

# UNSER PROGRAMM FÜR RATINGEN 01/2026

Januar bis Juli

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](mailto: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](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)  
Internet [www.bildungsforum-kreis-mettmann.de](http://www.bildungsforum-kreis-mettmann.de)

 [www.facebook.com/bf.mettmann](https://www.facebook.com/bf.mettmann)  
 [www.instagram.com/  
bildungsforum.mettmann/](https://www.instagram.com/bildungsforum.mettmann/)

Anmeldung für den Erhalt des Newsletters  
unter <https://www.subscribepage.com/gld3a0>

**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](http://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

Osterferien 30.03.2026 – 11.04.2026  
Sommerferien 20.07.2026 – 01.09.2026

Das Programm 02/2026 erscheint im Juli 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](mailto:rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



#### **Pädagogische Mitarbeiter/innen**

#### **Hedwig Bussmann**

Telefon 02102 15386-54

E-Mail [bussmann@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:bussmann@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



#### **Thomas Manke**

Telefon 02102 15386-53

E-Mail [manke@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:manke@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



#### **Verwaltungs-Mitarbeiterinnen**

#### **Johanna Deren**

Telefon 02102 15386-57

E-Mail [deren@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:deren@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



#### **Jana Khamsa**

Telefon 02102 15386-61

E-Mail [khamsa@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:khamsa@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



#### **Heike Langemeyer**

Telefon 02102 15386-51

E-Mail [langemeyer@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:langemeyer@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



#### **Nicole Swillims**

Telefon 02102 15386-62

E-Mail [swillims@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto: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.

## &gt; WIR ÜBER UNS



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Ratingen



KATHOLISCHES  
BILDUNGSWERK  
Kreis Mettmann

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 kosten-günstiges Angebot.

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](http://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**.

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

**Leben mit Kindern**

Eltern-Kind-Kurse – Schwimmen	10
Eltern-Kind-Kurse – 1. Lebensjahr	12
Eltern-Kind-Kurse	15
Eltern-Kind-Angebote	17

**Qualifizierung**

Kindertagespflege	20
Schultag	26
Qualifizierung im Bereich Hospiz	27

**Gesundheit**

Gesundheit durch Bewegung	30
Gesundheit durch Entspannung	33

**Haushalt**

Saisonale Küche	40
Internationale Küche	42
Vegane & Vegetarische Küche	45
Kochkurse für Männer	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



# 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 21.01. – Mi 25.03.2026**

**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. 2669620011**

---

**Mi 15.04. – Mi 17.06.2026**

**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. 2669620012**

---

### Babyschwimmen

Für Kinder vom 11. Monat – 18. 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.

## > ELTERN-KIND-KURSE – SCHWIMMEN

### **Mi 21.01. – Mi 25.03.2026**

**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. 2669620013**

### **Mo 19.01. – Mo 29.06.2026**

**16.15 – 17.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 141,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UE

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2669620015**

### **Mi 15.04. – Mi 17.06.2026**

**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. 2669620014**

### **Spielerische Wassergewöhnung**

für Eltern mit Kleinkindern von 3 bis 4 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.

### **Spielerische Wassergewöhnung**

für Eltern und Kleinkinder

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 19.01. – Mo 29.06.2026**

**17.00 – 17.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 141,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2669620016**

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter  
**info@bildungsförum-kreis-mettmann.de**

## > ELTERN-KIND – SCHWIMMEN

---

### 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.

**Mo 19.01. – Mo 29.06.2026**

**17.45 – 18.30 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 141,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UE

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2669620017**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE 1.LEBENSAJHR

---

### 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 22.01. – Do 02.07.2026**

**09.45 – 12.00 Uhr**

Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester

gebührenfrei | Seminarumfang 19 x = 57 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669650001**



## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENJAHR

---

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 26.01. – Mo 06.07.2026**

**10.00 – 12.15 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser  
gebührenfrei | Seminarumfang 20 x = 60 UE  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2669620030**

## PEKiP I

Für Kinder der Geburtsmonate Oktober, November, Dezember 2025

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 Spieldienstleistungen 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 19.01. – Mo 06.07.2026**

**10.45 – 12.15 Uhr**

Renata Kuck

Teilnahmegebühr 117,00 €

Seminarumfang 16 x = 32 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2669620034**



## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJAHR

---

### PEKiP I

Für Kinder der Geburtsmonate  
März oder April 2026

**Di 19.05. – Di 30.06.2026**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Julia Nemesch

Teilnahmegebühr 51,50 €

Seminarumfang 7 x = 14 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2669620036**



### PEKiP II

Für Kinder der Geburtsmonate  
März oder April 2025

**Mo 19.01. – Mo 27.04.2026**

**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. 2669620033**



### PEKiP II

Für Kinder der Geburtsmonate  
März oder April 2025

**Di 10.02. – Di 12.05.2026**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Julia Nemesch

Teilnahmegebühr 73,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2669620035**



### PEKiP II

Für Kinder der Geburtsmonate  
Mai oder Juni 2025

**Di 10.02. – Di 30.06.2026**

**10.45 – 12.15 Uhr**

Julia Nemesch

Teilnahmegebühr 123,50 €

Seminarumfang 17 x = 34 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2669620037**



## > ELTERN-KIND-KURSE

---



### Eltern-Kind Kurs nach Emmi Pikler

Das erste, zweite oder dritte Lebensjahr

Dieser Kurs orientiert sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902 – 1984). Sie verbinden frühkindliche Bildung und Elternbildung in einem Kurskonzept.

#### Pikler heißt:

- sich als Person achten und respektieren
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun
- uns mit ihm verständigen, von Anfang an
- dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben
- es ungestört aktiv sein lassen
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann
- jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten

**Fr 30.01. – Fr 03.07.2026**

**09.15 – 10.45 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahmegebühr 103,00 €

Seminarumfang 17 x = 34 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669620031**



**Fr 30.01. – Fr 03.07.2026**

**11.00 – 12.30 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahmegebühr 103,00 €

Seminarumfang 17 x = 34 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 22669620032**



#### 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-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 28.01. – Mi 08.07.2026**

**15.00 – 16.30 Uhr**

Teilnahmegebühr 69,00 €

Seminarumfang 17 x = 34 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669620038**

---

### 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 6jährige 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 04.02. – Mi 01.07.2026**

**15.30 – 17.00 Uhr**

Barbara Pucknus

Teilnahmegebühr 27,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669620039**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

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

## > ELTERN-KIND-ANGEBOTE

---

### Hokusokus Fidibus – Zauberworkshop Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Zauberer Harald Hartmann führt den Kindern nicht nur einfach etwas vor, sondern er zaubert und spielt mit ihnen! Die Kinder tauchen ein in die Welt der Zauberkunst. Man braucht zur Präsentation keine Fingerfertigkeiten, denn die Tricks und Kniffe sind leicht nachvollziehbar und nachzumachen. Dadurch entsteht ein lustiges, pädagogisch wertvolles Zauberprogramm, das ohne den erhobenen Zeigefinger auskommt. Die vielen Zaubertricks bringen bei den Kindern immer viel Aktion, Spaß und Lachen mit sich. Die Kinder erstellen während des Kurses ihren eigenen Zauberkasten mit den eigenen Requisiten. Die Materialkosten von 8,00 € pro Kind werden im Kurs eingesammelt.

**Sa 25.04.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Harald Hartmann  
Teilnahmegebühr 31,00 €  
Seminarumfang 1 x = 4 UE  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2669620040**

---

### Wildkräuterwanderung für Familien Für Eltern mit ihren Kindern ab 6 Jahren

Bei unserer Kräuterwanderung lernen wir, wie die Natur uns unterwegs Erste-Hilfe leisten kann und was die Brennnessel so besonders macht, worauf man beim Sammeln von Wildkräutern achten muss und einiges über giftige Doppelgänger.

