

PROGRAMM 02/2026

August bis Dezember
Vorträge | Seminare | Kurse

70
JAHRE
FBS BONN



KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM

Familienbildungsstätte Bonn

> VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Die meisten Menschen ahnen nicht, was Gott aus ihnen machen könnte, wenn sie sich ihm nur zur Verfügung stellen würden.« Dieser Gedanke, der Ignatius von Loyola zugeschrieben wird, öffnet den Blick für das, was in jedem Menschen angelegt ist: Möglichkeiten, Begabungen, Kraft und Hoffnung. Für uns ist Bildung von diesem Blick auf den Menschen geprägt. Wir glauben fest daran, dass jeder Mensch eine unverlierbare Würde besitzt und mehr ist als Leistung, Funktion oder Rolle. Bildung eröffnet Räume, in denen Menschen sich selbst, einander, die Welt und auch ihren Glauben neu entdecken können. Sie lädt dazu ein, die eigenen Möglichkeiten zu entfalten und im Miteinander zu wachsen. Gemeinsam mit unseren Dozentinnen und Dozenten begleiten wir Sie und Ihre Familie gerne ein Stück auf diesem Weg.

In diesem Jahr feiern wir 70 Jahre Katholische Familienbildungsstätte Bonn. Seit 1956 ist sie ein verlässlicher Ort für Familien in Bonn: ein Ort der Begegnung, des Miteinanders und des gemeinsamen Lebens und Lernens. Dieses Jubiläum möchten wir gemeinsam feiern: Am Weltkindertag, dem 20. September 2026, laden wir herzlich zu einem großen Tag der offenen Tür ein. Wir freuen uns sehr, wenn viele Menschen diesen besonderen Tag mit uns feiern, unsere Räume entdecken und miteinander ins Gespräch kommen.

Auch dieses Programmheft lädt dazu ein, sich auf den Weg zu machen: neugierig, fragend, suchend und offen für neue Möglichkeiten.

Wir freuen uns, wenn Sie Angebote entdecken, die Sie ansprechen, stärken oder überraschen.

**Für das Team des Katholischen Bildungsforums Bonn
Manuel Hetzinger und Dr. Doris Bremm**



Foto: Elke Moorkamp

WIR ÜBER UNS

Die Katholisches Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 203.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWBG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.

Wir verstehen uns als eine Einrichtung, in deren Mittelpunkt der Mensch und insbesondere die Familie in all ihren Ausprägungen steht. Unsere Bildungsangebote reagieren auf die verschiedenen Lebensphasen und gesellschaftlichen Zusammenhänge. Sie werden durchgeführt von qualifizierten und engagierten Referentinnen und Referenten. Wir bieten vielfältige und kostengünstige Familienbildung für alle, die daran teilnehmen möchten.

> ADRESSE – ÖFFNUNGSZEITEN – ERMÄSSIGUNGEN

Wichtige Informationen für Sie

Kursanmeldungen

Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an
Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Telefon 0228 94490-0

E-Mail fbs@bildungsforum-bonn.de

Internet www.bildungsforum-bonn.de

Hier finden Sie auch die aktuelle

Datenschutzerklärung.

 katholischesbildungsforumbonn

 bildungsforum_bonn

Bankverbindung

IBAN DE78 3705 0198 0014 8500 02

BIC COLSDE33XXX

Bürozeiten

Montag – Donnerstag | 09.00 – 12.30 Uhr

Freitag | 09.00 – 11.00 Uhr

**Die genauen Schließ- und Bürozeiten in den
Ferien entnehmen Sie bitte unseren aktuellen
Ankündigungen.**

Schulferien NRW 2026 | Haus geschlossen

Herbstferien 19.10. – 30.10.2026

Weihnachtsferien 23.12.2026 – 06.01.2027

Für Ferienkurse ist das Haus geöffnet.

Das Haus ist ebenfalls geschlossen

Allerheiligen 01.11.2026

Kursbeginn

07.09.2026

Das Programmheft 1.2027 erscheint voraussichtlich in der ersten Dezember-Woche.

Ermäßigungen

Familien mit unterschiedlichem Unterstützungsbedarf haben ein Recht auf ermäßigte Kursgebühren. Bitte sprechen Sie uns an. Gebühren bis einschließlich 10,00 € und Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Bitte beachten Sie die allgemeine Ermäßigung (siehe Seite 208).

Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 206

Die Veranstaltungen sind für alle Personen offen. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Unsere Einrichtung ist gefördert durch das Jugendamt der Stadt Bonn.

> TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

Leitung



Manuel Hetzinger

Leiter
0228 94490-60
01520 1671736
hetzinger@bildungsforum-bonn.de



Dr. Doris Bremm

Stellvertretende Leiterin
0228 94490-50
bremm@bildungsforum-bonn.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen



Lada Dalbeck

Rund um die Geburt,
Familienzentrum Maria im Walde,
Sozialraum Bonner Norden
0228 94490-30
dalbeck@bildungsforum-bonn.de



Katrin Scheel

Medienbildung, Erziehung
0173 6480769
scheel@bildungsforum-bonn.de



Rebekka Engelhardt

SchulTag, Qualifizierungen,
Kommunikation, Entspannung,
Eltern-Kind-Bewegungskurse
0228 94490-10
engelhardt@bildungsforum-bonn.de



Stella Tsesmeli

Kochen, Textiles Handwerk,
Gesellschaft,
Persönlichkeitsbildung
0228 94490-22
tsesmeli@bildungsforum-bonn.de



