00 €
Seminarumfang 1 x = 2 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620042

Spannende Naturexperimente

Für Eltern / Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren

Kann Wasser eigentlich klettern? Und wie macht man Geheim-Tinte? Mit Experimenten zum selber machen lernen die Kinder spielerisch den Einstieg in die Welt der Physik und deren Naturgesetze.

Fr 11.09.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr
Sabrina Mohr
Teilnahmegebühr 16,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620164

Trommelworkshop

Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Einfache Rhythmen und unterschiedliche Klänge entlocken wir den Trommeln. Beim gemeinsamen Trommeln entsteht durch das Hören auf den anderen ein gemeinsames Spiel. Erleben Sie einen fröhlichen musikalischen Vormittag mit viel Power.

Sa 21.11.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr
Simon Buße
Teilnahmegebühr 13,00 €
Seminarumfang 1 x = 2 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669620165



© Monkey Business Images / shutterstock.com

QUALIFIZIERUNG

Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Kompetenzen für die Arbeits- und Erwerbswelt. Persönliche Kompetenzen (die sogenannten Schlüsselkompetenzen) wie Kommunikation oder die Prävention sexualisierter Gewalt betreffen darüber hinaus alle Lebensbereiche.

Unsere speziellen Qualifizierungsangebote beziehen sich insbesondere auf pädagogische Arbeitsfelder.

> SCHULTAG

Schultag Grundkurs

Das Betreuungsangebot in der Schule soll ein pädagogisches Angebot sein, das den Lern- und Lebensraum Grundschule für Kinder erweitert und bereichert. Um dies zu erreichen, ist eine angemessene Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen unerlässlich. Außerdem ist sie auch ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung ihrer Arbeit und dient als Nachweis ihrer pädagogischen Kompetenz gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein.

Aufgrund jahrelanger Erfahrung im Bereich von pädagogischer Qualifizierung, bzw. in der Zusammenarbeit mit Schulen haben sich Erwachsenenbildung und Jugendhilfe im Erzbistum Köln zusammengeschlossen, um die Betreuungsarbeit in Grundschulen qualitativ und kompetent zum Wohle des Kindes zu unterstützen.

Dabei werden die berufsbezogenen Interessen und Perspektiven der Betreuungskräfte berücksichtigt und weiterentwickelt.

Der 90-stündige Zertifikatskurs beinhaltet die zentralen Themenfelder der Betreuung:

- Organisation des Betreuungsangebots
- Pädagogische Gestaltung
- Soziale Kompetenz und Kooperation.

Neben der Vertiefung der theoretischen Kenntnisse werden in den Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne pädagogische Vorkenntnisse, die sich für eine Arbeit im Offenen Ganztag interessieren und an bereits in der OGS tätige, mit dem Ziel, sie für ihre Aufgaben zu qualifizieren und fortzubilden.

Die genauen Termine werden in einem gesonderten Flyer veröffentlicht.

Sa 12.09. – Di 01.12.2026
09.30 – 21.00 Uhr
Karin van Liempt
Christian Freund
Sarah-Luise Kind
Dr. phil. Carmen Eschner
Constanze Groth
Heinz Amann-Nießen
Sabrina Mohr
Monika Straetmans
Teilnahmegebühr 750,00 €
Seminarumfang 17 x = 90 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250016

SchulTag
Wir qualifizieren für den Offenen Ganztag

Hybrid-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**

> QUALIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN KINDERTAGESPFLEGE

Vorankündigung 2027 OGS aktiv

Bewegung ist ein zentraler Baustein für die gesunde Entwicklung von Kindern – auch und gerade im schulischen Ganztag. In dieser Qualifizierung erfahren die Teilnehmenden, wie Bewegungsangebote kindgerecht, sicher und motivierend gestaltet werden können. Neben methodischem Handwerkszeug und vielfältigen Spielideen liegt der Fokus auf der Rolle der Spielleitung, der Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen sowie der sicheren Nutzung von Großsporthallen.

Die genauen Termine werden in einem gesonderten Flyer veröffentlicht

Sa 16.01.2027 – Sa.13.2.2027
08.30 – 19.30 Uhr
Ole König
DJK Landesverband NRW e.V.
Teilnahmegebühr 175,00 €
Seminarumfang 5 x = 30 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2719250001

Zertifikatskurs Inklusion für Kindertagespflegepersonen

Der Zertifikatskurs Inklusion richtet sich an alle Kindertagespflegepersonen, die Kinder mit einem (erhöhten) Förderbedarf betreuen oder zukünftig betreuen möchten. Im Rahmen des Kurses werden praxisrelevante Inhalte und alltagstaugliche Methoden aus verschiedenen pädagogischen und therapeutischen Bereichen, wie z.B. der Heilpädagogik und der Ergotherapie, erarbeitet. Außerdem werden Werkzeuge und Methoden für die Zusammenarbeit mit Eltern und Kooperationspartnern an die Hand gegeben.

Die Themen im Einzelnen sind u.a.:
- Netzwerkarbeit und Aufbau von Kooperationsstrukturen
- Kollegiale Fallberatung
- Auseinandersetzung mit und Reflexion der eigenen Haltung
- Beobachtung und Dokumentation
- Rechtliche Aspekte
- Behinderungsbilder
- Frühkindliche Förderung
- Entwicklung einer inklusiven Konzeption

Der Zertifikatskurs richtet sich nach dem Curriculum des LVR und umfasst insgesamt 156 Unterrichtsstunden. In 13 Modulen finden 104 Unterrichtsstunden in Präsenzform statt. Die übrigen 52 Unterrichtsstunden erfolgen im Selbststudium.

Sa 21.11.26 – Sa 20.11.2027
Britta Höfferling
Kathrin Mantke
Teilnahmegebühr 840,00 € (individuelle Ratenzahlung möglich)
Seminarumfang 15 x = 104 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

> QUALIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN KINDERTAGESPFLEGE

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250025

Blended Learning Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Praxis-Kurs Umgang mit kleinen Kindern im Alltag

Fortbildung Kindertagespflege

Wir wissen, wie Kinder liebevoll und auf Augenhöhe begleitet werden. Und doch fehlen manchmal die Worte oder Handlungsalternativen.

Im Kurs werden wir anhand konkreter Alltagssituationen trainieren, wie eine kindgerechte Begleitung umgesetzt werden kann. Wir schauen uns dabei die Entwicklungsschritte an und was ein Kind im Kleinkindalter bereits können kann und was eben auch nicht. Wir prüfen eigene Erwartungen und alte Muster, die aus vergangenen Jahren noch in uns wirken und die neue Erkenntnisse häufig über Bord werfen. In Dialogen, Übungen untereinander und Eigenarbeit werden am Ende des Kurses Möglichkeiten entstanden sein, um den Alltag mit den Kleinen emotional leichter zu gestalten. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs „Kinder besser verstehen und betreuen".

Sa 12.09.2026 | 09.00 – 15.30 Uhr
Diana Winskowski-Radtke
Teilnahmegebühr 57,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250018

Nähe und Distanz im Kontext von Kinderschutz

Fortbildung Kindertagespflege

Kindertagespflegepersonen betreuen und begleiten Kinder in einem besonders vertrauensvollen und sensiblen Rahmen. Emotionale Nähe, Verlässlichkeit und individuelle Zuwendung machen die familiennahe Betreuungsform aus. Gleichzeitig kommt es auf ein professionelles Handeln und eine bewusste Gestaltung von Nähe und Distanz an – insbesondere im Hinblick auf den Schutzauftrag nach § 8a SGB VIII.

Wie kann eine bindungsorientierte, wertschätzende Beziehungsgestaltung mit klaren professionellen Grenzen verbunden werden? In der Fortbildung soll es um die Klärung dieser Frage gehen. Kindertagespflegepersonen sollen für grenzachtende Interaktionen sensibilisiert werden und mehr Handlungssicherheit erlangen.

Inhalte:
- Bedeutung von Nähe und Distanz im Kindertagespflegealltag
- Beziehungsgestaltung im Spannungsfeld von Vertrauen und Schutz
- Reflexion der eigenen Rolle, Haltung und biographischen Prägung
- Sensibilisierung für mögliche Grenzverletzungen
- Entwicklung eines Verhaltenskodex zur Prävention sexualisierter Gewalt

Do 08.10.2026 | 18.00 – 21.00 Uhr
Sandra Raulf
Teilnahmegebühr 36,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250019

> QUALIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN KINDERTAGESPFLEGE

Inklusive Arbeit in der Kindertagespflege

Fortbildung Kindertagespflege

Der Workshop vermittelt Kindertagespflegepersonen grundlegende Kenntnisse zu AD(H)S, Autismus-Spektrum-Störungen (inklusive Diagnosekriterien), herausforderndem Verhalten sowie Wahrnehmungs- und Sprachstörungen bzw. Sprachentwicklungsverzögerungen. Darüber hinaus werden Themen wie Deutsch als Zweitsprache (DaZ), das Erkennen möglichen Förderbedarfs sowie Chancen, Risiken und Herausforderungen heterogener Kindergruppen behandelt.

Der Workshop umfasst zudem praxisorientierte Anregungen für den Alltag in der Kindertagespflege, insbesondere mit sehr jungen Kindern. Inhalte wie inklusive Pädagogik, Zusammenarbeit mit Eltern, den Umgang mit Behinderungen bzw. chronischen Erkrankungen, (einfache) rechtliche Grundlagen, die Reflexion des eigenen pädagogischen Handelns sowie interkulturelle Sensibilität werden ebenso mit aufgegriffen.

Sa 10.10.2026 | 09.00 – 15.00 Uhr
Elisa Perez-Yalniz
Teilnahmegebühr 57,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250020

Zwei weinen, eins haut – handlungsfähig bleiben im Alltag der Kindertagespflege

Fortbildung Kindertagespflege

Im Betreuungsalltag entstehen häufig Situationen, in denen mehrere Kinder gleichzeitig Unterstützung, Trost oder Orientierung benötigen. Gerade bei U3-Kindern treffen starke Gefühle, begrenzte Selbstregulation und gruppendynamische Prozesse aufeinander. Für Kindertagespflegepersonen bedeutet dies ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, innerer Ruhe und schnellen Entscheidungen.