**Fr 08.05.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Sabrina Mohr  
Teilnahmegebühr 17,00 €  
Seminarumfang 1 x = 2 UE

Ort: Parkplatz des Freibades (Junkernbusch) vor den Schienen (nicht am Haus zum Haus)  
40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669620041**

---

### 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. 35000 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 13.06.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Stephan Loksa  
Teilnahmegebühr 16,00 €  
Seminarumfang 1 x = 2 UE  
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2669620042**

---



# 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.

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

### Betreuung von Kleinkindern

Qualifizierender Einführungskurs in die Pädagogik Emmi Piklers für Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Dieser Fortbildungskurs informiert über die Bedürfnisse und die gesundheitsfördernde Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren. Er führt in die Forschungen und Erfahrungen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902 – 1984) ein, die als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Kinderheimes wichtige Erkenntnisse und Handlungsansätze für ein gesundes Aufwachsen formuliert hat. Schon 1980 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) diesen pädagogischen Ansatz anerkannt.

Emmi Piklers Forschungen und Praxiserfahrungen zeigen, wie die frühkindliche Entwicklung kompetent unterstützt und begleitet werden kann, so dass auch Kinder, die früh außerhalb der Familie betreut werden, physisch und psychisch gesund bleiben können. Die Betreuungssituation von Kleinkindern erfordert eine gute Vorbereitung, damit sich die Kinder in sicheren, stabilen Beziehungen geborgen fühlen und zufrieden sein können. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie lernen, sich aus eigener Initiative zu bewegen und gemäß ihren Interessen zu spielen.

Die Fortbildung zielt auf eine gesundheitsfördernde pädagogische Weiterentwicklung der Betreuungsformen für Kleinkinder. Zur Vertiefung werden zweitägige Teamfortbildungen in den Kindertageseinrichtungen, der Anschluss an eine regionale Arbeitsgruppe,

einzelne Fortbildungstage und die Weiterbildung zur Pikler®-Pädagogin angeboten.

Die Teilnehmer/-innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.

In Zusammenarbeit mit der Pikler Gesellschaft Berlin e.V.

**Sa 17.01. – Sa 27.06.2026**

**09.00 – 16.30 Uhr**

Sarah Lüttgen-Karimi

Isabel Heimbach-Focker

Teilnahmegebühr 600,00 €

Seminarumfang 10 x = 80 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2619250001**

---

### Neurosensitive Kinder verstehen und begleiten

Fortbildung Kindertagespflege

Was bedeutet eigentlich „neurosensitiv“? Welche Formen gibt es? Was hilft Kindern mit besonderen Wahrnehmungen und Bedürfnissen – und wie kann ein feinfühliger Umgang in der Kindertagespflege gelingen?

Dieses Seminar lädt dazu ein:

- zu erfahren, was hinter den Begriffen wie Autismus, ADHS, Hochsensibilität, usw. steckt,
- Sicherheit im Betreuungsalltag zu gewinnen und
- wertschätzende Wege im Miteinander mit neurosensitiven Kindern zu entdecken.

#### Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter  
[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

Ziel ist es, Verständnis zu gewinnen, damit der Alltag in der Kindertagespflege von einer entspannten, wertschätzenden und stärkenden Atmosphäre geprägt sein kann.

### **Sa 21.02.2026 | 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. 2619250002**

---

### **Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen**

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 verletzten 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, unter 02102-7116-505 oder alexandra.mainka@skf-ratingen.de. Anmel-

dungen sind ausschließlich über die Homepage des Kath. Bildungsforums möglich.

### **Di 03.03. – Di 10.03.2026**

#### **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. 2669660046**

---

### **Stressräuber – Stressoren in der Kindertagespflege identifizieren Fortbildung Kindertagespflege**

Wir alle kennen stressige Situationen. Doch warum ist Stress wichtig und wann wird Stress für uns zu einem Problem? In diesem interaktiven Onlinekurs lernen Sie Stress aus gesundheitspsychologischer Perspektive kennen. Mittels Stressanalyse identifizieren Sie Ihre eigenen Stressräuber (in der Kindertagespflege) und entwickeln erste individuelle Lösungsschritte für einen gesunden Umgang mit alltäglichen Stressoren.

Inhalte:

- Stress aus evolutionsbiologischer Perspektive
- gesundheitspsychologische Stressanalyse
- Stress im Alltag identifizieren
- Eigene Lösungsschritte entwickeln

### **Sa 07.03.2026 | 08.30 – 15.30 Uhr**

Danica Schaab

Teilnahmegebühr 56,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619250003**

---

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

### Die Rollen der Kindertagespflege

Fortbildung Kindertagespflege

Kindertagespflegepersonen sind meist Eltern, Partner, Begleiter, Beobachter, Zuhörer und noch so vieles mehr. Viele Rollen mit den unterschiedlichsten Erwartungen von allen Seiten. Wie kann da eine Professionalität bewahrt werden? Wie eine persönliche Distanz beibehalten werden oder geht das überhaupt nicht? Wir sprechen in dieser Fortbildung genau über die einzelnen Rollen, was Erwartungen mit uns machen und wie Professionalität bewahrt wird.

**Di 10.03.2026 | 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. 2619250004**

---

### Kinder besser verstehen und betreuen

Fortbildung Kindertagespflege

Häufig entstehen Konflikte mit Kindern, weil Erwachsene das Verhalten der Kleinen anders deuten, als sie es eigentlich meinen. Wir sprechen also im wahrsten Sinne des Wortes verschiedene Sprachen und es kommt zu Missverständnissen, Konflikten und Machtkämpfen. Häufig geht es nur darum, das unerwünschte Verhalten abzustellen – die Instrumente sind Druck, Strafen und Konsequenzen. Aber: Kinder kommen als kompetente kleine Menschen auf die Welt. Sie können alles ihrem Alter entsprechend und brauchen keine Erziehung in Form von Regeln und starren Vorgaben. Sie wollen in ihrer natürlichen Neugierde und Entwicklung

begleitet werden, um sich selber entfalten und verwirklichen zu können. Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, den Kindern diese Grundbedürfnisse zu stillen. Dann lernen sie automatisch, sich und ihre Gefühle, aber auch die Werte, Herangehensweisen und Grenzen Anderer kennen. Wir schauen, wie Kontakt auf Augenhöhe möglich ist, was unsere Gedanken und Worte dabei für eine Bedeutung haben und wie wir unsere Sicht und Interpretation variieren können.

**Sa 14.03.2026 | 09.00 – 15.30 Uhr**

Diana Winkowski-Radtke

Teilnahmegebühr 57,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619250013**

---

### Frühkindlicher Autismus – Grundlagen für die Arbeit mit betroffenen Kindern

Fortbildung Kindertagespflege

Der fröhkindliche Autismus ist früh diagnostizierbar und begegnet vielen pädagogischen Fachkräften im Laufe ihrer Tätigkeit. Hier sollen nun die Grundlagen vermittelt, sowie praktische Ideen für die alltägliche Arbeit in der Kindertagespflege erarbeitet werden. Wer autistische Kinder betreut, ist immer wieder herausgefordert, ihre Besonderheiten zu verstehen und angemessen mit ihnen umzugehen. Autist:innen sind in ihrer Wahrnehmung, ihren Gedanken und Taten unterschiedlich. Sie zeigen oftmals ungewöhnliche Verhaltensweisen und brauchen daher sensible und kreative Menschen, die sie in ihrer Entwicklung verstehen und begleiten. Erweitern Sie Ihre Fachkompetenz zum Thema Fröhkind-

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

licher Autismus und bringen Sie gerne eigene Fragen und Fallbeispiele mit.

Folgender Inhalt ist vorgesehen:

- Definition und Formen des Frühkindlichen Autismus
- Autismus als Arbeitshypothese
- Beobachtung und Dokumentation
- Diagnose-Einrichtungen
- Verhaltensweisen verstehen und einordnen
- Tagesstruktur, Rituale, Gewohnheiten
- Unterstützung von Kommunikation und Sozialkompetenz
- Low arousal Ansatz bei herausfordernden Verhaltensweisen
- Notfallmaßnahmen und Hilfsmaterialien
- Kooperation mit Eltern und im Helfernetzwerk

**Sa 21.03.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr**

Maria Zens

Teilnahmegebühr 72,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619250005**

### Auffrischung Kinderschutz in Kindertagespflege

Fortbildung Kindertagespflege

Kindertagespflegepersonen tragen eine besondere Verantwortung für das Wohl der ihnen anvertrauten Kinder. Auffälligkeiten im Verhalten, der Entwicklung oder dem Erscheinungsbild eines Kindes können Anlass zur Sorge geben. Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung sensibel wahrzunehmen, besonnen zu reagieren, Gespräche zu führen und zu dokumentieren gehören nicht zu den alltäglichen Aufgaben und stellen

besondere Herausforderungen dar. Diese Veranstaltung richtet sich an bereits tätige Kindertagespflegepersonen und dient der Auffrischung und Festigung der Kenntnisse zum Schutzauftrag gemäß § 8a SGB VIII und trägt dazu bei, mehr Handlungssicherheit im Kinderschutz zu erlangen.