Kira Heinen

Medien, Social Media
0174 5848119
kira.heinen@bildungsforum-bonn.de



Nadine Vierkotten

Eltern-Kind-Kurse,
Pikler®-Fortbildung
0228 94490-40
vierkotten@bildungsforum-bonn.de

> TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

Büroleitung



Nina Erdmann

0228 94490-33
fbs@bildungsforum-bonn.de

Hausmeister



Clemens Hillen

0157 78864498
hillen@bildungsforum-bonn.de

Verwaltung



Claudia Heinen

0228 94490-13
fbs@bildungsforum-bonn.de



Britta Lennartz

0228 94490-11
fbs@bildungsforum-bonn.de

Das Team ist vollständig mit

Hanim Acikkol

Ayşe Bektaş
Melek Bektaş
Rosi Berchem

N. N

0228 94490-44
fbs@bildungsforum-bonn.de



Foto: Martina Deutsch

INHALT

Katholisches Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte

Seite 29
Familie

Seite 163
Gesellschaft

Seite 169
Medien

Seite 145
Kultur

Seite 117
Gesundheit
Bewegung

Seite 91
Haushalt

Seite 137
Glaube
Sinn
Werte

Seite 177
Persönliche
Entwicklung

Seite 191
Qualifizierung

Seite 203
Sonstiges

> INHALTSVERZEICHNIS

Im Blickpunkt	
Besondere Veranstaltungen	14
Familie	
Liebe und Partnerschaft	30
Rund um die Geburt	36
Elternsein und Erziehung	45
Gesundheit und Kinderernährung	53
Medienerziehung	54
Recht und Hilfen	56
Eltern-Kind-Kurse	58
Pikler® – Kidix®	60
Bilinguale Eltern-Kind-Kurse	67
Musikalische Eltern-Kind-Kurse	68
Familie und Religion	73
Natur und Umwelt	75
Ferienangebote	76
Eltern-Kind-Bewegungskurse	79
Ernährung in der Familie	84
Angebote für geflüchtete/zugewanderte Familien	89
Haushalt und Familienkultur	
Kochen	92
Nähen	112
Gesundheit und Bewegung	
Entspannung	118
Bewegung	130
Glaube – Sinn – Werte	
Glauben heute	138
Kontemplation und Besinnung	140

> INHALTSVERZEICHNIS

Kultur	
Kunst	146
Lesungen Literatur	151
Künstlerischer Ausdruck – Fotografieren	155
Gesellschaft	
Kaffeehausgespräche	164
Mehrgenerationen	167
Medien	
Medienerziehung und Workshops	170
Persönliche Entwicklung	
Persönliche Entwicklung	178
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun	183
Kommunikation	189
Qualifizierung in der Familienbildungsstätte	
U3-Qualifizierung	192
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS	194
Prävention im Erzbistum Köln	195
Anti-Gewalt-Training	196
Weitere Qualifizierungsmöglichkeiten	199
Sonstiges	
Qualitätsmanagement	203
Bildungsscheck	204
Nachhaltigkeit	205
Allgemeine Geschäftsbedingungen	206
Online-Angebote	210
Datenschutzerklärung	212
Impressum Bildnachweis	215
Kooperationspartner	216



Foto: Nina Erdmann

IM BLICKPUNKT

> **BESONDERE VERANSTALTUNGEN**



Die Sandküche – freies Spiel, kreative Zeit und gemeinsame Entdeckungen

Ein Eltern-Kind-Kurs für Mütter, Väter und andere Bezugspersonen mit Kindern im Alter von 1 bis 5 Jahren

Vertrauen in die eigenen Kinder und ihre Spielideen

- Einblicke in kindliche Entwicklung durch Beobachtung
- Impulse für ruhiges, kreatives Spielen im Familienalltag
- Austausch mit anderen Eltern in entspannter Atmosphäre

Claudia Rösgen,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
Melanie Pabst, Studentin Soziale Arbeit
12,00 € | 1 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2



Foto: C. Spilles

Mo 31.08.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
(Der Termin ist bereits ausgebucht.)
Veranstaltungs-Nr. 2666620211

Di 01.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620212

Mi 02.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620213

Do 03.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620214

> **BESONDERE VERANSTALTUNGEN**

TAG DER OFFENEN TÜR
in der katholischen Familienbildungsstätte Bonn
So 20.09.2026 | 11.00 – 16.00 Uhr

Am Weltkindertag feiern wir 70 Jahre Familienbildung in Bonn

Pikler®-Schnupperkurse

Waffeln und Getränke

Für Kinder

- Zirkus
- Kinderbuchlesung
- Musikurse
- Kinderschminken

Für Erwachsene

- Fotokurse
- Ausstellungen
- Medienkoffer
- Yogaschnupperkurs
- Upcyclingworkshop
- Zeichenkurs
- Gebärdensprache

Foto: Andrei Kobylko/shutterstock.com

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

»Lieselotte auf großer Fahrt«

Lesung mit Alexander Steffensmeier
für Kinder ab 4 Jahren

Wir freuen uns in diesem Jahr beim großen
Käpt'n Book Lesefest dabei zu sein und
feiern mit euch 20 Jahre Lieselotte!

Alexander Steffensmeier erklärt euch,
wie ein Bilderbuch entsteht, zeichnet live
und liest aus dem neuesten Bilderbuch
»Lieselotte auf großer Fahrt«.