Die Fortbildung beleuchtet, wie Kinder ihre Emotionen über Erwachsene regulieren, warum Konflikte in Gruppen schneller eskalieren und wie Fachkräfte Prioritäten setzen können, ohne einzelne Kinder emotional zu verlieren. Anhand typischer Alltagssituationen werden konkrete Handlungsstrategien erarbeitet. Ziel ist es, Sicherheit im eigenen Handeln zu gewinnen und auch in herausfordernden Momenten verlässlich und bindungsorientiert reagieren zu können.

Di 03.11.2026 | 17.30 – 20.45 Uhr
Xenia Reszka
Teilnahmegebühr 29,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250021

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**

> QUALIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN KINDERTAGESPFLEGE

Grundlagenkurs zum Thema „Yoga für Kleinkinder“ – wie kann ich Yoga in meinem Arbeitsalltag als Kindertagespflegeperson integrieren?

Fortbildung Kindertagespflege

Ziel der Fortbildung ist es einen Einblick in die Philosophie und die Basics des Yogaweges zu erhalten. Die Teilnehmenden lernen in dieser Fortbildung, wie Yoga für Kleinkinder angeleitet werden kann und erhalten konkrete Ideen sowie Beispiele für eine Umsetzung im Alltag der Kindertagespflege.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie eine Yogastunde für Kinder aufgebaut werden kann, die grundlegenden Positionen (Asanas), Entspannungs- sowie Atemtechniken (Pranayama und Mediation) für Kinder kennen. Innerhalb des Seminars erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, eine Stunde sanftes und fließendes Yoga zu erleben und dürfen die wohltuende Wirkung von Yoga selbst erfahren.

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, kleines Kissen, Essen/Getränke.

Sa 07.11.2026 | 09.30 – 14.15 Uhr
Virginia Graute
Teilnahmegebühr 43,00 €
Seminarumfang 1 x = 6 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250022

Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Fortbildung Kindertagespflege

Erste Hilfe ist ein wichtiger Schritt, um die Sicherheit in Schule, Kita und Kindertagespflege zu gewährleisten. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung lebensrettender und einfacher Maßnahmen an Erwachsenen und Kindern. So stehen Themen wie Umgang mit kranken und verletzen Kindern, Wundversorgung, Umgang mit Blutungen, Gefahren von Bewusstlosigkeit, Durchführung der stabilen Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Umgang mit kreislaufbedingten Störungen, Absetzen von Notrufen, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Vergiftungen etc. auf dem Programm. Die Inhalte des Kurses müssen regelmäßig aufgefrischt werden.

Bereits qualifizierte Kindertagespflegepersonen haben die Möglichkeit, die Kosten für den Erste-Hilfe-Kurs über Gutscheine der Unfallkasse NRW zu begleichen. Die Gutscheine müssen vor Kursbeginn angefordert werden.

Die Gutscheine, sowie weitere Auskünfte erhalten Teilnehmende, die in Ratingen tätig sind, bei der Fachberatung Kindertagespflege: Frau Mainka, 02102-7116-505 oder alexandra.mainka@skf-ratingen.de.
Anmeldungen sind ausschließlich über die Homepage des Kath. Bildungsforums möglich.

Di 10.11. – Di 17.11.2026
18.00 – 21.45 Uhr
Malteser Hilfsdienst
Teilnahmegebühr 29,00 €
Seminarumfang 2 x = 10 UE
Ort: Malteser-Hilfsdienst e V
Fester Straße 52 | 40882 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660110

> QUALIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN KINDERTAGESPFLEGE

Den Alltag als Entwicklungschance nutzen – Marte Meo in der Kindertagespflege

Fortbildung Kindertagespflege

Beim Ankommen, Wickeln, Essen oder Spielen entstehen jeden Tag kleine, wertvolle Momente, die Kinder in Ihrer Entwicklung stärken können. Die Fortbildung vermittelt praxisnah, wie Interaktionen bewusst gestaltet und die Ressourcen der Kinder gestärkt werden können. Anhand der Videointeraktionsanalyse lernen Sie, die Signale der Kinder noch feiner wahrzunehmen und entwicklungsunterstützende Momente – auch im Bereich der Sprachentwicklung – zu nutzen.
Die Methode Marte Meo („aus eigener Kraft") arbeitet mit kurzen Videosequenzen aus dem Alltag und zeigt konkrete, umsetzbare Handlungsschritte für die Praxis.

Sa 14.11.2026 | 09.00 – 14.00 Uhr
Michaela Peter
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 6 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: 2619250023

Kleine Teller – große Wirkung

Praxisnahe Grundlagen gesunder Ernährung in der Kindertagespflege

Fortbildung Kindertagespflege

Eine ausgewogene Ernährung in den ersten Lebensjahren legt den Grundstein für gesundes Wachstum und eine gute Entwicklung. Sie trägt zur Prävention späterer ernährungsmitbedingter Erkrankungen bei und hilft Kindern, von Anfang an ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. Kindertagespflegepersonen können zur Prägung nachhaltiger Essgewohnheiten beitragen und eine zentrale Rolle bei der Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten übernehmen.

Dieses praxisnahe Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung von Kindern bis 3 Jahren – basierend auf den neuesten Empfehlungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen.
Sie gewinnen Sicherheit bei der Lebensmittelauswahl, der Speiseplanung und im Umgang mit besonderen Ernährungsbedarfen.

Wir klären unter anderem folgende Fragen:
- Wie lassen sich Mahlzeiten ausgewogen und kindgerecht gestalten?
- Welche Lebensmittel sind besonders geeignet und auf welche sollte man achten?
- Wie groß sollten kindgerechte Portionen sein?

Zum Abschluss probieren wir gemeinsam einfache, gesunde und kindgerechte Rezepte in der Lehrküche aus, die Sie direkt in Ihrem Betreuungsalltag umsetzen können (Bitte bringen Sie eine Kochschürze sowie ggf. Behälter mit, falls Speisen übrig bleiben).

Sa 21.11.2026 | 09.00 – 15.00 Uhr
Dr. Julia Markman
Teilnahmegebühr 63,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250024

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**

> QUALIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN KINDERTAGESPFLEGE

Kinderängste verstehen und begleiten

Fortbildung Kindertagespflege

Kinder haben Ängste – und das ist ganz normal. In der Kindertagespflege begegnen wir ihnen täglich. Doch wie erkenne ich, was zu einer gesunden Entwicklung gehört und wann Kinder besondere Unterstützung brauchen? Dieses Seminar gibt Antworten und macht stark für den Alltag: Wir schauen auf typische Ängste im Alter von 0–6 Jahren, klären, ab wann sie auffällig werden, und erarbeiten einfühlsame Wege der Begleitung. Mit praxisnahen Methoden, die Sicherheit geben, Kinder stärken und die eigene Gelassenheit fördern, gewinnen Sie mehr Klarheit im Umgang mit Kinderängsten – und wertvolle Werkzeuge für Ihre tägliche Arbeit.

Sa 28.11.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr
Anja Reinecke-Schäfer
Teilnahmegebühr 57,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250026

Übergänge in der Kindertagespflege sensibel gestalten

Fortbildung Kindertagespflege

Übergänge gehören zu den prägendsten Erfahrungen im frühen Kindesalter. Der Start in die Kindertagespflege ist für viele Kinder der erste große Schritt außerhalb der Familie. Auch Veränderungen im Alltag sowie der Abschied in Richtung Kita sind oft mit Unsicherheiten und intensiven Gefühlen verbunden. Gerade hier braucht es verlässliche Beziehungen, Orientierung und eine feinfühlige Begleitung.

Für Kindertagespflegepersonen bedeutet das, Übergänge bewusst zu gestalten. Kinder benötigen Zeit, Sicherheit und klare Strukturen, um neue Situationen gut bewältigen zu können. Eltern brauchen Transparenz und Vertrauen, um diesen Prozess mitzutragen.
In der Fortbildung wird der Blick auf zentrale Übergänge gerichtet. Der Einstieg in die Kindertagespflege, Übergänge im Alltag sowie der Abschied und der Wechsel in die Kita werden praxisnah betrachtet. Es geht darum, worauf in diesen Phasen besonders zu achten ist und wie Kinder und Eltern gut begleitet werden können.

konkrete Anregungen für die Praxis sowie der Austausch untereinander im Mittelpunkt. Ziel ist es, Übergänge als wichtige Entwicklungsschritte zu verstehen und Kinder in diesen sensiblen Phasen sicher und stärkend zu begleiten.