Inhalte:

- Rechtliche Grundlagen im Kinderschutz
- Anzeichen einer Kindeswohlgefährdung
- Handlungsschritte und Verfahrensabläufe
- Beratung durch eine insoweit erfahrene Fachkraft (InsoFa)
- Zusammenarbeit mit dem Jugendamt/  
Fachberatung
- Reflexion der eigenen Rolle

**Do 26.03.2026 | 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. 2619250006**

### Sensomotorische Wahrnehmung fördern

Fortbildung Kindertagespflege

Kinder suchen im Alltag begierig nach neuen Sinneserfahrungen, um die Welt besser verstehen zu können. Doch wie können wir sie am besten dabei unterstützen?

In dieser Fortbildung geht es um die sensomotorische Entwicklung und die damit zusammenhängenden Sinneswahrnehmungen. Gemeinsam wollen wir schauen, welche Sinne es gibt und wie wir diese im Alltag fördern können.

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

### **Do 23.04.2026 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Julia Nemesch

Teilnahmegebühr 36,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619250007**

---

### **Mein Bild vom Kind**

Fortbildung Kindertagespflege

Kinder sind einzigartig, vielfältig und manchmal auch herausfordernd. Wie kann eine KTPP jedes Kind gleich behandeln? Oder wird jedes Kind individuell behandelt? Doch was geschieht dann mit dem Rest der Gruppe?

Wir werden uns ganz dem Bild vom Kind widmen und welche Haltung hierbei eine Rolle spielt.

### **Mi 20.05.2026 | 17.30 – 20.45 Uhr**

Xenia Reszka, Kindertagespflege

Teilnahmegebühr 29,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619250008**

---

### **Die Sache mit der Feinfühligkeit**

Fortbildung Kindertagespflege

Damit Kinder gesund aufwachsen und explorieren können, sind sie auf feinfühliges Verhalten ihrer Begleitpersonen angewiesen. Doch was ist, wenn der stressige Kindertagespflegealltag es nicht zulässt, die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen? Was kann ich tun, wenn ich innerhalb einer Großtagespflegestelle merke,

dass meiner Kollegin oder meinem Kollegen der Geduldsfaden reißt? Wie kann ich mich selbst schützen, um verletzendes Verhalten gegenüber meinen Betreuungskindern zu vermeiden?

Lassen Sie uns anhand von Videosequenzen, die alltägliche Situationen darstellen, ins Gespräch kommen und auf die Suche nach feinfühligem Verhalten gehen.

### **Mi 10.06.2026 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Ulrike Feldhoff

Teilnahmegebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619250009**

---

### **Wenn nichts passiert – Warum Langeweile wertvoll ist**

Fortbildung Kindertagespflege

„Langeweile ist der Beginn aller großen Abenteuer.“ (unbekannt)

Langeweile – oft gefürchtet, dabei so wichtig. Kinder brauchen diese Phasen, um kreativ zu werden, sich selbst zu spüren und eigene Ideen zu entwickeln. In der Kindertagespflege stellt sich jedoch schnell die Frage: Wann ist Langeweile förderlich – und wann überfordert sie Kinder?

In diesem Seminar beleuchten wir die Bedeutung von Langeweile im Alter von 0 – 6 Jahren und entwickeln Strategien, wie wir sie im Alltag sinnvoll begleiten können. Mit praxisnahen Impulsen, die Gelassenheit fördern und neue Perspektiven eröffnen, entdecken Sie, wie Langeweile nicht zum Problem, sondern zur Chance wird – für die Kinder und für Sie selbst.

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

### **Sa 13.06.2026 | 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. 2619250010**

---

### **Emotionen verstehen und begleiten**

Fortbildung Kindertagespflege

Kinder erleben täglich viele Gefühle – von Freude und Neugier bis hin zu Wut oder Traurigkeit. Im Alltag der Kindertagespflege ist es wichtig, diese Emotionen zu erkennen, richtig zu deuten und die Kinder dabei unterstützend zu begleiten. In dieser Fortbildung erhalten Sie praktische Methoden und Hintergrundwissen zum Thema kindliche Gefühle. Sie erfahren, wie Sie Kinder in emotional herausfordernden Situationen liebevoll und professionell begleiten können und stärken dadurch ihre emotionale Entwicklung im Alltag.

Die Fortbildung bietet:

- Grundlagen der Emotionen
- Alltagsnahe Tipps zur Begleitung und Unterstützung
- Austausch in der Gruppe“

### **Do 18.06.2026 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Julia Nemesch

Teilnahmegebühr 36,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619250011**

---

### **Fragen über Fragen**

### **zum Thema Recht**

Fortbildung Kindertagespflege

Die Fortbildung richtet sich vor allem an Tagespflegepersonen, die bereits in der Kindertagespflege tätig sind und über entsprechende Grundkenntnisse verfügen. Die gesetzlichen Grundlagen im Bereich SGB VIII und des KiBiZ (Förderauftrag, laufende Geldleistungen, Erstattung der Versicherungsbeiträge usw.) werden vertieft und aufgefrischt sowie die gesetzlichen Rahmenbedingungen im Bereich von Steuer und Sozialversicherung in Grundzügen thematisiert. Auch der Betreuungsvertrag mit den Eltern und das Thema Datenschutz sind Inhalte der Fortbildung. In dieser Veranstaltung sollen aber vor allem die konkreten Fragen der Teilnehmer beantwortet werden. Die Teilnehmer sind daher angehalten, konkrete Fragestellungen zu formulieren und mitzubringen.

### **Mi 24.06.2026 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Mirjam Taprogge

Teilnahmegebühr 22,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UE

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2619250012**



**Online-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](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

## > SCHULTAG

---

### 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.

**Sa 21.02. – Sa 21.03.2026**

**08.30 – 19.30 Uhr**

Ole König

DJK Landesverband NRW e.V.

Teilnahmegebühr 175,00 €

Seminarumfang 5 x = 26 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2619250014**



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

---

### Schultag Aufbaukurs

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Grundkurs absolviert haben. Grundkurs und Aufbaukurs bauen aufeinander auf und bilden zusammen eine gute Grundqualifizierung. Er ist wie der Grundkurs auch modular aufgebaut, das heißt, er setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen und umfasst insgesamt 88 Unterrichtseinheiten. Inhaltlich setzt sich der Aufbaukurs aus drei Schwer-

punktbereichen zusammen, die den Kurs in unterschiedlichen Kursabschnitten strukturieren:

D. Projektarbeit

E. Vertiefung von Grundkursthemen

F. Schwerpunktangebote in der Betreuung

Den Kern des Kurses bildet die Projektarbeit, die von allen Teilnehmenden im Kurs erstellt werden muss.

Der Kursabschnitt D führt in die professionelle Projektarbeit ein und gibt den Teilnehmenden das notwendige Handwerkszeug an die Hand. Im Kursabschnitt E werden Themen aus dem Grundkurs aus allen Abschnitten (A Organisation des Betreuungsangebotes, B Pädagogische Gestaltung, C Soziale Kompetenz und Kooperation) aufgegriffen und vertieft. Wichtig ist, dass es hierbei nicht um Wiederholung geht, sondern um eine differenziertere Auseinandersetzung mit den Themen. Ziel ist es, ein kompetentes Handlungs- und Anwendungswissen mit einem hohen Praxisbezug zu vermitteln. Im Kursabschnitt F werden schließlich vier Module angeboten, die ganz konkrete Schwerpunktangebote für die Betreuung behandeln. Die behandelten Themen können dabei von Kurs zu Kurs variieren. Die genauen Termine werden in einem gesonderten Flyer veröffentlicht.