Sa 03.10.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

Alexander Steffensmeier, Autor
gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666620341

In Kooperation mit dem
Käpt'n Book Lesefest



Die Bäuerin auf Lieselottes Bauernhof
ist urlaubsreif. Mit dem Wohnwagen
will sie ein paar Tage verreisen. Der
Postbote passt so lange gut auf den
Hof und die Tiere auf. Lieselotte
aber möchte unbedingt mit! Heimlich
quetscht sie sich in den engen
Wohnwagen. Als der Traktor, der den
Wohnwagen zieht, mal wieder eine
Panne hat, will die Bäuerin den Werk-
zeugkasten holen – dabei entdeckt
sie die blinde Passagierin. Ärgerlich
darüber ist die Bäuerin nicht sehr
lange, schließlich macht Urlaub zu
zweit mehr Spaß. Auch wenn
sie gar nicht weit gekommen sind.

Lieselotte
feiert Geburtstag!
20



> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Eltern sein – Paar bleiben

Als Paar verbunden im Alltag – Infoabend

Themen des Abends

- Warum Paare im Alltag häufig in ähnliche
Konfliktmuster geraten.
- Was hinter Rückzug, Vorwürfen oder
Schweigen stecken kann.
- Wie emotionale Bedürfnisse und Bindung
unsere Beziehung prägen.

Bitte beachten Sie

Bei Paaren bitte beide Partner/innen anmelden

Di 06.10.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Jürgen Scheidle, Paartherapeut

25,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666640010

Halt mich fest – Ein Paarseminar

Das Seminar besteht aus sieben aufeinander
aufbauenden Gesprächen, die Sie und Ihr/e
Partner/in miteinander führen. An zwei Sonn-
tagen entdecken Sie Wege, sich wieder besser
emotional zu erreichen und Ihre Beziehung zu
stärken.

Auf Grundlage des bewährten Konzepts

»Halt mich fest« nach Sue Johnson lernen
Sie, typische Konfliktmuster zu erkennen, die
Gefühle hinter Streit besser wahrzunehmen und
auszudrücken und miteinander in einen neuen,
verbindenden Dialog zu kommen.

Bitte beachten Sie

Bei Paaren bitte beide Partner/innen anmelden

So 15.11. und So 29.11.2026

09.30 – 16.30 Uhr

Jürgen Scheidle, Paartherapeut

Ruth Richrath, Paartherapeutin

170,00 € | 2 x = 16 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666640011

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Emotionale Befreiung

Wie wir Leiden in Lebenskraft umwandeln

Seit Tausenden Jahren beobachten die Tibeter die Regungen des menschlichen Geistes und Herzens. Von diesen Erfahrungen können die westlichen Menschen profitieren. Egal, ob man nur unter leichtem Gefühlschaos leidet oder einem gewaltigen inneren Aufruhr ausgesetzt sind: Der Mensch selbst besitzt die Macht, um sich von verwirrenden Emotionen zu befreien. Lama Kelzang zeigt, wie wir leidvolle Erfahrungen die Grundlage entziehen können, noch bevor sie entstehen.

*Ein Kaffeehausgespräch
in Kooperation mit Sinn Sucher e. V.*

Sa 17.10.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

Lama Kelzang Wangdi

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UE

Lennéstraße 5

Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740010**Eine Welt der Widersprüche,
der Gewalt und der Kriege**

Was braucht es, um in ein

»herzensguter« Mensch zu bleiben?

Ein Buddhist plädiert für eine Besinnung auf unsere wahre »Buddha-Natur« und Kultivierung von Herzenswärme (Metta) und Mitgefühl (Karuna) von innen, also durch Meditation und Gebet. Durch eine regelmäßige individuelle oder gemeinschaftliche Übungspraxis können wir unsere Menschlichkeit bewahren üben und einander dazu inspirieren und stärken.

*Ein Kaffeehausgespräch
in Kooperation mit Sinn Sucher e. V.*

Sa 07.11.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

Yesche Udo Regel, Meditationslehrer

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UE

Lennéstraße 5

Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740007

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Veränderung – wie geht das?

Anregungen aus der Benediktus-Regel

Veränderungsprozesse stehen zumeist im Spannungsfeld von Kontinuität und Flexibilität sei es auf persönlicher oder institutioneller Ebene. Das benediktinische Kloster-Leben hat seit seiner Entstehung im 6. Jahrhundert zahlreiche Veränderungsprozesse durchlaufen. Sein Bestehen bis heute ist ein Zeugnis für eine gelungene Übersetzung seiner Tradition in die jeweils aktuelle Zeit. Im Workshop gehen wir den Ressourcen für diesen Prozess auf den Grund, um sie auf unsere jeweiligen Situationen anzuwenden.

Mi 09.09.2026 | 17.30 – 19.45 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB

11,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666730013**Fit gegen Einsamkeit**

Gemeinsam Self-Care-Yoga erlernen

Dieser Workshop lädt Sie ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und gleichzeitig in einer unterstützenden Gruppe neue Energie und Verbundenheit zu erleben. Gemeinsam praktizieren wir eine wohltuende Mischung aus aktivierendem Vinyasa Yoga und sanfterm Yin- und Restorative Yoga. Die Übungen unterstützen, Spannungen abzubauen, neue Energie zu gewinnen und sich wieder stärker mit sich selbst zu verbinden. Kleine Achtsamkeitsübungen, Yoga Nidra – eine geführte Tiefenentspannung – und einfache Selbstfürsorge-Rituale schaffen Raum, um zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig Gemeinschaft zu erleben. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich – willkommen sind alle, die sich gemeinsam bewegen, entspannen und neue Kraft schöpfen möchte.