Sa 05.12.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr
Jaqueline El-Masri
Teilnahmegebühr 57,00 €
Seminarumfang 1 x = 8 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619250027

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

Erzbistum Köln

Bibel- und Liturgieschule



Bibel lesen - Bibel verstehen

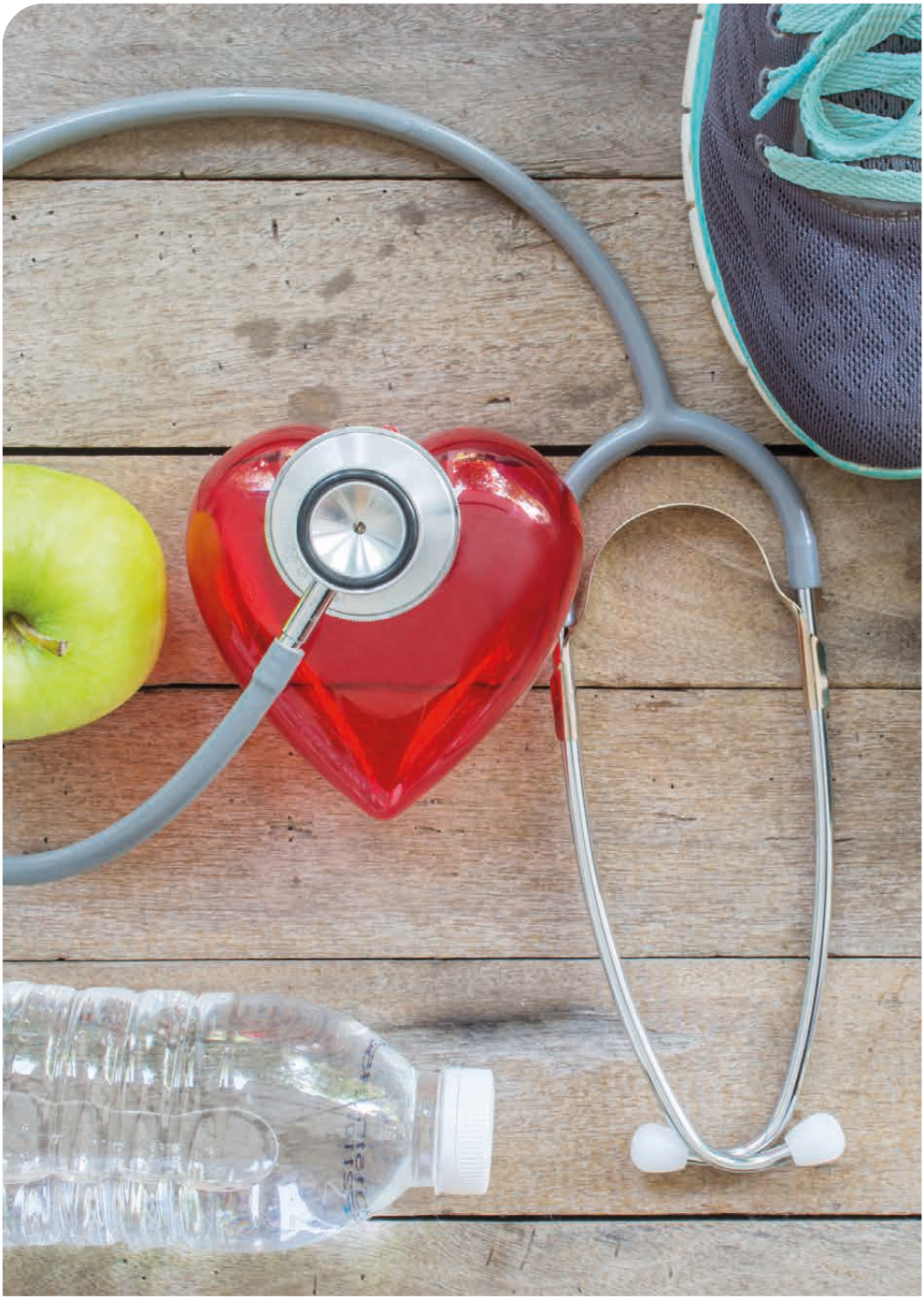
Haben Sie Fragen zur Bibel? Wir führen Sie kompetent durch die Welt der Hl. Schrift und schlagen Brücken ins Heute.

Liturgie feiern - Glauben vertiefen

Sie wollen verstehen, was die Kirche im Gottesdienst feiert? Sie möchten einen liturgischen Dienst übernehmen? Wir geben Aufschluss und bereiten Sie vor.

Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Erzbistum Köln | Generalvikariat,
Bereich Glaubensorte & Verkündigung,
Fachbereich Geistliches Leben, Bibel & Liturgie
Telefon: 0221 1642 7000, E-Mail: bibel-liturgieschule@erzbistum-koeln.de
www.bibelschule-koeln.de / www.liturgie-erzbistum-koeln.de



© Isarat / shutterstock.com

GESUNDHEIT

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von Gesundheitsbildung.

Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie und alle beteiligten Menschen in den Blick. Sie bieten Information über die unterschiedlichen Gesundheitsangebote. Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind. Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und Kindern ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik – Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur

Wirbelsäulengymnastik ist eine bewährte Methode, um die allgemeine Haltung nachhaltig zu verbessern. Durch gezielte Übungen zur Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur wird nicht nur die Körperhaltung optimiert, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden geleistet.

Die vielseitigen Übungen adressieren dabei verschiedene Ursachen für Haltungsschwächen und tragen dazu bei, bestehende Beschwerden zu lindern oder sogar zu verbessern. Gleichzeitig kompensieren die Bewegungsabläufe den oftmals vorhandenen Bewegungsmangel im Alltag und fördern so die allgemeine Beweglichkeit und Fitness.

Unser Kurs ist präventiv ausgerichtet und richtet sich an gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersgruppen.

Die Übungen sind so gestaltet, dass sie sowohl für jüngere als auch für ältere Menschen geeignet sind und keine Vorkenntnisse erfordern. Durch die regelmäßige Teilnahme an der Wirbelsäulengymnastik können Sie nicht nur Ihre Haltung verbessern, sondern auch langfristig Ihre Gesundheit fördern und das Risiko für rückenschädigende Fehlbelastungen minimieren.

Mo 07.09. – Mo 30.11.2026
17.00 – 17.45 Uhr
Michaela Janicki-Felderhoff
Teilnahmegebühr 45,00 €
Seminarumfang 11 x = 11 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660104

Mo 07.09. – Mo 30.11.2026
18.00 – 18.45 Uhr
Michaela Janicki-Felderhoff
Teilnahmegebühr 45,00 €
Seminarumfang 11 x = 11 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660105

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Pilates ist eine sanfte, doch äußerst wirkungsvolle Trainingsmethode, die gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur stärkt. Die Übungen zeichnen sich durch fließende Bewegungsabläufe, bewusste Konzentration und eine spezielle Atemtechnik aus. Diese Kombination fördert nicht nur die Flexibilität und Koordination, sondern auch die Eigenwahrnehmung.

Pilates eignet sich hervorragend, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und die körperliche Stabilität nachhaltig zu verbessern. Die Methode ist besonders vielseitig

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

und kann sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation eingesetzt werden. Durch die gezielte Ansteuerung der tiefen Muskulatur wird die Körperhaltung verbessert und die Verletzungsgefahr reduziert. Pilates ist somit eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten und eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels.

Di 08.09. – Di 08.12.2026
17.30 – 18.15 Uhr
Maria Riesebeck
Teilnahmegebühr 49,00 €
Seminarumfang 12 x = 12 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660107

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, doch äußerst wirkungsvolle Trainingsmethode, die gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur stärkt. Die Übungen zeichnen sich durch fließende Bewegungsabläufe, bewusste Konzentration und eine spezielle Atemtechnik aus. Diese Methode fördert nicht nur die Flexibilität und Koordination, sondern auch die Eigenwahrnehmung und Körperbeherrschung.

Durch die gezielte Ansprache der tiefen Muskulatur wird die Körperhaltung verbessert und die Stabilität des Rumpfes erhöht.

Pilates eignet sich hervorragend zur Prävention von Rückenschmerzen und zur Unterstützung einer gesunden Körperhaltung.
Die bewusste Ausführung der Übungen schult zudem die Körperwahrnehmung und fördert ein besseres Verständnis für die eigene Anatomie.

Di 08.09. – Di 08.12.2026
18.30 - 19.15 Uhr
Maria Riesebeck
Teilnahmegebühr 49,00 €
Seminarumfang 12 x = 12 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660108

QiGong

Die Freude an der Bewegung ist ein zentraler Aspekt des Qi Gong, das muskuläre Verspannungen löst und ein lebendiges, vitales Körpererleben ermöglicht.

Diese traditionelle Selbstübungsmethode zielt darauf ab, die Lebensenergie zu stärken und damit Wohlbefinden sowie Gesundheit zu fördern.

Durch sanfte, fließende Bewegungen wird die Beweglichkeit gesteigert, während gleichzeitig Koordination und Gleichgewicht geschult werden. Dabei verbessert sich nicht nur das Körpergefühl, sondern es entsteht auch eine tiefere innere Zentriertheit. Die regelmäßige Praxis fördert zudem die Achtsamkeit und hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen.

Ein besonderer Vorteil des Qi Gong liegt in seiner sanften Wandlungskraft, die den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress erleichtert. Die Übungen wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und tragen so zu einer harmonischen Balance zwischen Körper und Geist bei. Diese ganzheitliche Methode eignet sich daher hervorragend, um im Alltag Gelassenheit und innere Stärke zu entwickeln.

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Mi 09.09. – Mi 09.12.2026
09.30 – 11.00 Uhr
Birgit Pieckenhagen
Teilnahmegebühr 61,00 €
Seminarumfang 12 x = 24 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660106

Pilates Beckenboden-Rücken-Kurs

Die Pilates-Methode bietet eine sanfte, zugleich aber äußerst effektive Trainingsmethode, die individuell auf die jeweilige Kondition und Konstitution abgestimmt ist. Durch gezielte Übungen, die sowohl im Stand als auch auf der Matte ausgeführt werden, fördert sie Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Aktivierung der tiefen Stützmuskulatur, die für eine stabile Körperhaltung und eine verbesserte Körperwahrnehmung sorgt. Die bewusste Einbindung der Atmung in die Übungen steigert zusätzlich deren Präzision und Effektivität.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 40 Jahren, die die Pilates-Methode kennenlernen und in ihren Alltag integrieren möchten. Ob zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit oder zur allgemeinen Gesundheitsförderung – die sanften, aber wirkungsvollen Übungen bieten eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mi 16.09. – Mi 09.12.2026
16.50 – 17.35 Uhr
Celina Schneppershoff
Teilnahmegebühr 36,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660111

Mi 16.09. – Mi 09.12.2026
17.40 – 18.25 Uhr
Celina Schneppershoff
Teilnahmegebühr 36,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660112

Fit bleiben, fit werden

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte oder überlastete Muskulatur gekräftigt, gedehnt, Verspannungen gelöst, um so den Alltagsbelastungen Stand zu halten.

Angeboten wird: Effektives Kräftigungstraining, Koordination, Gymnastik, Stretching, Entspannung. Unterstützt wird dies mit rhythmischer Musik.