**Sa 21.02. – Sa 09.05.2026**

**09.30 – 16.30 Uhr**

Karin van Liempt, Constanze Groth,

Christina Plößl

Teilnahmegebühr 700,00 €

Seminarumfang 12 x = 88 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2619250015**



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

---

## > QUALIFIZIERUNG IM BEREICH HOSPIZ

---

### Der letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht

Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbegleitung“: das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

In einer Zeit, in der vieles schneller, digitaler und komplexer wird, geraten zentrale menschliche Themen oft an den Rand. Doch sie betreffen uns alle. Die Kurse richten sich deshalb nicht nur an pflegende Angehörige oder Betroffene, sondern an alle, die wissen möchten, wie sie in schweren Zeiten helfen können – im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder der eigenen Familie.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Hospizbewegung Ratingen statt.

**Do 26.02.2026 | 17.00 – 21.00 Uhr**

Sigrid Schöwe

Karla Spiritus

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 5 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619750001**

---

### Der letzte Hilfe Kurs –

**für Kids & Teens**

Am Ende wissen, wie es geht

Der Kurs vermittelt kind- und jugendgerecht Wissen über Sterben, Tod und Trauer. Mit altersgerechten Methoden lernen junge Menschen, Abschiede zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Der Kurs stärkt den offenen Umgang mit schwierigen Themen und nimmt Berührungsängste. Ein wertvoller Beitrag zur Lebensbildung – behutsam, ehrlich und stärkend.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Hospizbewegung Ratingen statt.

**Do 16.04. – Sa 18.04.2026**

**10.00 – 20.00 Uhr**

Sigrid Schöwe

Karla Spiritus

gebührenfrei | Seminarumfang 2 x = 12 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

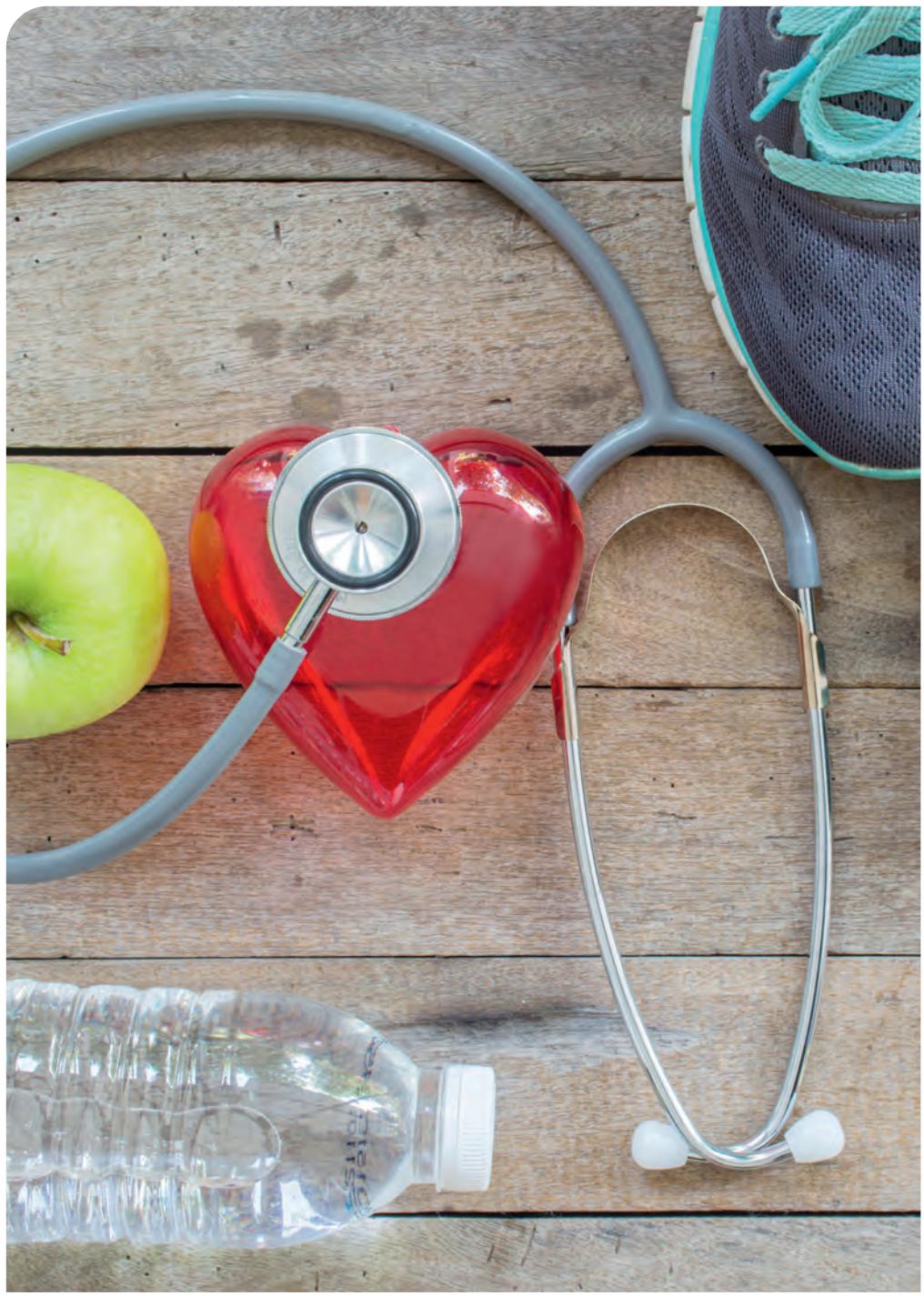
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2619750002**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

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



# 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

---

### Denk mit! Bleib fit!

Fitnesstraining für das Gehirn

Wer rastet, der rostet! Diese Lebensweisheit gilt für den Kopf genauso wie für den Körper. „Bewegen“ Sie Ihr Gehirn mit vielseitigen Übungen, trainieren Sie in einer Gruppe Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität u.v.m.

**Fr 06.02. – Fr 08.05.2026**

**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. 2669660001**

---

### 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, gedeckt, Verspannungen gelöst, um so den Alltagsbelastungen Stand zu halten. Angeboten wird: Effektives Kräftigungs- training, Koordination, Gymnastik, Stretching, Entspannung. Unterstützt wird dies mit rhythmischer Musik.

**Mi 28.01. – Mi 08.07.2026**

**09.15 – 10.00 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 67,00 €

Seminarumfang 22 x = 22 UE

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 2669660002**

---

**Mi 28.01. – Mi 08.07.2026**

**10.00 – 10.45 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 67,00 €

Seminarumfang 22 x = 22 UE

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 2669660003**

---

**Mi 28.01. – Mi 08.07.2026**

**11.00 – 11.45 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 67,00 €

Seminarumfang 22 x = 22 UE

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 2669660004**

---

### Wirbelsäulengymnastik – Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur

Wirbelsäulengymnastik verbessert die allgemeine Haltung durch effektive Übungen zur Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur. Dadurch werden vielschichtige Ursachen für Rückenbeschwerden gelindert und im optimalen Fall sogar verbessert. Zudem kompensieren die Übungen den allgemeinen Bewegungsmangel. Der Kurs ist präventiv ausgerichtet und richtet sich aufgrund der vorbeugenden Übungen an gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersgruppen.

**Mo 26.01. – Mo 06.07.2026**

**17.00 – 18.00 Uhr**

Michaela Janicki-Felderhoff

Teilnahmegebühr 77,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

## > GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

---

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 2669660005**

---

**Mo 26.01. – Mo 06.07.2026**

**18.00 – 19.00 Uhr**

Michaela Janicki-Felderhoff

Teilnahmegebühr 77,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 2669660006**

---

## Allgemeine Fitnessgymnastik

Um im Alltag Schritt halten zu können, bieten wir Ihnen ein gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Ausdauer und des allgemeinen Wohlbefindens an. Spezielle Kräftigungsübungen für die Problemzonen verhelfen zu einem zufriedeneren Selbstbild. Rückenschonende Übungen beugen einseitigen Belastungen vor. Abgerundet wird die Stunde durch allgemeine Entspannungstechniken, die Sie zu Hause in den Familienalltag integrieren können. Somit können Sie ausgeruht und mit neuem Elan die familiären und beruflichen Anforderungen meistern.