Sa 14.11.2026 | 09.30 – 14.00 Uhr

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

gebührenfrei | 1 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666660217

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Dieser Kurs richtet sich an Hörende, die die Deutsche Gebärdensprache lernen möchten, sei es aus Interesse, weil sie gehörlose Angehörige haben oder im beruflichen Umfeld mit Gehörlosen zu tun haben.

Die Gebärdensprache ist eine vollwertige Sprache mit umfassendem Vokabular und eigenständiger Grammatik. In dieser Einführung lernen Sie die sprachlichen Besonderheiten, die Grammatik sowie das Fingeralphabet kennen und erwerben grundlegenden Wortschatz für die Alltagskommunikation. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Kultur Nicht-Hörender und lernen Verhaltensweisen für einen respektvollen Umgang mit gehörlosen Menschen.

Ab der ersten Stunde wenden Sie das Gelernte in Gruppen- und Partnerübungen praktisch an. Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, Informationen über sich und andere geben und einfache Dialoge führen. Sie bauen Verständnis auf und Hemmungen ab und werden damit ein Stein in der Brücke zwischen hörender und nicht-hörender Welt.

Die Kursleiterin ist gehörlos, Sie erhalten also muttersprachlichen Unterricht. In der ersten Stunde wird eine Dolmetscherin anwesend sein.

Weitere Informationen zum Kurs

Britta Lennartz
lennartz@bildungsforum-bonn.de

Irina Ilkevych, Gebärdensprachdozentin
180,00 € | 10 x = 20 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Di 29.09. – 15.12.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2616250167

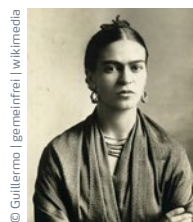
Di 29.09. – 15.12.2026 | 18.45 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2616250168



> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Frida Kahlo – Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe zum Fliegen?

Facetten einer leidenschaftlichen Malerin.
Ihr Leben. Ihre Bilder.



© Gültermo | gemeinfrei | wikimedia

In diesem Vortrag tauchen wir ein in das Leben und den Bildern von Frida Kahlo, die mit unbändiger Lebensfreude und kreativer Energie ihre Schmerzen überwand. Als Pionierin der Weib-

lichkeit wurde sie zu einer der bedeutendsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts.

Mi 25.11.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

Stefanie Hoppe, Referentin für
Volkskultur und Religion
20,00 € | 1 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666770023

Kosmos der Kuna

Dem Klimawandel trotzen

Das indigene Volk der Kuna lebt seit Jahrhunderten vor der Küste Panamas. Doch ihre Heimat ist bedroht! Im Zentrum dieser Gesellschaft stehen die Frauen, die als treibende Kraft im Widerstand gegen die Klimakrise gelten.

Dieser Vortrag bietet faszinierende Einblicke über das »Über«-leben einer Kultur in Zeiten des Klimawandels.

Do 26.11.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

Stefanie Hoppe, Referentin für
Volkskultur und Religion
20,00 € | 1 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2666550001

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Weitere Veranstaltungsreihen und Foren im Katholischen Bildungsforum Bonn

Tol'dot und Tarbut – Im Fokus dieser Reihe stehen Personen, Ereignisse, Zeiträume und Orte, in denen sich bestimmte Entwicklungen der jüdischen Geschichte, Religion und Kultur geradezu kristallisieren. Die Reihe wendet sich nicht an Experten der Judaistik und Religionsgeschichte, sondern möchte einem breiteren Publikum die reiche Geschichte und die unterschiedlichen Strömungen des Judentums jenseits aller Folklore erschließen.



City Forum – In der Reihe »City-Forum« finden aktuelle literarische, politische und ästhetische Themen Raum bei Lesungen und Konzerten. In Kooperation mit der Parkbuchhandlung Bad Godesberg und dem Verein Lese-Kultur-Godesberg.



Forum Pauluskirche – Was bewegt Christinnen und Christen, was bewegt die Menschen in der Welt von heute? In dieser Reihe werden relevante Themen und Fragestellungen unserer Gesellschaft diskutiert.



Forum Wissenschaftsstadt – Das Forum Wissenschaftsstadt Bonn versammelt Wissenschaft und Öffentlichkeit im Gespräch über drängende Fragen unserer Zeit. In Kooperation mit dem Evangelischen Forum Bonn und dem Studium Universale der Universität Bonn widmet sich die Reihe aktuellen Themen an der Schnittstelle von Geistes- und Gesellschaftswissenschaften. Renommierte Referentinnen und Referenten laden ein zur kritischen Reflexion und Debatte.



Weitere Informationen sowie weitere Reihen finden Sie hier:



Möchten Sie sich über unsere aktuellen Veranstaltungen informieren?

Dann abonnieren Sie unseren

Newsletter!

Melden Sie sich hier an:



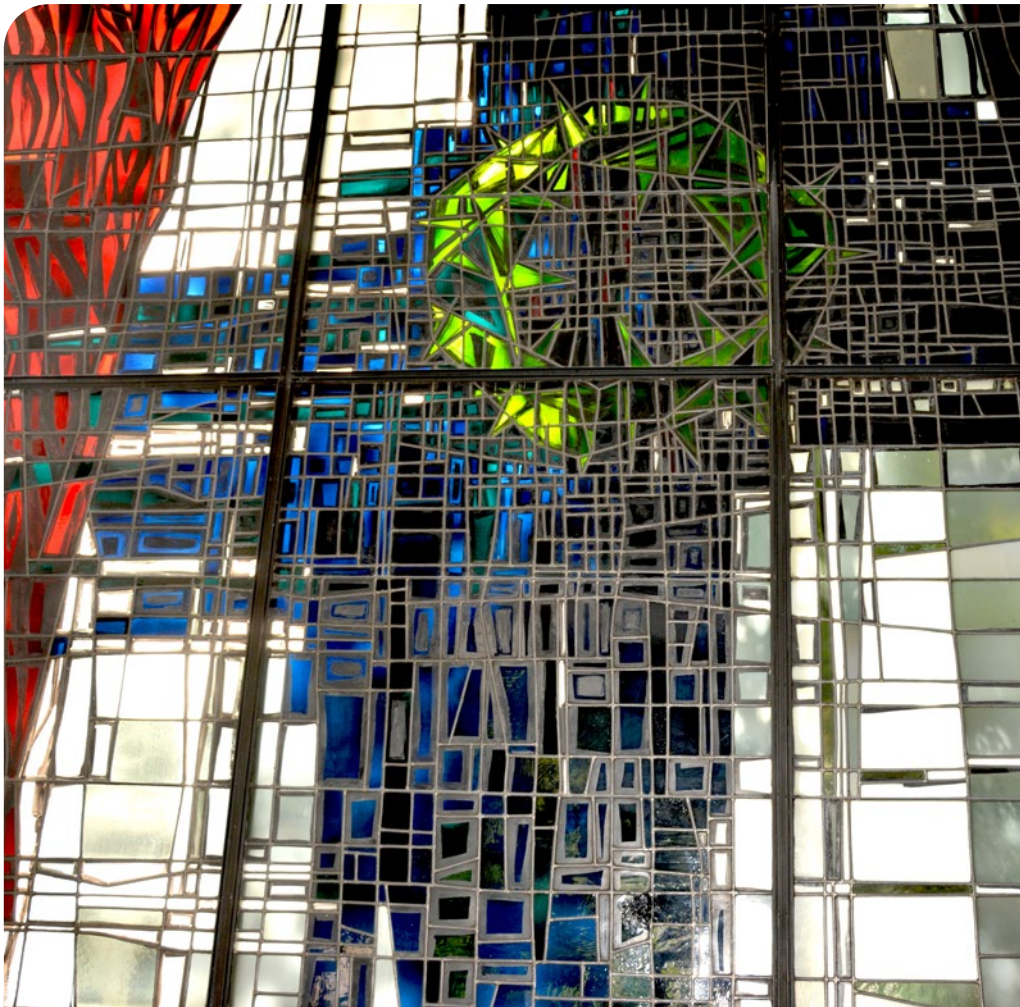


Foto: Martina Deutsch

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

SEPTEMBER

**Gemeinsame Zeit mit dem Kind vor dem Zubettgehen – Online-Kurs
Massagegeschichten –
Ein Angebot für Eltern**

Silvia Sandfort

Di 15.09.2026 | 19.30 – 20.15 Uhr



**Kuschelzeit statt Chaos – Online-Kurs
Kinderschlaf Workshop für Eltern
mit Kindern von 1 bis 5 Jahren**

Claudia Trinks

Do 17.09.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr



**Social Media – Crashkurs für Eltern
Online-Kurs**

Vermittlung von Grundlagenwissen und
praktische Tipps für den Familienalltag
Matthias Schaar

Di 29.09.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr



**Traumzeit für die Kleinsten – Online-Kurs
Praktische Tipps für ruhigere Nächte
im ersten Lebensjahr**

Claudia Trinks

Do 10.09.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr



OKTOBER

**»Lieselotte auf großer Fahrt«
Lesung für Kinder ab 4 Jahren
in Kooperation mit dem
Käpt'n Book Lesefest**

Alexander Steffensmeier

Sa 03.10.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr

**Medien verstehen, Kinder begleiten
Orientierung für Eltern von Kindern
von 6 bis 13 Jahren**

Zoe Schmidt

Di 06.10.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

**Ernährung im Familienalltag – Online-Kurs
Ran an den Tisch –**

Essen und Trinken in der Familie
Anja Roth

Do 08.10.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr



**Kinder kompetent durch
starke Gefühle begleiten – Online-Kurs
Emotionen wahrnehmen und
regulieren lernen**

Christina Pfestroff

Do 08.10.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr



> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

Eltern sein – Paar bleiben
Als Paar verbunden im Alltag
Ein Infoabend

Jürgen Scheidle
Di 06.10.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Mut zum eigenen ICH –
Entdecke deine Wirkung
Ein Workshop

Jutta Großkinsky
Sa 10.10./So 11.10.2026 | 11.00 – 16.00 Uhr

Emotionale Befreiung –
wie wir Leiden in Lebenskraft umwandeln
Kaffeehausgespräche

Lama Kelzang Wangdi
Sa 17.10.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

NOVEMBER

Lernmotivation durch
»Growth Mindset« stärken
Ein Elternworkshop

Christina Pfestroff
Mi 4.11.2026 | 19.30 – 21.45 Uhr

Eine Welt der Widersprüche, der Gewalt
und der Kriege – Was braucht es, um in ein
»herzensguter« Mensch zu bleiben?

Kaffeehausgespräche
 Yesche Udo Regel
Sa 07.11.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

Mut zur eigenen Stimme –
Atem und Stimme erleben!