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Mi 16.09. – Mi 02.12.2026
09.15 – 10.00 Uhr
Regina Flach
Teilnahmegebühr 31,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Pfarrheim St. Anna
Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf
Veranstaltungs-Nr. 2669660101

Mi 16.09. – Mi 02.12.2026
10.00 – 10.45 Uhr
Regina Flach
Teilnahmegebühr 31,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Pfarrheim St. Anna
Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf
Veranstaltungs-Nr. 2669660102

Mi 16.09. – Mi 02.12.2026
11.00 – 11.45 Uhr
Regina Flach
Teilnahmegebühr 31,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Pfarrheim St. Anna
Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf
Veranstaltungs-Nr. 2669660103

Rückentraining für Frauen

Unser Alltag ist geprägt von vielfältigen Belastungen, die unsere Wirbelsäule stark beanspruchen. Ob stundenlanges Sitzen im Beruf oder körperlich anstrengende Tätigkeiten zu Hause – unser zentrales Stützorgan ist ständig im Einsatz. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen sind dabei häufige Ursachen für Rückenprobleme. Um diesen Herausforderungen entgegenzuwirken, bieten wir einen speziellen Kurs an, der gezielt auf die Gesundheit der Wirbelsäule abzielt.

In diesem Kurs stärken wir gezielt die Rumpfmuskulatur, die als natürliche Stütze für die Wirbelsäule fungiert. Durch gezielte Dehnübungen lockern wir verkürzte Muskeln und verbessern so die Beweglichkeit. Zudem mobilisieren wir unsere Gelenke, um deren Funktionalität zu erhalten und zu fördern. Kleine Entspannungseinheiten runden das Programm ab und helfen, Verspannungen abzubauen sowie Stress abzubauen. So tragen wir nicht nur zur körperlichen Gesundheit bei, sondern fördern auch das allgemeine Wohlbefinden.

Mi 16.09. – Mi 09.12.2026
18.30 – 19.15 Uhr
Celina Schneppershoff
Teilnahmegebühr 36,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660113

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Yoga

Ein besonderer Fokus liegt auf sanften Dehnübungen, die gezielt die Beweglichkeit verbessern. Zudem werden Übungen für den Hüftbereich, den Rücken sowie für Schultern und Nacken vermittelt, um Verspannungen vorzubeugen und die Körperhaltung zu stärken. Durch die Kombination aus körperlichen Übungen und Atemtechniken entwickeln die Teilnehmenden ein besseres Körpergefühl und lernen, bewusster mit sich selbst umzugehen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Do 03.09. – Do 17.12.2026
~~11.00 – 12.30 Uhr~~
Areadna Chumbadze
gebührenfrei | Seminarumfang 31 x = 62 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660100

Starker Rücken, starker Alltag – Rückenyoga für mehr Wohlbefinden

Rückenyoga ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Diese besondere Form des Yoga vereint behutsame Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Entspannungstechniken zu einem harmonischen Ganzen. Im Mittelpunkt steht dabei unsere Wirbelsäule – das zentrale „Lebensgerüst", das unseren Körper trägt und stabilisiert. Durch gezielte Übungen werden die tiefen Muskeln entlang der Wirbelsäule aktiviert und gestärkt. Gleichzeitig werden Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert, was zu einer verbesserten Haltung und einer gesteigerten Beweglichkeit führt. Diese Kombination aus Stabilität und Flexibilität schafft die ideale Voraussetzung für einen gesunden Rücken und ein gestärktes Körpergefühl. Die Übungen fördern nicht nur die körperliche Balance, sondern auch die innere Ausgeglichenheit.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Rückenyoga ist die bewusste Atmung. Durch gezielte Atemtechniken wird das Nervensystem beruhigt, Stress abgebaut und die Gedanken werden klarer. Diese Verbindung von Körper, Geist und Seele macht Rückenyoga zu einer besonders wohltuenden Praxis, die weit über die körperliche Ebene hinausgeht.

Unser Kurs richtet sich an Menschen aller Altersgruppen und Erfahrungsstufen. Wir legen Wert auf eine entspannte, leistungsfreie Atmosphäre, in der Freude an der Bewegung, Humor und Achtsamkeit im Vordergrund stehen. Bequeme, sportliche Kleidung und eine Decke für die abschließende Entspannungsphase sind empfehlenswert, um das volle Potenzial dieser Praxis zu genießen.

Do 10.09. – Do 26.11.2026
18.00 -19.30 Uhr
Sarah Engels
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 20 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660122

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Faszienyoga und Entspannung am Morgen

Die Faszien, ein faszinierendes und flexibles Bindegewebenetzwerk, umhüllen nicht nur unsere Körperorgane, sondern auch Muskeln und Gelenke. Sie fungieren dabei wie ein natürlicher Stoßdämpfer und bieten unserem gesamten Körper Schutz. Doch leider können Bewegungsmangel, Stress und fehlender Ausgleich dazu führen, dass die Faszien verfilzen, verkleben oder sogar spröde werden. Diese Veränderungen begünstigen nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch Bewegungseinschränkungen.

Hier setzt Faszienyoga an. Durch gezielte Yogapositionen wird das Bindegewebe gestärkt, der Körper gedehnt und gleichzeitig stimuliert. Ergänzt durch aktive Übungen mit der Faszienrolle lösen sich Verspannungen und Stress nach und nach. Das Ergebnis ist eine gesteigerte Beweglichkeit, mehr Lebendigkeit und ein allgemeines Wohlbefinden – und das in jedem Alter. Besonders erfreulich: Vorerfahrungen sind für den Einstieg nicht notwendig.

Mo 14.09. – Mo 30.11.2026
08.30 – 10.00 Uhr
Linda Verstappen
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 20 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660117

Yoga für Anfänger

Entspannung, Bewegung & Achtsamkeit

Yoga bietet eine ganzheitliche Methode, um Stress abzubauen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Übungen schulen wir unsere Aufmerksamkeit, stärken unser Selbstbewusstsein und verbessern unsere Körperhaltung. Die Verbindung von Atem und Bewegung fördert nicht nur die körperliche Kraft und Beweglichkeit, sondern auch die geistige Entspannung. Kräftigende, mobilisierende und entspannende Asanas tragen zu einem harmonischen Körpergefühl bei und schaffen eine Balance zwischen Muskulatur und Geist.

Unser Kurs richtet sich speziell an Einsteiger und vermittelt die grundlegenden Techniken aus Hatha- und Vinyasa Yoga. Sie lernen die wichtigsten Asanas kennen und erfahren, wie Sie Atem und Bewegung harmonisch verbinden können. Der Kurs bietet eine ideale Grundlage, um Yoga als regelmäßige Praxis in Ihren Alltag zu integrieren.

Für eine angenehme Teilnahme bitten wir Sie, bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und Socken mitzubringen. So können Sie sich ganz auf die Übungen konzentrieren und das volle Potenzial des Yoga erleben. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten!

Di 15.09. – Di 01.12.2026
18.00 – 19.30 Uhr
Anastasia Teuchert
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 20 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660115

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Yin Yoga für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Yin Yoga ist eine passive und sanfte Übungspraxis, die durch Achtsamkeit und einen liebevollen Umgang mit dem Körper geprägt ist. In einer Welt, die oft von Hektik und Lärm bestimmt wird, schenkt uns diese Praxis die wertvolle Ruhe, die wir so dringend benötigen. Yin Yoga wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem, fördert die Entspannung und stärkt den gesamten Körper. Durch das gezielte Halten der Positionen über einen längeren Zeitraum werden Verklebungen und Verkürzungen in den Faszien sowie in der tieferen Muskulatur gelöst. Diese Praxis aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und unterstützt die Regeneration von Körper, Geist und Seele. Yin Yoga lehrt uns, loszulassen und zur Ruhe zu kommen, und bietet einen sanften Weg, um körperliche Beschwerden und seelische Belastungen zu lindern.

Für die Teilnahme an einer Yin-Yoga-Sitzung empfehlen wir Ihnen, bequeme Kleidung, eine Decke sowie eine Trainingsjacke und Socken mitzubringen. Diese Utensilien helfen Ihnen, in den Entspannungsphasen angenehm warm und geborgen zu bleiben, sodass Sie die volle Wirkung der Praxis genießen können.

Di 15.09. – Di 08.12.2026
19.30 – 21.00 Uhr
Anastasia Teuchert, Sarah Engels
Teilnahmegebühr 71,00 €
Seminarumfang 10 x = 20 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660116

Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist eine bewährte Methode, um Stress abzubauen, die Aufmerksamkeit zu schulen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Es fördert nicht nur eine aufrechte Körperhaltung, sondern verbindet auch Geist und Körper, Atem und Bewegung auf harmonische Weise. Durch gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung entsteht ein ganzheitliches Körpergefühl, das sowohl die Muskulatur stärkt als auch den Geist zur Ruhe kommen lässt.

In unserem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Hatha-Yoga kennen, einer traditionellen Form, die Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen vereint. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Einblicke in bewährte Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training. Diese Methoden werden wir teilweise zu Beginn der Stunde zur Vorbereitung oder am Ende zur Vertiefung der Entspannung einfließen lassen.

Für eine angenehme Teilnahme am Kurs bitten wir Sie, bequeme Kleidung zu tragen, in der Sie sich frei bewegen können. Bringen Sie bitte zusätzlich eine Decke und Socken mit, die Ihnen helfen werden, sich während der Entspannungsphasen wohlzufühlen. Wir freuen uns darauf, Sie in einer inspirierenden und entspannenden Atmosphäre begrüßen zu dürfen!

Mi 16.09. – Mi 02.12.2026
18.30 – 20.00 Uhr
Katja Sanders
Teilnahmegebühr 71,00 €

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Seminarumfang 10 x = 20 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660120

Denk mit! Bleib fit!

Fitnesstraining für das Gehirn

Wer rastet, der rostet! Diese alte Lebensweisheit trifft nicht nur auf den Körper zu, sondern gilt in gleicher Weise für unseren Geist. Um die geistige Fitness zu erhalten und sogar zu steigern, ist regelmäßiges Training unerlässlich. Genau hier setzen unsere vielseitigen Übungen an, die speziell darauf abzielen, Ihr Gehirn in Schwung zu halten.