## Rückentraining für Frauen

Im Job sitzen wir oft stundenlang, zuhause heben wir schwer und erledigen unsere Hausharbeit. Als zentrales Stützorgan unseres Körpers ist unsere Wirbelsäule ständig unter Belastung. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen sind häufig Schuld für Rückenprobleme.

In diesem Kurs kräftigen wir unsere Rumpfmuskeln, dehnen verkürzte Muskeln und mobilisieren unsere Gelenke. Kleine Entspannungseinheiten runden das Angebot ab.

**Mi 28.01. – Mi 08.07.2026**

**18.30 – 19.30 Uhr**

Britta Witte

Teilnahmegebühr 81,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 2669660020**

---

**Mo 02.03. – Mo 06.07.2026**

**18.15 – 19.15 Uhr**

Noemi Möller

Teilnahmegebühr 57,00 €

Seminarumfang 16 x = 16 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 2669660007**

---

## Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

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

## > GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

---

### Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, welche gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur kräftigt. Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen einer bewussten Konzentration und Atemtechnik. Sie fördern Flexibilität, Koordination, sowie Eigenwahrnehmung.

**Di 27.01. – Di 07.07.2026**

**17.30 – 18.30 Uhr**

Maria Riesebeck

Teilnahmegebühr 81,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660008**

---

### Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, welche gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur kräftigt. Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen einer bewussten Konzentration und Atemtechnik. Fördert Flexibilität, Koordination, sowie Eigenwahrnehmung.

**Di 27.01. – Di 07.07.2026**

**18.35 – 19.35 Uhr**

Maria Riesebeck

Teilnahmegebühr 81,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660009**

---

### Pilates Beckenboden-Rücken-Kurs

Die Pilates-Methode ist eine sehr sanfte und dennoch sehr effektive Trainingsmethode, die die Kondition und Konstitution jedes Einzelnen berücksichtigt.

Die Übungen werden im Stand und auf der Matte ausgeführt und beinhalten Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, dabei beziehen sie die tiefliegende Stützmuskulatur mit ein.

Der gezielte Einsatz der Atmung lässt die Übungen präziser werden.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 40, die die Pilates-Methode kennenlernen möchten.

**Mi 28.01. – Mi 08.07.2026**

**16.50 – 17.35 Uhr**

Britta Witte

Teilnahmegebühr 61,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660018**

---

**Mi 28.01. – Mi 08.07.2026**

**17.40 – 18.25 Uhr**

Britta Witte

Teilnahmegebühr 61,00 €

Seminarumfang 20 x = 20 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660019**

---

## > GESUNDHEIT DURCH ENTPANNUNG

---

### Autogenes Training für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen

Ziel des Kurses ist es, unter Verwendung formelhafter Sätze Autogenes Training gezielt anzuwenden. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen und Angst werden ebenfalls angestrebt. Ein erster Einstieg in die Mediation kann erfolgen.

**Fr 27.02. – Fr 10.07.2026**

**18.00 – 19.30 Uhr**

Susann Seidel

Teilnahmegebühr 37,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660010**

---

### Gelassenheit und Wohlergehen stärken mit unterschiedlichen Entspannungsverfahren für Beruf und Alltag

Haben Sie sich auch schon öfters gefragt, wie Sie etwas 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 diesem Seminar erfahren Sie, was bei Stress in Ihrem Körper passiert und wie Sie dem entgegenwirken können.

Lernen Sie unterschiedliche, bewährte Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis kennen: Beruhigende Atem-Übungen,

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan, Phantasiereisen, Gedanken-Management. Nach einer kurzen theoretischen Einführung können Sie die Methoden im Anschluss direkt im Liegen (oder Sitzen) ausprobieren. Finden Sie heraus, welches Entspannungsverfahren am besten zu Ihnen passt. Freuen Sie sich auf wohltuende Stunden für Körper und Geist.

Bitte bringen Sie bei Bedarf ein kleines Kissen und eine Decke mit.

**Sa 13.06.2026 | 10.00 – 15.15 Uhr**

Katja Sanders

Teilnahmegebühr 49,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660015**

---

### Yoga für Anfänger

Entspannung, Bewegung & Achtsamkeit

Yoga reduziert Stress, schult unsere Aufmerksamkeit, stärkt unser Selbstbewusstsein und die Körperhaltung. Eine wunderbare Möglichkeit, den Geist und den Körper sowie Atem und Bewegung miteinander in Verbindung zu bringen. Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung führen zu einem guten Körpergefühl – dadurch wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch der Geist entspannt!

Der Kurs richtet sich an Anfänger und vermittelt grundlegende Kenntnisse aus Hatha- und Vinyasa Yoga.

#### Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

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

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und Socken mit.

**Di 27.01. – Di 07.07.2026**

**18.00 – 19.15 Uhr**

Anastasia Teuchert

Teilnahmegebühr 117,80 €

Seminarumfang 16 x = 16 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660011**

---

### **Yoga & Klangschalen für Entspannung und Regeneration**

Wir laden euch gerne zu einer Auszeit auf der Yogamatte ein.

Ein Vormittag voller Ruhe, Entspannung, sanften Bewegungen, Selbstentdeckung, loslassen und genießen. Raum um Euer neues Gleichgewicht zu finden. Wir werden Atemübungen, Meditation, Yin Yoga und Yoga Nidra praktizieren.

Yin Yoga ist eine sanfte Yoga-Form bei der Positionen lange gehalten werden um das tiefere Bindegewebe und die Muskeln zu dehnen. Durch lang anhaltende Asanas kommt auch das Nervensystem zur Ruhe. Yoga Nidra ist eine geführte Meditationstechnik um absolute Tiefenentspannung zu ermöglichen. Entspannung beginnt in den äußeren Schichten des Körpers und geht in die tieferen Schichten von Geist und Seele. Klangheilungsinstrumente und die vielfältige Yogapraxis bieten die Möglichkeit Kraft zu schöpfen. Die Schwingungen der Klangschalen erzeugen einen Energiefluss. Der Körper geht in Resonanz und kann sich selbst ins Gleichgewicht bringen. Der Geist kommt zur Ruhe.

Eine Pause von außen nach innen ... Ruhe und Stille schenken ... Dieser Workshop ist für jeden geeignet, der Raum für Entspannung und Regeneration sucht.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen

**Sa 14.03.2026 | 09.00 – 13.00 Uhr**

Anastasia Teuchert

Teilnahmegebühr 33,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660012**

---

**Sa 09.05.2026 | 09.00 – 13.00 Uhr**

Anastasia Teuchert

Teilnahmegebühr 33,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660013**

---

### **Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Yoga reduziert Stress, schult unsere Aufmerksamkeit, stärkt unser Selbstbewusstsein und die Körperhaltung. Eine wunderbare Möglichkeit, den Geist und den Körper sowie Atem und Bewegung miteinander in Verbindung zu bringen. Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung führen zu einem guten Körpergefühl – dadurch wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch der Geist entspannt!

Der Kurs vermittelt in erster Linie grundlegende Kenntnisse aus Hatha-Yoga und bietet

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

auch die Möglichkeit, Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kennenzulernen. Elemente daraus werden teilweise zu Beginn oder zur Entspannung am Ende integriert.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Socken mit.

### **Mi 04.02. – Mi 24.06.2026**

**18.30 – 19.45 Uhr**

Katja Sanders

Teilnahmegebühr 83,00 €

Seminarumfang 17 x = 17 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660014**

---

### Faszienyoga und Entspannung am Morgen

Die Faszien als flexibles Bindegewebenetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie wirken damit als eine Art Stoßdämpfer und schützen damit den gesamten Körper. Durch Bewegungsmangel, Stress, fehlenden Ausgleich etc. können die Faszien allerdings verfilzen und verkleben. Zudem können sie spröde werden, so dass Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen begünstigt werden. Faszienyoga stärkt mit Hilfe bestimmter Yogapositionen die Faszien. Zugleich wird der Körper gedehnt und stimuliert. Ergänzt durch aktive Übungen mit der Faszienrolle werden sich Verspannungen und Stress im Körper nach und nach lösen. Das führt – egal in welchem Alter – zu mehr Be-

weglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

### **Mo 02.02. – Mo 06.07.2026**

**08.30 – 09.45 Uhr**

Linda Verstappen

Teilnahmegebühr 115,00 €

Seminarumfang 19 x = 19 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660016**

---

### Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit

Yoga ist ein Weg zur Selbsterfahrung und zum Selbstbewusstsein. Durch behutsam ausgeführte Körperhaltungen – Asanas – in Verbindung mit Ausweitung der Atemkapazität – Pranayama – werden Konzentration und Entspannung gefördert.