Ein Workshop
 Jutta Großkinsky
Sa 07.11 – So. 08.11.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr

Entdecke und nutze dein eigenes Potenzial –
Beruflich und persönlich durchstarten

Ein Workshop für Frauen
 Carola Huber
Sa 07.11.2026 | 09.30 – 16.30 Uhr

Meditations-Tag: »Achtsamkeit,
Metta (Herzenswärme) und Mitgefühl«

Kaffeehausgespräche
 Yesche Udo Regel
Sa 08.11.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

> ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

Sprache schafft Wirklichkeit!
Ein Weg zu mehr Harmonie im Familienalltag

Sandra Wigge
Di 10.11.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Traumzeit für die Kleinsten – Online-Kurs
Praktische Tipps für ruhigere Nächte
im ersten Lebensjahr

Claudia Trinks
Do 12.11.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr



Gemeinsame Zeit mit dem Kind
vor dem Zubettgehen – Online-Kurs
Massagegeschichten – Ein Angebot für Eltern

Silvia Sandfort
Do 24.11.2026 | 19.30 – 20.15 Uhr



Geld verstehen
Ein Finanzbildungs-Workshop für Frauen

Carola Huber
Sa 14.11.2026 | 09.30 – 16.30 Uhr

Frida Kahlo – Wozu brauche ich Füße,
wenn ich Flügel habe zum Fliegen?
Facetten einer leidenschaftlichen Malerin

Stefanie Hoppe
Mi 25.11.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

Kosmos der Kuna
Dem Klimawandel trotzen

Stefanie Hoppe
Do 26.11.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

Kuschelzeit statt Chaos – Online-Kurs
Für Eltern mit Kindern von 1 bis 5 Jahren

Claudia Trinks
Do 26.11.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr



Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Dr. med. Winfried Lehnen
Di 03. – 05.11.2026 | 19.30 – 21.45 Uhr

DEZEMBER

»Ein großer Vorsatz scheint im Anfang toll ...:
ein Hirn, das trefflich denken soll«

Goethe als Vordenker der KI
 Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten

Sa 05.12.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

Veränderung – wie geht das?

Anregungen aus der Benediktus-Regel

Schwester Maria Hlupic OSB
Sa 05.12.2026 | 17.30 – 19.45 Uhr



Foto: Jylfiana/shutterstock.com

FAMILIE

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.

> LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Gewaltfreie Kommunikation in der Partnerschaft

Lernen Sie Ihre/n Partner/in NEU kennen
und lieben

Eine lebendige Partnerschaft ist nach Jahren
des Zusammenseins für viele Paare gar nicht
so leicht. Routinen schleifen sich ein, ein
herausfordernder Alltag fordert seinen Tribut
und allmählich wird ein tiefgründiger Kontakt
zur Partnerin oder zum Partner immer mehr zu
einer schönen Erinnerung. Was also tun?

In diesem GfK-Seminar laden wir Sie ein, mit-
hilfe der Gewaltfreien Kommunikation zu einer
neuen Qualität des Miteinanders zu finden.
Gewinnen Sie zunächst eine neue Perspektive
auf das, was Ihnen wichtig ist, und finden Sie
Worte dafür, die Ihr Gegenüber auch versteht.
Darüber hinaus lernen Sie, die Eigenarten Ihres
Partners leichter anzunehmen und vielleicht
sogar zu genießen.

Kommen Sie zu diesem Kurs gern allein oder als
Paar – am liebsten jedoch freiwillig.



Foto: Lightspring/shutterstock.com

Bitte beachten Sie

Bei Paaren bitte beide Partner/innen anmelden!

Fr 13.11.2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

Fr 14.11.2026 | 09.30 – 18.00 Uhr

So 15.11.2026 | 09.30 – 16.00 Uhr

Stefan Voth, Trainer für Gewaltfreie
Kommunikation, Berater für Soziokratie
Hannah Hartenberg, Diplom-Pädagogin,
GfK-Trainerin

195,00 € | 3 x = 18 UE

Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666640007

> LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Eltern sein – Paar bleiben

Als Paar verbunden im Alltag – ein Infoabend

Der Familienalltag ist oft herausfordernd: Job,
Kinder, Termine und eigene Ansprüche lassen
wenig Raum für die Partnerschaft. Gespräche
drehen sich häufig um Organisatorisches, und
nicht selten geraten Paare in wiederkehrende
Konflikte. Viele Eltern erleben: Als Familie funk-
tioniert vieles – doch als Paar verliert man sich
im Alltag manchmal aus dem Blick.

Dieser Infoabend lädt dazu ein, die eigene
Beziehung mit etwas Abstand zu betrachten
und besser zu verstehen, was zwischen Partne-
rinnen und Partnern passiert – besonders dann,
wenn sich das Konfliktkarussell des Paares zu
drehen beginnt.

Auf Grundlage von Erkenntnissen aus Paar-
forschung und Praxis der Paarberatung erhalten
Sie einen verständlichen Einblick in typische
Beziehungsmuster zwischen Nähe, Rückzug,
Protest und Kritik – und erfahren, was helfen
kann, wieder mehr Verbindung und guten Kon-
takt miteinander zu erleben.

Themen des Abends

- Warum Paare im Alltag häufig in ähnliche
Konfliktmuster geraten.
- Was hinter Rückzug, Vorwürfen oder
Schweigen stecken kann.
- Wie emotionale Bedürfnisse und Bindung
unsere Beziehung prägen.

Bitte beachten Sie

Bei Paaren bitte beide Partner/innen anmelden!

Di 06.10.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Jürgen Scheidle, Paartherapeut

25,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666640010

> LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Halt mich fest – Ein Paarseminar

Das Seminar besteht aus sieben aufeinander aufbauenden Gesprächen, die Sie und Ihr/e Partner/in miteinander führen. An zwei Sonntagen entdecken Sie Wege, sich wieder besser emotional zu erreichen und Ihre Beziehung zu stärken.