In einer motivierenden Gruppenatmosphäre können Sie gezielt Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihr Gedächtnis und Ihre Denkflexibilität schulen. Durch abwechslungsreiche Aufgaben und spielerische Herausforderungen fördern wir nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern auch die soziale Interaktion und den Spaß am gemeinsamen Lernen. Ob im schulischen, beruflichen oder privaten Kontext – unser Angebot ist darauf ausgelegt, Wissensvermittlung und Kompetenzentwicklung auf anregende Weise zu verbinden. Lassen Sie uns gemeinsam Ihren Geist trainieren und neue geistige Horizonte entdecken!

Fr 18.09. – Fr 04.12.2026
10.00 – 11.30 Uhr
Gisela Erdmann
Teilnahmegebühr 51,00 €
Seminarumfang 10 x = 20 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660099

Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit

Yoga bietet einen wertvollen Weg zur Selbsterfahrung und zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Diese jahrtausendealte Praxis verbindet behutsam ausgeführte Körperhaltungen, die sogenannten Asanas, mit gezielten Atemübungen, dem Pranayama. Diese Kombination fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch die tiefe Entspannung des Körpers und des Geistes. Regelmäßiges Üben kann Verspannungen lösen, Fehlhaltungen korrigieren und sogar Schlafstörungen lindern. Durch die Praxis des Yoga finden Sie zu innerer Ruhe und Stille, was Ihnen hilft, sich selbst besser kennenzulernen und zu akzeptieren. Diese bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst steigert nachhaltig Ihre Lebensqualität und -freude. Yoga ist somit nicht nur eine körperliche Übung, sondern eine ganzheitliche Methode zur Förderung von Wohlbefinden und persönlichem Wachstum.

Fr. 02.10 – Fr. 11.12.2026
08.30 – 10.00 Uhr
Linda Verstappen
Teilnahmegebühr 57,00 €
Seminarumfang 8 x = 16 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660118

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

Fr. 02.10. – Fr. 12.12.2026
10.00 – 11.30 Uhr
Linda Verstappen
Teilnahmegebühr 57,00 €
Seminarumfang 8 x = 16 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660119

Autogenes Training für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Der Kurs zielt darauf ab, Teilnehmenden die Anwendung des Autogenen Trainings durch formelhafte Sätze zu vermitteln.
Im Mittelpunkt steht die Entwicklung einer gelassenen Haltung gegenüber alltäglichen Herausforderungen sowie die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen und Angst. Dabei werden bewährte Techniken des Autogenen Trainings praxisnah vermittelt, um den Teilnehmenden Werkzeuge für den Umgang mit Belastungssituationen an die Hand zu geben. Zudem bietet der Kurs einen ersten Einblick in die Meditation, um den Teilnehmenden eine breitere Palette an Entspannungsmethoden zu erschließen. Durch die Kombination dieser Ansätze fördert der Kurs nicht nur die körperliche und geistige Entspannung, sondern auch die persönliche Entwicklung und Resilienz.

Fr 25.09. – Fr 04.12.2026
18.00 – 19.30 Uhr
Susann Seidel
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 4 x = 8 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660114

Gelassenheit und Wohlergehen stärken mit unterschiedlichen Entspannungsverfahren für Beruf und Alltag

Haben Sie sich auch schon öfter gefragt, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können? Wie es Ihnen gelingen kann, in stressigen Situationen mehr Ruhe zu bewahren und damit handlungsfähig zu bleiben? In unserem Seminar erfahren Sie, was bei Stress in Ihrem Körper passiert und wie Sie dem gezielt entgegenwirken können.

Wir stellen Ihnen verschiedene, bewährte Entspannungsverfahren vor – sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Dazu gehören beruhigende Atemübungen, die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, der Body Scan, Phantasiereisen und Techniken des Gedanken-Managements. Nach einer kurzen theoretischen Einführung haben Sie die Möglichkeit, die Methoden direkt auszuprobieren – bequem im Liegen oder Sitzen. So können Sie herausfinden, welches Entspannungsverfahren am besten zu Ihnen passt.

Freuen Sie sich auf wohltuende Stunden, die Ihrem Körper und Geist guttun. Für mehr Komfort können Sie bei Bedarf ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Sa 21.11.2026 | 10.00 – 15.15 Uhr
Katja Sanders
Teilnahmegebühr 50,00 €
Seminarumfang 1 x = 7 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660109

> AUSTAUSCH & UNTERSTÜTZUNG

Brustkrebs – Diagnose und Primär-Behandlung geschafft – und jetzt ???

Das Konzept LebensHeldin! bietet Frauen nach einer Brustkrebserkrankung einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven.
Im Mittelpunkt stehen das Stärken von Ressourcen sowie die Förderung von Mut und Lebensfreude im Alltag. Es handelt sich nicht um eine „klassische“ Selbsthilfegruppe.

Jeder Abend folgt einer Struktur mit einem immer wieder neuen Impulsthema. Die Teilnahme ist offen, wertschätzend und vertraulich. Jede Teilnehmerin entscheidet selbst, wie viel sie teilen möchte.

Die Gruppenleiterinnen haben ebenfalls die Diagnose Brustkrebs erhalten, sind mitfühlend, verständnisvoll und vor allem lebenslustig. Sie freuen sich auf wunderbar bereichernde Abende mit tollen Frauen.

4 x donnerstags | 19.00 – 20.30 Uhr
10.09., 08.10., 05.11., 03.12.2026
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Informationen zum Konzept Lebens Heldin! finden Sie unter www.lebensheldin.de

Fragen vorab beantwortet Ihnen gerne
Marina Klostermann: ~~0172 64 76 953~~
Katja Sanders: ~~0177 6853332~~

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter **info@bildungsforum-kreis-mettmann.de**



© Letterberry / shutterstock.com

HAUSHALT

Ein Haushalt gleicht einem kleinen Unternehmen: Es gilt, mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen klar zu kommen und darüber hinaus das „operative Geschäft“ zu erledigen, sprich Kochen, Backen, Nähen sowie Haus und Wäsche in Ordnung halten.

Einen Haushalt zu managen bedeutet jedoch noch mehr: Wie findet man den Haushaltsführungsstil, der zu einem passt? Wie lässt sich ein harmonischer Lebensraum gestalten, in dem ein familiäres Miteinander stattfinden kann? Unsere Angebote zu diesem Thema liefern Hintergrundwissen und viele praktische Tipps für den Alltag.

> KOCHKURSE FÜR MÄNNER

Männer an den Herd

Sie behaupten, Männer können nicht kochen? Dann überzeugen wir Sie vom Gegenteil! Nach dem Besuch eines Männer-Kochkurses werden Sie ein wahrer Meister am Herd sein! Lassen Sie unter fachfrauischer Anleitung - in einer echten Männerrunde - die Kochlöffel kreisen, die Pfannen bruzzeln und die Messer wetzen!

Lernen Sie, welche Zutaten miteinander harmonieren, wie Sie Zwiebeln in kleinste Würfel schneiden und wie Sie mit ein paar Gewürzen jedes Essen zum kulinarischen Highlight werden lassen. Im Handumdrehen werden Sie ein 4-Gänge-Menü zaubern und merken, dass man(n) sogar richtig Spaß beim Kochen haben kann.

Ob Sie nun blutiger Anfänger oder fortgeschrittener Hobbykoch sind, bei diesem Koch-Erlebnis werden Ihnen garantiert viele raffinierte Tipps und Tricks serviert!
Selbstverständlich werden Sie im Anschluss Ihr köstliches Mahl gemeinsam verspeisen. Lassen Sie Tiefkühlpizza, Instantnudeln und Konsorten in den Regalen - Die Damenwelt wird sich freuen - garantiert! Bruzzeln Sie los!

Bitte bringen Sie sich Vorratsbehälter für übriggebliebene Speisen mit.

Mi 09.09., Mi 07.10., Mi 04.11. &
Mi 02.12.2026
15.00 – 18.00 Uhr
Sabine Andreas
Teilnahmegebühr 97,00 €
Seminarumfang 4 x = 16 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660080

> INTERNATIONALE KÜCHE

Indische Curries & Co.

Wer einmal das Geheimnis eines richtig leckeren Currys erfahren hat, wird kaum mehr den Lieferdienst anrufen. Denn ein selbst gemachtes Curry ist einfach unwiderstehlich lecker und mit richtiger Anleitung ganz einfach zu machen. Genau wie die anderen Highlights der indischen Küche wie Basmatireis usw..

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übriggebliebene Speisen.

Do 17.09.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Yasmeen Tahir
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660084

Verführerische Ottolenghi-Küche – Eine Reise durch Aromen

Tauchen Sie ein in die aromatische Welt der orientalisch-mediterranen Küche, inspiriert von den unverwechselbaren Rezepten von Yotam Ottolenghi. In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie aus frischen Zutaten, duftenden Gewürzen und kreativen Kombinationen wahre Geschmackserlebnisse entstehen.

Die Ottolenghi-Küche steht für Vielfalt, Farbe und intensive Aromen. Gemüse spielt dabei die Hauptrolle – raffiniert kombiniert mit Kräutern, Gewürzen, Nüssen und besonderen Dressings. Ergänzt durch ausgewählte Fleisch- oder Fischgerichte entstehen moderne Gerichte, die überraschen und begeistern.

> INTERNATIONALE KÜCHE

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die neue Geschmackswelten entdecken möchten und Freude an einer modernen, raffinierten Küche haben.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Do 24.09.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr
Gabriele Förster
Teilnahmegebühr 28,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660089

Türkische Leckereien

Eine kulinarische Reise durch die vielfältige türkische Küche

Sie sind ein großer Fan der türkischen Küche oder würden gerne mehr davon kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Freuen Sie sich auf ausgefallene Rezepte mit frischen Zutaten und lassen Sie sich von exotischen Gewürzen inspirieren.