Verspannungen, Fehlhaltungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden werden gelindert. Mit Yoga finden Sie durch innere Stille zu sich selbst und steigern Ihre Lebensqualität und -freude.

### **Fr 06.02. – Fr 10.07.2026**

**08.15 – 09.30 Uhr**

Linda Verstappen

Teilnahmegebühr 79,75 €

Seminarumfang 15 x = 15 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660017**

---

### Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

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

## > GESUNDHEIT DURCH ENTSPANNUNG

---

### Yin Yoga für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Yin Yoga ist eine passive und sanfte Übungs-praxis! Durch Achtsamkeit und liebevollen Umgang mit dem Körper schenken wir dem eigenen Körper, schenken wir uns die Ruhe, die wir in dieser lauten Welt benötigen! Yin Yoga beruhigt das vegetative Nervensystem, entspannt und stärkt den ganzen Körper. Gezielt durch die lang eingehaltene Position werden Verklebungen und Verkürzungen in den Faszien und der tieferen Muskulatur gelöst.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yin Yoga fördert Entspannung, Loslassen können und die Regenerierung von Körper, Geist und Seele. Ein sanfter Weg, den Körper von Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine Trainingsjacke sowie Socken mit, um in den Entspannungsphase angenehm warm zu bleiben!

**Di 27.01. – Di 07.07.2026**

**19.30 – 20.30 Uhr**

Anastasia Teuchert

Teilnahmegebühr 94,50 €

Seminarumfang 16 x = 16 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660040**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter  
**[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)**

## > REFERENTINNEN UND REFERENTEN GESUCHT

---

© Monster Studio / 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



# 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 Haushalts-

führungsstil, 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.

## > SAISONALE KÜCHE

---

### Verzauberte Winterküche – Ein Abend voller Geschmack

In unserer verzauberten Winterküche tauchen Sie ein in eine kulinarische Reise durch warme Aromen und feine Kontraste. Unter fachkundiger Anleitung bereiten Sie folgende Highlights zu: Pastinaken-Suppe mit Haselnüssen, Risotto mit Pilzen, Ente à L'Orange und eine zarte Lebkuchen-Pannacotta.

Freuen Sie sich auf liebevoll abgestimmte Gewürze, kreative Kompositionen und eine gemütliche Atmosphäre, die Wärme in den Winter bringt. Entdecken Sie neue Lieblingsgerichte und genießen Sie das gemeinsame Kochen in entspannter Runde.

Wir freuen uns auf Sie!

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

**Do 05.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Gabriele Förster

Teilnahmegebühr 36,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660024**

---

### Frühlingsgrüße aus der Küche – März-Genüsse im Kochkurs

Wenn der Frühling langsam Einzug hält, verwandeln sich frische Zutaten aus dem Markt in farbenfrohe, aromatische Gerichte. In diesem Kurs entdecken Sie saisonale Favoriten, die perfekt zu März passen:

Vorspeise: Burrata mit Koriandersamen auf Blutorangen

Hauptgericht: Zitrusfrischer Lachs mit Rahm-Zitronen-Dill-Sauce, dazu gebratene Frühkartoffeln und grüne Spargel-Topping

Dessert: Zero-Waste-Orangencreme mit Kokosmilch

Der März bietet eine wunderbare Schnittstelle zwischen Winteraromen und Frühlingsfrische. Lassen Sie sich von leichten, eleganten Gerichten inspirieren, die mit klaren Farben und frischen Kräutern beeindrucken.

Wir freuen uns auf einen genussvollen Abendausflug in die Frühlingsküche mit Ihnen!

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

**Do 05.03.2026 | 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. 2669660026**

---

## > SAISONALE KÜCHE

---

### Osterzauber aus der Küche – Kulinarische Vorfreude auf das Osterfest

Der Frühling steht vor der Tür und Ostern naht voller Genuss. In diesem Kochkurs bereiten wir ländertypische und zeitlose Ostergerichte frisch, farbenfroh und festlich zu. Von delikatem Vorspeisen-Genuss bis hin zu feiner Dessertköstlichkeit – lassen Sie sich von saisonalen Zutaten, zarten Aromen und liebevollen Präsentationen inspirieren. Egal ob klassisch, modern oder vegetarisch, hier finden Sie Inspirationen für ein harmonisches Ostermenü, das Familie und Freunde begeistert.

Freuen Sie sich auf gemeinsame Kochmomente, um Ihre Festtafel zu einem kulinarischen Highlight zu machen. Alles rund um das Fest der Begegnungen.

Wir freuen uns auf einen genussvollen Abend mit Ihnen!

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

#### **Do 26.03.2026 | 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. 2669660027**

---

### Frühlingsendspurt in der Küche – April-Kochkurs mit Frische, Farbe und Kraft

Der April bringt frühjahrsfrische und neue Genüsse auf den Teller. In diesem Kochkurs entdecken Sie leichte, saisonale Gerichte mit Gemüse aus dem Frühbeet, knackigen Kräutern und fruchtigen Akzenten. Von schnellen Vorspeisen über cremige Hauptgerichte bis hin zu frischen Desserts – alles mit klaren Techniken, die zuhause leicht nachzukochen sind. Hier finden Sie Inspirationen, die Ihre Festtafel und Alltagsküche bereichern. Lassen Sie sich von Farben, Aromen und der Texturvielfalt des Frühlings begeistern und genießen Sie gemeinsames Kochen, Lernen und Genießen.

Rucola-Spargel-Salat mit karamellisierten Walnüssen und Ziegenkäse, Zitronen-Kräuter-Risotto mit gegrilltem Lachs, Rhabarber-Kompott mit Vanilleeis

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

#### **Do 23.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Gabriele Förster

Teilnahmegebühr 36,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660028**

---

## > INTERNATIONALE KÜCHE

---

### Verführerische Ottolenghi-Küche – Eine Reise durch Aromen

In diesem Kochkurs tauchen Sie ein in die inspirierten Rezepte von Yotam Ottolenghi und entdecken die verführerischen Kontraste seiner Küche. Freuen Sie sich auf eine farbenfrohe, aromatische Menagerie aus Rote-Beete-Carpaccio mit Ziegenkäse und Pistazien, gegrillten Auberginen mit Granatapfel und Minze, Lammkoteletts mit Couscous-Salat sowie eine zart-fruchtige Orangenblüten-Pannacotta mit Granatapfelkernen.

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Techniken und Gewürzkombinationen kennen, die Ottolenghi so einzigartig machen: frische Kräuter, nussige Crunches, süß-saure Nuancen und viel Leidenschaft fürs Auge. Begleitet wird der Kurs von Einblicken in Yotam Ottolenghis Philosophie der modernen Küche und einem Hauch Ratingen als Ort der Begegnung leidenschaftlicher Genießer. Freuen Sie sich auf ein inspirierendes Kochabend, der Geschmack, Farbe und Kreativität zelebriert. Wir freuen uns auf Sie!

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

**Do 26.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Gabriele Förster

Teilnahmegebühr 36,00 €

Seminaraufwand 1 x = 5 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660025**

---

### 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, verschiedene 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 27.04.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahmegebühr 25,00 €

Seminaraufwand 1 x = 4 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660022**

---

**Mo 04.05.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahmegebühr 25,00 €

Seminaraufwand 1 x = 4 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660023**

---

## > INTERNATIONALE KÜCHE

---

### Frisch, farbenfroh und aromatisch – Spanische Küche

Entdecken Sie die lebendige Vielfalt der spanischen Küche – von würziger Patatas a la Brava bis zur aromatischen Paella. Unter dem Motto „Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen“ bereiten wir einfache, alltagstaugliche Gerichte zu, die Geschmack, Gemeinschaft und Urlaubsstimmung verbinden. Offenes Format für alle Niveaus.