Auf Grundlage des bewährten Konzepts »Halt mich fest« nach Sue Johnson lernen Sie, typische Konfliktmuster zu erkennen, die Gefühle hinter Streit besser wahrzunehmen und auszudrücken und miteinander in einen neuen, verbindenden Dialog zu kommen.

Durch kurze Impulse, angeleitete Übungen und Gespräche als Paar zu zweit in einem geschützten Raum erhalten Sie konkrete Anregungen, wie Sie Nähe, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung in Ihrer Beziehung stärken können.

Wir begleiten Sie achtsam in Ihrem Prozess als Paar und unterstützen Sie auf Wunsch auch während der Paargespräche. Die Gespräche und Übungen finden überwiegend im Austausch mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin statt, nicht im Gruppengespräch.

Bitte beachten Sie

Bei Paaren bitte beide Partner/innen anmelden!

So 15.11. und So 29.11.2026

09.30 – 16.30 Uhr

Jürgen Scheidle, Paartherapeut
Ruth Richrath, Paartherapeutin
170,00 € | 2 x = 16 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666640011



DU WILLST

- klarer sprechen
- besser zuhören
- Konflikte lösen
- Grenzen setzen

OHNE DRAMA.

Gewaltfreie Kommunikation.

Bei uns vom Einstieg bis zur Trainer/innen-Ausbildung.

Wir planen laufend neue Kurse. **QR-Code scannen** und alle Termine entdecken.





Foto: Elke Moorikamp

> RUND UM DIE GEBURT

Eine Familie zu werden, Mutter oder Vater zu sein, gehört zu den größten und schönsten Veränderungen im Leben. Diese besondere Zeit bringt Glück, aber auch viele Fragen und neue Herausforderungen mit sich. Unsere Angebote rund um die Geburt möchten Sie behutsam begleiten, stärken und Ihnen Sicherheit für Ihren eigenen Weg als Eltern geben.

Es begleiten Sie

- Hebammen
- Eltern-Kind-Kursleiterinnen
- Kinderkrankenschwester und Laktationsberaterin
- Yoga-Lehrerin
- Psychotherapeutin
- Väterberater

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Gesundheit und Sicherheit von Mutter und Kind – genauso wichtig sind uns Wärme, Vertrauen und Freude. Neben der Geburtsvorbereitung unterstützen wir Sie auch in der Zeit danach, damit Sie sich als Familie gut einfinden, Ihr Kind liebevoll begleiten und die ersten gemeinsamen Schritte gestärkt gehen können.

Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich.

> RUND UM DIE GEBURT

Säuglingspflege für werdende Eltern

Mit Hebamme Gisela Hovestadt

Dieser Kurs zur Säuglingspflege bietet werdenden Eltern die Möglichkeit, sich schon vor der Geburt ihres Babys auf die alltägliche Pflege und den Umgang mit einem Neugeborenen vorzubereiten. Unter der fachkundigen Anleitung einer erfahrenen Hebamme lernen Sie die wichtigsten Handgriffe und erhalten wertvolle Tipps für die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Inhalte des Kurses: Wickeln und Wickelsysteme, Baden, Tragehilfen und ergonomische Tragen des Babys, Körperpflege, Stillen und Beikost, sicheres Schlafen, Schlafrhythmus und Rituale für eine ruhige Nacht. Die praktischen Übungen werden an lebensechten Puppen durchgeführt.

Der Kurs schafft Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Baby und hilft, die erste Zeit als Eltern so stressfrei wie möglich zu gestalten.



Foto: Africa Studio/shutterstock.com

Bitte beachten Sie

Für Familien in besonderen Belastungssituationen wird der Kurs kostenfrei angeboten.

Gisela Hovestadt, Hebamme
30,00 € | 1 x = 4 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Sa 12.09.2026 | 10.00–13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666650069

Sa 14.11.2026 | 10.00–13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666650070

> RUND UM DIE GEBURT

Offenes Väterfrühstück

Für Väter mit Kindern bis 2 Jahren

Unser kostenfreies Väterfrühstück bietet Vätern die Möglichkeit, in entspannter und geschützter Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind Zeit zu verbringen, sich auszutauschen und neue Impulse für den Familienalltag zu erhalten. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet die Krabbelgruppe und moderiert den Austausch.

Fr 11.09. – 04.12.2026 | 09.00–10.30 Uhr

Michèle Schulte, Familienbegleiterin und FABEL®-Kursleiterin
gebührenfrei | 11 x = 22 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2666620263

Dank der Unterstützung unseres Kooperationspartners »Frühe Hilfen« sind die Frühstückskosten bereits gedeckt. Genießt eine schöne Zeit zusammen – wir freuen uns auf euch!



Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft

Gesprächsrunde zum Thema Geburt und Vaterschaft

Der Kurs richtet sich an werdende und schon gewordene Väter. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können alle Fragen rund um Vater-, Eltern- und Partnerschaft besprochen werden. Der gemeinsame Austausch der Väter steht im Vordergrund.

Die Gespräche werden von dem erfahrenen Väterberater Marcel Maus moderiert.

Mo 28.09.2026 | 10.00–11.30 Uhr

Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter,
Väterberater
gebührenfrei | 1 x = 2 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2666650028

> RUND UM DIE GEBURT

Pränatal Yoga

Sanfte Begleitung durch die Schwangerschaft

Pränatal Yoga ist eine speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmte Yogapraxis, die Körper, Geist und Atem in dieser besonderen Lebensphase unterstützt. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, um sich bewusst Zeit für sich selbst und das heranwachsende Baby zu nehmen.