Sie lernen an den einzelnen Kursabenden die Zubereitung von unterschiedlichen Köstlichkeiten der türkischen Küche kennen. Zum Beispiel verschiedene Vorspeisen (Meze), wie Humus und Babagannus, Gemüsegerichte, Reis nach türkischer Art, verschiede Börek-Rezepte oder Speisen aus dem Backofen und vieles mehr. Ich freue mich auf eine kulinarische Reise mit Ihnen. Lassen Sie sich überraschen.

Die Speisen werden für jeden einzelnen Kurs neu zusammengestellt. Bitte bringen Sie Behältnisse für die Restspeisen mit.

Mo 05.10.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Handan Dikyokus
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660081

Di 06.10.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Handan Dikyokus
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660082

Di 13.10.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Handan Dikyokus
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660083

Festliche indische Küche

Die indische festliche Küche hat verschiedene Spezialitäten. Da sind Fleischgerichte wie Currys, aber auch Gemüsegerichte mit Linsen, Saucen und Brot, Basmati-Reisgerichte wie Biryani, die aus einer Masalamischung von mehreren verschiedenen Gewürzen und anderen Zutaten hergestellt werden.

Ihre Zubereitung erfordert Geschicklichkeit und Verständnis für die richtige Verwendung der Gewürze. An diesem Abend lernen Sie viele Tipps und Tricks, wie man leckere Spezialitäten und entsprechende Beilagen kochen kann.

> INTERNATIONALE KÜCHE

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übriggebliebene Speisen.

Do 08.10.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Yasmeen Tahir
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660085

Indonesische Küche – exotisch, lecker & alltagstauglich

Entdecken Sie die faszinierende Welt der indonesischen Küche – aromatisch, vielseitig und überraschend einfach zuzubereiten. In diesem Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit wenigen Handgriffen authentische Gerichte zaubern können, die garantiert begeistern.

Die indonesische Küche vereint intensive Gewürze, frische Zutaten und harmonische Geschmackskombinationen. Das Beste daran: Viele der benötigten Zutaten sind mittlerweile problemlos im Supermarkt erhältlich oder lassen sich einfach ersetzen – ideal für die heimische Küche.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die Lust auf neue Aromen haben, ohne stundenlang in der Küche zu stehen – exotisch genießen war noch nie so einfach!

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Do 12.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr
Gabriele Förster
Teilnahmegebühr 28,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660091

Indische Brinner

Etwas Besonderes an Wochenenden ist der Brunch oder Brinner. Wenn der Brunch auch noch einen Touch Indiens hat, werden Ihre Gäste eine einmalige Geschmacksexplosion empfinden. Lernen Sie leckere Köstlichkeiten aus Indien (süß, pikant, vegetarisch als auch fleischhaltig) herzustellen und lassen Sie sich von der unglaublichen Vielfalt, den reichen Düften und Farben und den besonderen Geschmackserlebnissen begeistern.

Bitte mitbringen: Getränke nach Wahl, Schürze, Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Do 03.12.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Yasmeen Tahir
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660088

> VEGANE & VEGETARISCHE KÜCHE

Vegane Küche im modernen Lifestyle – Wir feiern Gemüse

Gemüse kann so viel mehr als nur Beilage sein! In diesem Kochkurs zeigen wir, wie vielfältig, aromatisch und überraschend einfach die vegane Küche sein kann. Unter dem Motto „Wir feiern Gemüse" entdecken Sie kreative Gerichte, bei denen pflanzliche Zutaten im Mittelpunkt stehen – bunt, gesund und voller Geschmack.

Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche Rezepte zu, die ohne komplizierte Techniken auskommen und sich schnell in den eigenen Küchenalltag integrieren lassen. Frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze werden raffiniert kombiniert und sorgen für abwechslungsreiche Gerichte, die garantiert satt und zufrieden machen.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die mehr Gemüse in ihren Speiseplan integrieren möchten – ganz ohne Verzicht, dafür mit umso mehr Genuss.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Do 01.10.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr
Gabriele Förster
Teilnahmegebühr 28,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660093

Fleischlos glücklich essen

Verzicht auf Fleisch bedeutet auf keinen Fall Verzicht auf Genuss. An diesem Abend werden wir gemeinsam eine spannende Mahlzeit aus verschiedenen vegetarischen Currys, Linseneintopf, aromatischem Basmatireis, leckeren Chutneys, selbstgebackenem Brot und weiteren Köstlichkeiten aus Indien zubereiten und eine Reise durch den Subkontinent genießen, die mit Sicherheit Ihre Geschmacksknospen erfreuen wird.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übriggebliebene Speisen.

Do 05.11.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Yasmeen Tahir
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660086

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> KOCH- UND BACKKURSE

Leckere schnelle Gerichte für den Ein-Personen-Haushalt

In diesem Kochkurs dreht sich alles um unkomplizierte, schnelle und dennoch abwechslungsreiche Gerichte für den Ein-Personen-Haushalt. Ob im stressigen Alltag oder einfach, wenn die Lust auf langes Kochen fehlt – gemeinsam entdecken wir Rezepte, die sich ohne großen Aufwand zubereiten lassen und dabei richtig gut schmecken.

Der Fokus liegt auf frischen Zutaten, cleverer Planung und praktischen Tipps, wie man Lebensmittel optimal nutzt, Reste sinnvoll verwertet und dabei Zeit und Geld spart. Wir zeigen, wie sich kleine Portionen kreativ gestalten lassen, ohne dass Langeweile auf dem Teller entsteht.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die effizient, lecker und ohne großen Aufwand für sich selbst kochen möchten – ganz ohne Kompromisse beim Geschmack.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Do 15.10.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr
Gabriele Förster
Teilnahmegebühr 28,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660090

Die Welt der Suppen und Brote

Sie mögen Suppen oder möchten lernen, wie man sie perfekt zubereitet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Ob als köstlicher Einstieg in ein Menü, als wärmende Mahlzeit an kalten Tagen oder als gesunde Basis mit kreativen Einlagen – Suppen sind vielseitiger, als manch einer denkt. Gemeinsam zaubern wir in entspannter Atmosphäre köstliche Suppenklassiker, die je nach Region und Saison variieren. Perfekt für Anfänger, Hobbyköche und Suppenfans.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übriggebliebene Speisen.

Do 19.11.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr
Yasmeen Tahir
Teilnahmegebühr 25,00 €
Seminarumfang 1 x = 4 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660087

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de

> KOCH- UND BACKKURSE

Fleisch mit Soße – ehrlich, herzhaft, unkompliziert

Herzhaft, einfach & alltagstauglich – auch für den kleinen Haushalt.

Manchmal muss es einfach ein richtig gutes, klassisches Gericht sein: zartes Fleisch, eine kräftige Soße und dazu etwas, das satt und zufrieden macht. In diesem Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie traditionelle Lieblingsgerichte unkompliziert und in kleinen Portionen gelingen – ganz ohne stundenlangen Aufwand.

Ob für alle, die sich selbst versorgen, für Junggesellen, kleine Haushalte oder Familien: Hier lernen Sie, wie man klassische Gerichte wie Rouladen, Gulasch oder Geschnetzeltes so zubereitet, dass sie auch im Alltag machbar sind – ohne große Mengen und ohne komplizierte Planung.

Freuen Sie sich auf ehrliche Küche, kräftige Aromen und viele praktische Tipps – damit ein gutes Stück Fleisch mit Soße jederzeit auch zu Hause gelingt.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Do 26.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr
Gabriele Förster
Teilnahmegebühr 34,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660092

Weihnachtsplätzchen einmal anders – inspiriert von Yotam Ottolenghi

Verabschieden Sie sich von klassischen Vanillekipferln und Zimtsternen – und entdecken Sie die Weihnachtsbäckerei ganz neu! In diesem besonderen Kurs lassen wir uns von den außergewöhnlichen Kreationen von Yotam Ottolenghi inspirieren und bringen frischen Wind in die Keksdose.