**Vorspeise:** Patatas a la Brava mit scharfem Aioli

**Hauptgericht:** Spanische Paella-Variante mit Meeresfrüchten

**Dessert:** Natillas de leche

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

#### **Do 15.01.2026 | 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. 2669660031**

---

### Feine österreichische Alpenküche

Winterzauber aus der Pfanne

In der gemütlichen Winterstimmung laden wir Sie ein, die klassische Tiroler/Kärntner Alpenküche neu zu entdecken. Unter fachkundiger Anleitung bereiten Sie warme, deftige Köstlichkeiten zu – von zartem Kalbsschnitzel mit einem frischen Kartoffelsalat über eine wohlig wärmende Leberknödelsuppe bis hin zum süßen Highlight Kaiserschmarrn. Freuen Sie sich auf aromatische Kartoffeln, feine Fleisch-

gerichte und traditionelle Desserts – perfekt für kalte Tage, die Herz und Gaumen wärmen. Tauchen Sie ein in eine geschmackvolle Reise durch Österreichs Alpenküche und genießen Sie die gemeinsame Kochzeit in entspannter Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

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

#### **Do 25.06.2026 | 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. 2669660031**

---

### Lass uns mal in Indien brunchen!

Etwas Besonderes an Wochenenden ist der Brunch! 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 übriggebliebene Speisen.

#### **Mi 04.02.2026 | 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. 2669660032**

---

## > INTERNATIONALE KÜCHE

---

### Indische Brote & Co.

Brot wird in Indien zu fast jedem Hauptgericht gereicht und meistens frisch gebacken. In diesem Kurs lernen die Liebhaber der Brote verschiedene Arten von Mehl kennen sowie die entsprechenden Teige, ihre Gärmöglichkeiten, den Umgang mit Gewürzen und die verschiedenen Brotbacktechniken. Dabei lernen wir herzhaftes Gözleme, Naan, Paratha, Bolani, Msemen zu formen, die mit unterschiedlichen Füllungen und Gewürzen geschmacklich zu verfeinern.

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

**Mi 06.05.2026 | 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. 2669660034**

---

### 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 übrig gebliebene Speisen.

**Do 16.04.2026 | 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. 2669660035**

---

### Köstlichkeiten aus der indischen Küche!

Indische Köstlichkeiten hat verschiedene Spezialitäten. Da sind Fleischgerichte wie Currys, Linsen, Gemüsegerichte mit Sauce und Brot, oder Basmati Reisgerichte wie Biryani und 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.

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

**Do 28.05.2026 | 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. 2669660036**

---

### Crepes & Co. aus aller Welt – Dosas, Kataif, Blinis, Pfannkuchen

Pikant oder süß, dick oder dünn, mit und sogar ohne Ei und Milch – Crepes und Co. sind weltweit beliebt und regional geprägt. Sie können aus Weizenmehl, Buchweizen-, Dinkel, Ess-

## &gt; INTERNATIONALE KÜCHE

kastanien-, Kichererbsen-, Mais- oder Reismehl sein. Arabische Pfannkuchen (Kataifs), dicke fluffige American Pancakes, indische Crêpes (Dosas) oder russische Blini. All dies und noch etwas mehr kochen wir in diesem Kurs.

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

**Mi 10.06.2026 | 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. 2669660037**

**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 übriggebliebene Speisen

**Mi 24.06.2026 | 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. 2669660038**

## &gt; VEGANE &amp; VEGETARISCHE KÜCHE

**Indisch vegetarisch**

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.

**Mi 25.03.2026 | 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. 2669660033**

**Vegane Frühlingsgenüsse am Herd – Libanesische Küche**

Schmeckt auch Nicht-Veganern!

Vorspeise: Petersilien-Minz-Salat mit Sumach

Hauptgericht: Gemüse-Karfiol-Kichererbsen-Pfanne mit Tahini-Zitronen-Dressing

Dessert: Orangen-Vanille-Polenta mit Mandelmilch

Entdecken Sie eine frische, gesunde Libanon-Küche mit Kräutern, Zitronen, Olivenöl und viel Gemüse. Unter dem Motto „Völkervereinigung am Herd“ kochen wir gemeinsam einfache, all-

## > VEGANE & VEGETARISCHE KÜCHE

tagstaugliche Gerichte, die Geschmack, Gesundheit und Begegnung verbinden. Von knackigen Vorspeisen über aromatische Hauptgerichte bis zu süßen Dessertideen – alles leicht nachzukochen und perfekt für gemeinsame Mahlzeiten.

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

**Do 21.05.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Gabriele Förster

Teilnahmegebühr 31,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660029**

## > 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 fortgeschritten 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 14.01., Mi 11.02., Mi 11.03.,  
Mi 15.04., Mi 20.05. & Mi 17.06.2026**

**15.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Andreas

Teilnahmegebühr 145,00 €

Seminarumfang 6 x = 24 UE

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann  
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2669660047**

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**  
Befinden Sie sich in einer herausfordernden  
Situation?

Kontaktieren Sie uns gerne unter  
[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

# **DOMRADIO.DE**

DER KATHOLISCHE MULTIMEDIASENDER

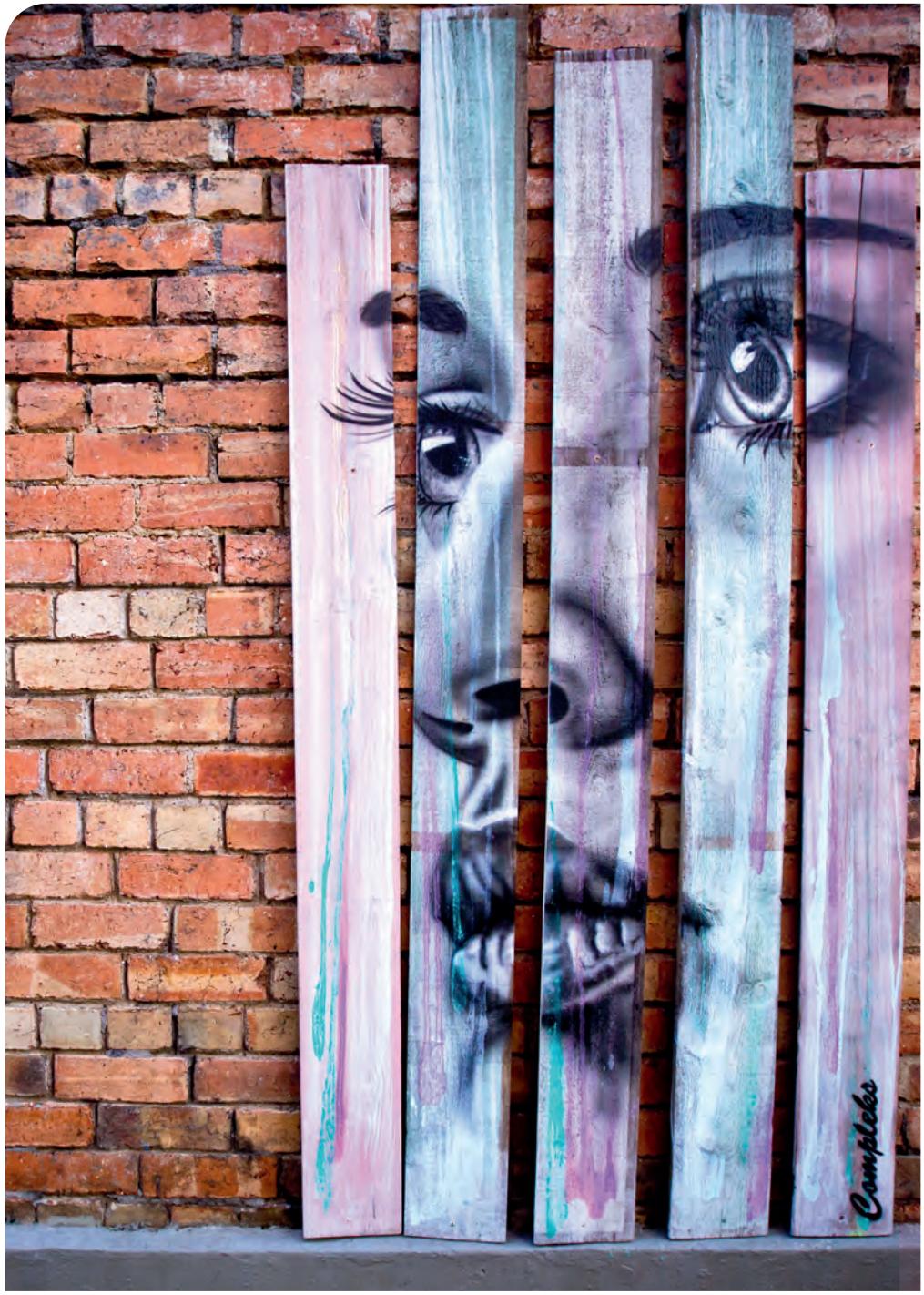


**WHATSAPP-KANAL**



**DOMRADIO.DE-APP**





# 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

---

### Kunstgeschichte am Vormittag

Zum 100. Todesjahr von CLAUDE MONET:  
sein Leben, seine Zeitgenossen und Nachfolger