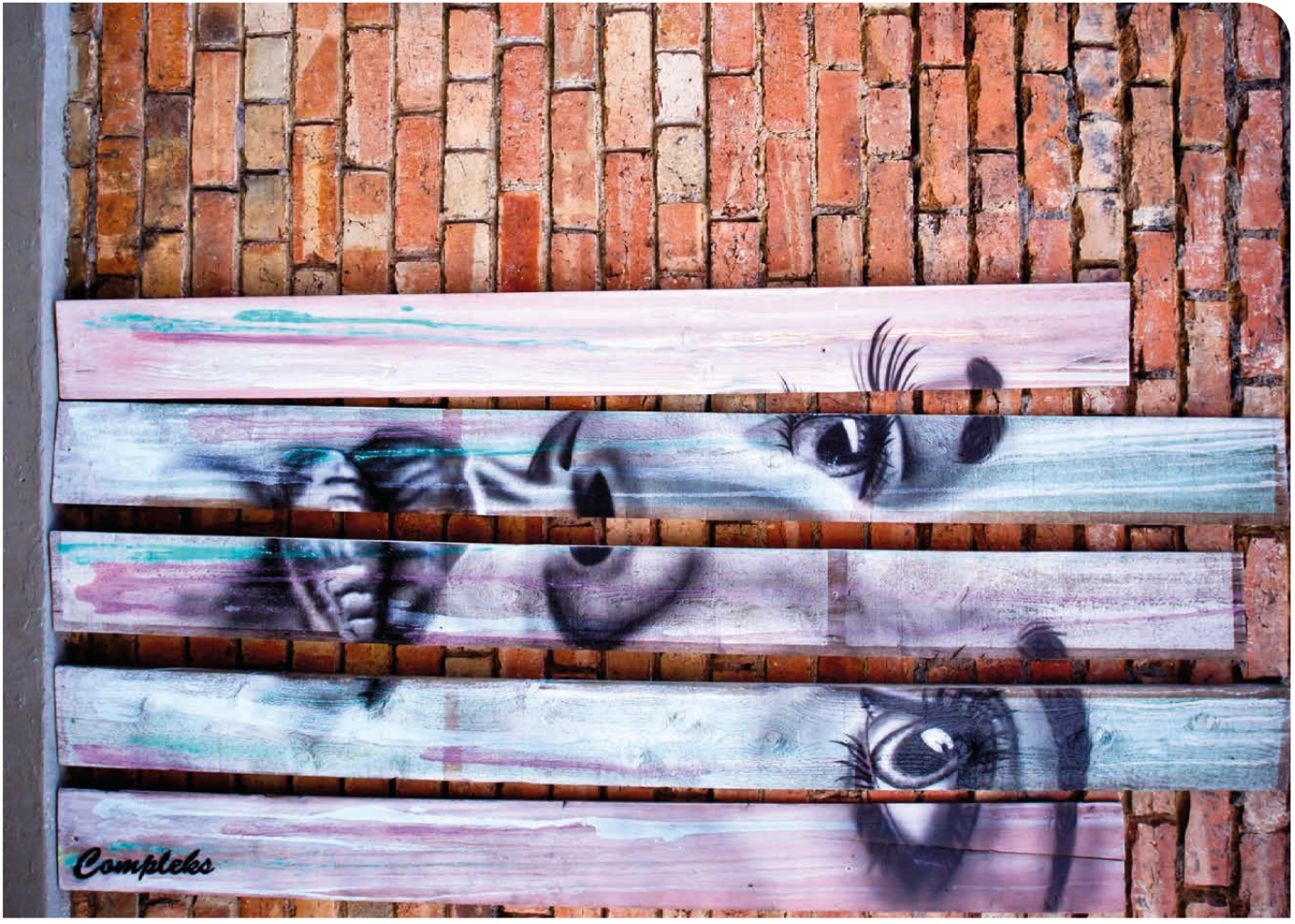
Freuen Sie sich auf aromatische, raffinierte Plätzchen mit überraschenden Zutaten und orientalisch-mediterranem Twist. Gewürze wie Kardamom, Orange, Pistazie oder Sesam verleihen den Gebäcken eine besondere Note und machen sie zu echten Hinguckern auf jedem Weihnachtsteller.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Tradition lieben, aber Lust auf neue Geschmackserlebnisse haben – festlich, besonders und garantiert unvergesslich.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen.

Mo 30.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr
Gabriele Förster
Teilnahmegebühr 26,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2669660094

© Neale-Cousland / shutterstock.com



KULTUR

Ein gutes Buch lesen und sich mit anderen darüber austauschen, ein Kunstwerk bestaunen und miteinander ergründen, mit bekannten Künstlerinnen und Künstlern diskutieren, seine eigenen Erfahrungen ins Wort oder Bild zu bringen: In unseren Literaturkursen, Lesungen und Ausstellungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende und inspirierende Zugänge zu Kunst, Lebens- und Glaubensfragen. Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

> KUNST & KULTUR

Künstler-Paare der Moderne

– Kunstgeschichte am Vormittag –

Über viele Jahrhunderte war der Blick fast ausschließlich auf die männlichen Kunstschaffenden gerichtet, weibliche Positionen wurden nicht ernst genommen und gerieten dabei oft in den Hintergrund. Das hat sich in den letzten Jahren zugunsten vieler Künstlerinnen positiv verändert. Museen, Forschungseinrichtungen und Kunstmarkt haben immer mehr Interesse an Werken und künstlerischen Positionen von Künstlerinnen gefunden und wesentlich dazu beigetragen diese sichtbar zu machen.

Wir werfen einen Blick auf Künstlerpaare des 20. Jahrhunderts, bei denen die kunstschaffenden Ehefrauen oder Lebenspartnerinnen ihre künstlerische Identität auf sehr unterschiedliche Weise ausgelebt haben.
Im Gegensatz zu ihren männlichen Kollegen war ein Leben als Künstlerin nicht immer selbstverständlich und hatte viele Hürden zu überwinden. Vor allem im 20. Jahrhundert finden wir zahlreiche sehr unterschiedliche Künstlerpaare, so dass wir uns auf wenige aber exemplarische Beispiele beschränken müssen. Im Mittelpunkt stehen Frauen des Blauen Reiter wie u.a. Gabriele Münter/ Wassily Kandinsky, aber auch Sonja Delaunay-Terk/Robert Delaunay, Niki de Saint Phalle/Jean Tingurely und weitere. Den Abschluss machen Rosa Loy und Neo Rauch, die für ein gleichberechtigtes Künstlerpaar des 21. Jahrhunderts stehen.

Di 10.11. – Di 08.12.2026
10.00 – 12.15 Uhr
Dr. Hildegard Heitger-Benke
Teilnahmegebühr 46,00 €
Seminarumfang 5 x = 15 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619770011

Nikki de Saint Phalle Dream Machine

– Exkursion Kunstpalast –

Di 15.12.2026 | 12.30 – 14.45 Uhr
Dr. Hildegard Heitger-Benke
Teilnahmegebühr 26,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UE
Ort: Museum Kunstpalast
Ehrenhof 4 - 5 | 40479 Düsseldorf
Veranstaltungs-Nr. 2619770010

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de



© Monster Ztudio / shutterstock.com

Möchten Sie als freier Mitarbeiter auf Honorarbasis beim katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann tätig werden?

Wir suchen ständig Referentinnen und Referenten und sind offen für neue Themen und Kursangebote.

Wenn Sie

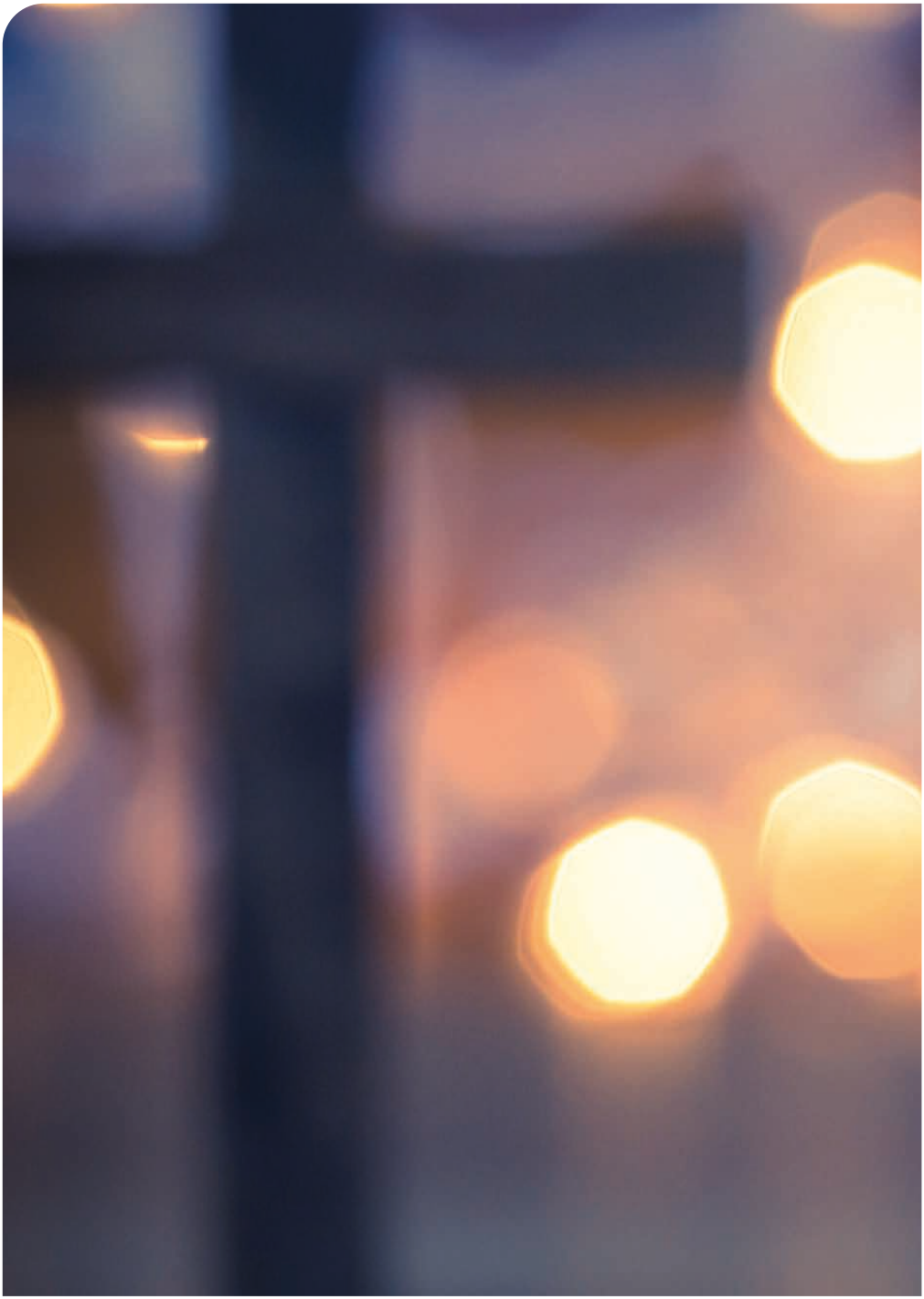
- eine abgeschlossene Berufsausbildung, ein abgeschlossenes Studium oder eine fachliche Qualifikationen für Ihr Kursangebot vorweisen können,
- eine interessante Kursidee haben und diese in die Tat umsetzen wollen,
- didaktisch-methodisches Geschick haben und auf Menschen zugehen können,

die Bereitschaft mitbringen, sich weiter zu bilden und in unserem Haus mitzuwirken, dann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Sabrina Rommerskirchen

Leiterin



© Enterlinedesign / shutterstock.com

GLAUBE – SINN – WERTE

Religiöse und theologische Bildung verknüpft Glaubensfragen mit den Fragen des alltäglichen Lebens. Sie hilft den eigenen Glauben zu vertiefen und ihn in den wechselnden Lebenssituationen tiefer zu durchdringen.

Gleichzeitig erschließt sie den Schatz der biblischen und kirchlichen Tradition. So eröffnen sich Horizonte, die ungewohnte und vielleicht sogar unerwartete Antworten bieten.

> GLAUBENSKURSE

Religions-philosophischer Gesprächskreis

An jedem ersten Freitag im Monat findet im katholischen Bildungsforum ein religionsphilosophischer Gesprächskreis statt. Dr. Raimund Litz weist in bestimmte religionsphilosophische Grenzfragen ein und gibt die Möglichkeit zum Austausch.

Vom Mythos zum Begriff

Religionen als Antworten auf die Grundfragen des Menschseins

Fr 04.09.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr
Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619720018

Schöpfung, Offenbarung und Geschichte

Das Denken der abrahamitischen Religionen

Fr 02.10.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr
Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619720019

Atman, Anatta und Nirvana

Östliche Wege der Selbsterkenntnis und Befreiung

Fr 06.11.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr
Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619720020

Gott, Selbst, Welt und Heil

Was die Religionen philosophisch zu denken geben

Fr 04.12.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr
Dr. Raimund Litz
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UE
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2619720021

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich
Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de



© tadamichi / shutterstock.com

Nicht das passende Angebot gefunden?

Das pädagogische Team des Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann nimmt Anregungen für neue Themen, Formate oder Angebote sehr gerne auf und setzt sie in die Tat um.

Bitte sprechen Sie uns an!

Kontakt

Sabrina Rommerskirchen
Leiterin

sabrina.rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de

KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM
Kreis Mettmann



© Gajus / shutterstock.com

SONSTIGES

> QUALITÄTSVERSPRECHEN

Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich

Wir sind eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW zertifiziert nach der jeweils gültigen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich nach der jeweils gültigen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001 zertifiziert.

Mit diesem Zertifikat verpflichten wir uns, kontinuierlich und sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle. Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten und auszubauen, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen genauso wie aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen. Ihre Anregungen geben uns wichtige Optimierungsimpulse!

In einem rotierenden System werten wir nach und nach die Zufriedenheit unserer Teilnehmer/innen in allen Kursen aus. Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen QR-Code zu nutzen und sich somit an unserer Qualitätsbefragung zu beteiligen. Gerne können Sie uns auch unabhängig von dieser schriftlichen Befragung ein Feedback geben, persönlich vor Ort, telefonisch oder per E-Mail: Was hat Ihnen gut gefallen, was ist uns gut gelungen oder was kann aus Ihrer Sicht verbessert werden?

Haben Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement?
Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Bildungsforums!

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

Geltungsbereich
Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Ihnen als Teilnehmer/in einer Veranstaltung und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung
Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmebetrags, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Bei gesondert gekennzeichneten Kursen behalten wir uns vor, die Veranstaltung auch digital durch- bzw. fortzuführen. Ein Anspruch auf Kostenerstattung entsteht dadurch nicht.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern
Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldung
Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise
Den Teilnahmebetrag können Sie durch SEPA-Lastschrifteinzug, PayPal oder Kreditkarte entrichten.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschrifteinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

SEPA-Lastschrifteinzug
Das Lastschrifteinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem.
Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschrifteinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

PayPal / Kreditkarte

Die Zahlung per PayPal erfolgt unmittelbar mit der Anmeldung. Sofern Sie per Kreditkarte zahlen, wird Ihr Konto ebenfalls mit der Anmeldung belastet.

Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung zu vereinbaren, und nur mit Erteilung einer SEPA- Lastschrift möglich.

Rücktritt / Stornierungsgebühren

Die Pflicht zur Entrichtung des Teilnahmebetrags entfällt, wenn uns die schriftliche Rücktrittserklärung spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht. In diesen Fällen wird lediglich eine Stornierungsgebühr in Höhe von 2 Euro erhoben.

Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmerbetrag zu zahlen. Für Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifikationen (z.B. Schultag u. Kindertagespflege) oder mit ausgewiesenen personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln (z.B. Bildungsschecks) oder mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen. Diese Abweichungen gelten auch für Veranstaltungen der Mitarbeiterfortbildung.

- Kursangebote im Bereich der beruflichen Qualifikationen 42 Tage vor Kursbeginn
- Kursangebote mit personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln 56 Tage vor Kursbeginn
- Kursangebote mit Übernachtung und Verpflegung 42 Tage vor Kursbeginn

entsprechend der allgemeinen Reisebedingungen.

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum Ihrer Abmeldung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung in Textform in der Einrichtung eingehen, in der die Anmeldung erfolgte.

Besondere Hinweise

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

Mahnverfahren

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Erstattung von Teilnahmebeträgen
Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Das gilt nur für den vollständigen Ausfall eines Kurses.

Fallen einzelne Termine eines Kurses aus, werden diese in Ersatzterminen nachgeholt. Ist eine Nachholung des Termins nicht möglich, erfolgt eine anteilige Gutschrift des Kursbetrags, die im Rahmen einer neuen Buchung bei derTeilnahmegebühr berücksichtigt wird.

Ermäßigungen und deren Erstattungen
Die Teilnehmerbeträge sind für die Teilnehmer/innen sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bei der Buchung des Kurses angegeben werden, um für den Teilnahmebetrag berücksichtigt werden zu können. Erfolgt die Beantragung erst später, aber noch im Rahmen der Frist, kann Sie Ihnen nur in Form eines Guthabens für den nächsten Kurs in einer unserer Einrichtungen angerechnet werden. Eine Auszahlung ist nicht möglich. Das Guthaben verfällt nach 3 Jahren.

In Bezug auf etwaige Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir Sie, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung des Teilnahmebetrags aus.

Teilnahmebetrag und Sachkosten
Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmebetrag gekennzeichnet. Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen.
Sie werden mit dem Teilnahmebetrag fällig.

Wechsel der Kursleitung
Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

Terminänderung
Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl
Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

Mindestalter der Teilnehmer/innen
Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt 16 Jahre.

Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

Haftung und Datenschutz
Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetztes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weiter-

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

gabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.
https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/

Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen
Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt.

Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

Digitale Kursangebote
Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet- Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes not- wendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

Fundsachen
Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

> ONLINE-ANGEBOTE

Online-Veranstaltungen und Blended Learning

Hinweis für Teilnehmende



Online-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.

Für alle Online-Veranstaltungen und für Blended Learning über den Online-Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:

Zugang zum Online-Seminar über Zoom
Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden.

Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Dieses Online-Seminar kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. Wunschgemäß können Sie Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:

- Computer oder mobiles Endgerät mit Lautsprechern (alternativ: Kopfhörer)
- stabile Internetverbindung
- Mikrofon (Audio)
- Web-Kamera (Video): keine Bedingung

Detailliertere Systemvoraussetzungen erhalten Sie unter:
https://support.zoom.us

Bitte prüfen Sie vor Buchung eines digitalen Kursangebotes ob Sie über die notwendigen technischen Voraussetzungen verfügen. Diese können Sie über die Internetseite https://zoom.us/test testen.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datenschutzerklärung

Verantwortlicher:
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Stolkgasse 25 – 45
50667 Köln
E-Mail: info@bildungswerk-ev.de

Betrieblicher Datenschutz:
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Stolkgasse 25 – 45
50667 Köln
Email: datenschutz@bildungswerk-ev.de

Datenkategorien:
Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden.

Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:
Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.
- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.
- Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

Weitergabe an Dritte:
Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage oder auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtszeitig und transparent darüber informiert.

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund des §30 Bundesmeldegesetz (BMG) sind Beherbergungsstätten wie insbesondere Hotels verpflichtet, vom Gast am Tag der Ankunft folgende Daten zu erheben und den Meldeschein vom Gast handschriftlich unterschreiben zu lassen:
Datum der Ankunft und der voraussichtlichen Abreise, Familiennamen, Vornamen, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeiten, Anschrift, Zahl der Mitreisenden und ihre Staatsangehörigkeit in den Fällen des § 29 Absatz 2 Satz 2 und 3, Seriennummer des anerkannten und gültigen Passes oder Passersatzpapiers bei ausländischen Personen und ggf. weitere Daten zur Erhebung von Fremdenverkehrs- und Kurbeiträgen.

Wir sind zur Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe dieser Daten im Rahmen des BMG verpflichtet, die Rechtgrundlage der Verarbeitung ergibt sich aus §. 6 Abs. 1 s. 1 lit. d) KDG. Sollte die Übernachtung in einem externen Tagungshaus stattfinden, werden die oben genannten Daten dementsprechend an das jeweilige Tagungshaus weitergeleitet.

Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten:
Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z.B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten:
Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten so lange von uns gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling:
Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG:
Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG:
Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde:
Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Brackeler Hellweg 144
44291 Dortmund
Telefon: 0231 138985 -0
E-Mail: info@kdsz.de www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.bildungswerk-ev.de im Bereich Datenschutzerklärung.

Platz für Ihre Notizen

Platz für Ihre Notizen

> ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr.

Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann | Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
BIC: WELADED1VEL | IBAN: DE73 3345 0000 0042 1472 23

Name | Vorname

Telefon | E-Mail

Straße, Hausnummer | Postleitzahl, Ort

Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse) | Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Veranstaltungs-Nr. | Titel der Veranstaltung | Gebühr

Veranstaltungs-Nr. | Titel der Veranstaltung | Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

☐ Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

Datum | Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)

> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1
40878 Ratingen

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift

Impressum

Träger der Einrichtung:
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Stolkgasse 25 – 45 | 50667 Köln

Einrichtung:
Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Redaktion:
Hedwig Bussmann, Thomas Manke

verantwortliche Redakteurin:
Sabrina Rommerskirchen

Druck:
docupoint rhein-ruhr GmbH
Kaiserswerther Str. 85e, 40878 Ratingen
www.docupoint.de

Bildnachweise Titel:
© shutterstock_140468866
© shutterstock_148097501
© shutterstock_677477461
© shutterstock_130806131
© shutterstock_187933859
© shutterstock_342814022

Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Telefon 02102 1538651 | Telefax 0221 96 982 722
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de
www.bildungsforum-kreis-mettmann.de