Claude Monet – einer der berühmtesten Maler der Moderne – hat in seinem langen künstlerischen Leben ein umfangreiches und beeindruckendes Werk geschaffen, das auch nach über 100 Jahren die Menschen in seiner Modernität noch begeistert: die Seerosen zählen sicherlich zu den Highlights des Impressionismus. Nicht nur Monet und seine Zeitgenossen waren auf der Suche nach einer neuen Bildsprache, die den veränderten Lebensbedingungen der Menschen gerecht werden sollte und neue Ausdrucksmöglichkeiten und Stilrichtungen hervorbrachten. Wir werfen somit auch einen Blick auf Paul Cézanne und Henri Matisse, abschließend aber auch auf Max Liebermann, der dem Impressionismus in Deutschland seine eigene Ausdrucksform gab.

**Di 27.01. – Di 24.02.2026**

**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. 2619770001**

---

**Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich**

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter  
**[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)**



## 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.

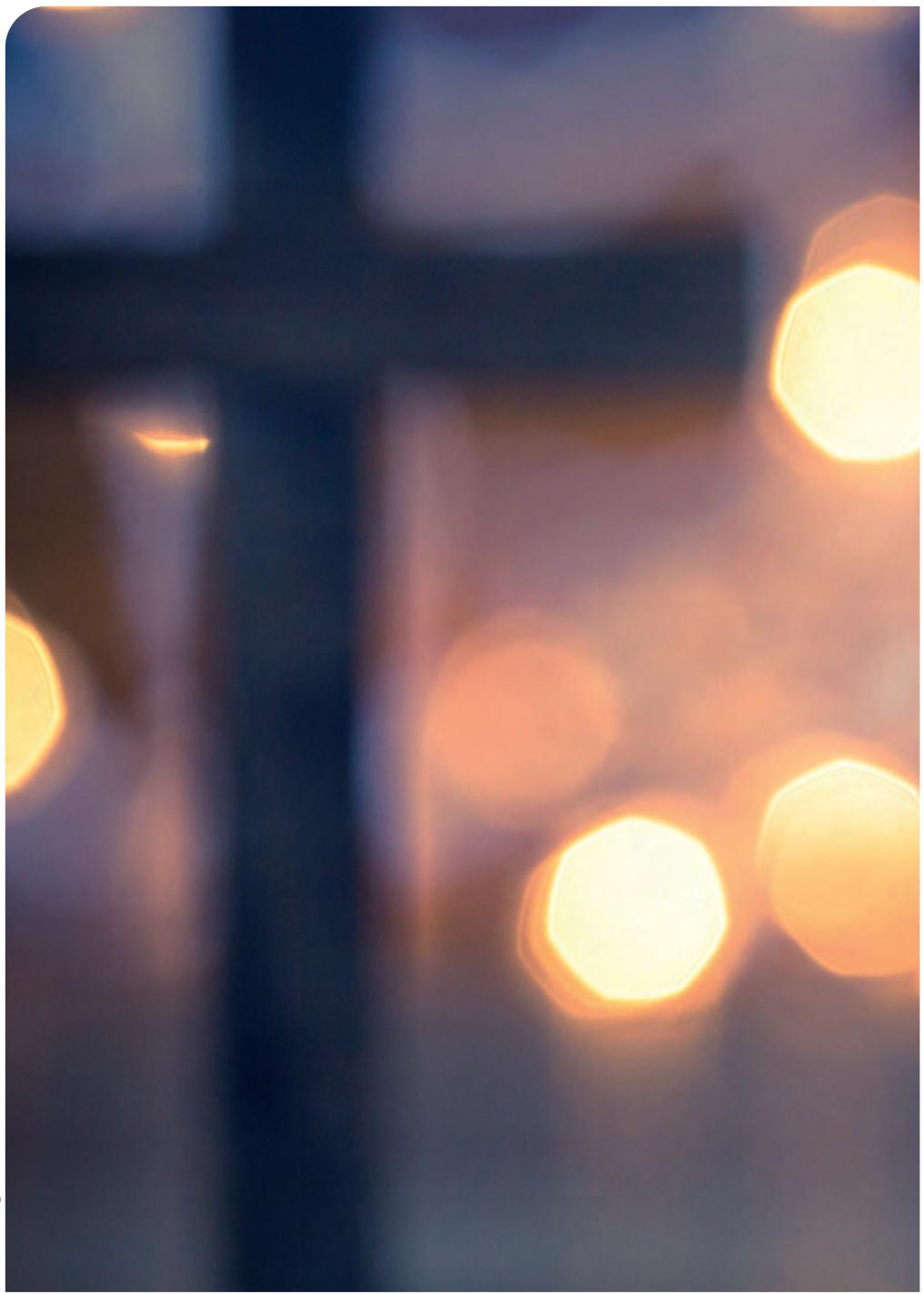
Bitte sprechen Sie uns an!

### Kontakt

Sabrina Rommerskirchen  
Leiterin

[sabrina.rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:sabrina.rommerskirchen@bildungsforum-kreis-mettmann.de)





# 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 religions-philosophischer Gesprächskreis statt.  
Dr. Raimund Litz weist in bestimmte religionsphilosophische Grenzfragen ein und gibt die Möglichkeit zum Austausch.

---

### Schöpfung 2.0 – Der Mensch als Schöpfer von Intelligenz? Zwischen Technikfaszination und Verantwortung

**Fr 09.01.2026 | 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. 2619720001**

---

### Im Bild des Menschen? – KI und das Geheimnis der Person Was unterscheidet Denken, Bewusstsein und Geist?

**Fr 06.02.2026 | 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. 2619720002**

---

### Glauben mit Algorithmen – Religion im digitalen Zeitalter Wenn KI predigt, betet oder seelsorgt

**Fr 06.03.2026 | 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. 2619720003**

---

### Der Geist in der Maschine? – Theologische Perspektiven auf KI Schöpfungslehre und Inkarnation im Dialog mit der Technik

**Fr 08.05.2026 | 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. 2619720004**

---

### Kirche im Wandel – KI als Herausforderung und Chance für den Glauben Zukunftsperspektiven für Theologie, Pastoral und Ethik

**Fr 12.06.2026 | 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. 2619720005**

---

Ermäßigung der Teilnahmegebühr möglich

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Kontaktieren Sie uns gerne unter  
[info@bildungsforum-kreis-mettmann.de](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)



© Uwe Schinkel / Erzbistum Köln

### 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](mailto:bibel-liturgieschule@erzbistum-koeln.de)

[www.bibelschule-koeln.de](http://www.bibelschule-koeln.de) / [www.liturgie-erzbistum-koeln.de](http://www.liturgie-erzbistum-koeln.de)



# 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 Teilnahmebeitrags, 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 der Teilnahmegebühr 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 Programmberächen 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 Ermäßigungs möglichkeit 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-erzdiözese-koeln-ev/daten-schutz/>

### **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 notwendigen 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](mailto:info@kdsz.de) [www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.bildungswerk-ev.de](http://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 DE50ZZ00000304425  
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](http://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](mailto:info@bildungsforum-kreis-mettmann.de)

[www.bildungsforum-kreis-mettmann.de](http://www.bildungsforum-kreis-mettmann.de)