Durch sanfte Yogaübungen werden Rücken, Becken und Beine gestärkt sowie typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Verspannungen oder Rückenschmerzen gelindert. Atemübungen fördern Entspannung und können gleichzeitig eine wertvolle Vorbereitung auf die Geburt sein. Ergänzt wird die Praxis durch leichte Dehnungen, Mobilisation und kleine Entspannungssequenzen.

Der Fokus liegt auf achtsamer Bewegung, dem Aufbau von Körpervertrauen und der Verbindung zum eigenen Körper.



Foto: NAF studio/shutterstock.com

Bitte beachten Sie

Der Kurs eignet sich für Schwangere ab dem 2. Trimester und für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung.

Judith Arnold, zertifizierte Yogalehrerin
52,00 € | 4 x = 8 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Sa 19.09. – 17.10.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666650023

Sa 07.11. – 05.12.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666650024

> RUND UM DIE GEBURT

Yoga und Achtsamkeitsübungen

Für Mütter/Väter mit Kleinkindern
von 14 bis 18 Monaten

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Baby. Wir widmen uns intensiv den Fragen zur psychosozialen und seelischen Gesundheit beider, um ein fundiertes Verständnis für die besonderen Herausforderungen und Chancen dieser Lebensphase zu entwickeln.

Ein zentraler Bestandteil des Kurses sind Asanas, speziell ausgewählte Körperübungen aus dem Yoga, die bereits in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt praktiziert werden können. Diese Übungen fördern nicht nur die körperliche Erholung der Mutter, sondern tragen auch zur Stärkung der emotionalen Verbindung zum Kind bei.

Unser Ziel ist es, eine Atmosphäre des Austauschs und der Reflexion zu schaffen, in der wir gemeinsam überlegen, wie die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied möglichst harmonisch und zufriedenstellend gestaltet werden kann. Im Mittelpunkt unserer Überlegungen stehen die Kräfte und Ressourcen der Mutter, wobei selbstverständlich auch die Bedürfnisse aller anderen Familienmitglieder sowie des Babys berücksichtigt werden.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal sechs Teilnehmerinnen begrenzt, um eine intensive und persönliche Betreuung zu gewährleisten. Durch den Austausch untereinander und die gezielte Förderung der Selbstwahrnehmung möchten wir die Mütter in ihrer Rolle stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand geben, die ihnen helfen, die Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu meistern.

Mi 09.09. – 09.12.2026 | 16.15 – 17.45 Uhr
Eva von Nessler, Sportlehrerin
156,00 € | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2666650074

> RUND UM DIE GEBURT

Rückbildungsgymnastik mit Babys

Mit Hebamme Gisela Hovestadt

Rückbildungsgymnastik beginnt ab der 8. Woche nach der Geburt. Während der Schwangerschaft und bei der Geburt hat sich Ihr Körper verändert und Sie haben viel geleistet. Nach der Geburt ist es an der Zeit, Ihren Körper zu stärken, um die Kraft zurückzugewinnen, die Sie für den Alltag mit Ihrem Kind benötigen.

Der Kurs umfasst Entspannungs-, Kräftigungs- und Atemübungen, die Ihren gesamten Körper wieder in ein stabiles Gleichgewicht bringen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden, wie Sie ihn erneut beanspruchen können, sowie dem Zusammenspiel von Atmung und Bewegungsübungen.

Der Kurs kann sowohl mit als auch ohne Baby besucht werden und findet ausschließlich in Präsenz statt. Die Kosten für den Kurs werden bei Teilnahme von Ihrer Krankenkasse übernommen. Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Ihre Krankenversichertenkarte mit, damit diese eingeleesen werden kann.



Foto: Chulima Chaochaiya/shutterstock.com

Gisela Hovestadt, Hebamme
gebührenfrei über Krankenkasse
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Mi 09.09. – 14.10.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr
6 x = 12 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666650025

Mi 04.11. – 16.12.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr
7 x = 14 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666650026

> RUND UM DIE GEBURT

Elternstart NRW mit Hebamme Julia

Offenes kostenfreies Angebot für Mütter/Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Hier tauschen sich die Eltern über den neuen Familienalltag aus. Eine erfahrene Hebamme begleitet die Gespräche und gibt Anregungen für zu Hause. Dabei stehen Themen wie Baby-schlaf, Stillen, Beikost und Tragen im Zentrum des Kursgeschehens. An bestimmten Terminen werden eine Bewegungseinheit oder eine Entspannungseinheit für Sie sowie eine Massageeinheit (Schmetterlingsmassage) mit dem Baby angeboten.

Es handelt sich um ein offenes Angebot. Sie sind jederzeit willkommen. Eine vorherige Zusage bei der Koordinatorin ist wünschenswert:
Lada Dalbeck
Telefon 0174 7038845 (per SMS)



Foto: Evgeny Alamanenko/shutterstock.com

Fr 25.09. – 11.12.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Julia Gerke, Hebamme (BA)
gebührenfrei | 10 x = 20 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.7
Veranstaltungs-Nr. 2666620271

»Elternstart NRW« ist ein gebührenfreies Angebot der Familienbildung, das über das Land NRW gefördert wird. Für jedes geborene Kind kann dieses einmalig im ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.



> RUND UM DIE GEBURT

Babymassage mit Hebamme Gisela Hovestadt

Für Mütter/Väter mit Babys
von der 8. bis 24. Woche

Im Kurs werden die Herangehensweise und Griffe einer Ganzkörpermassage für Ihr Kind vermittelt. Dabei stehen die Bindungsförderung, das Verstehen der kindlichen Kommunikation und Signale sowie die bewusste gemeinsame Zeit im Mittelpunkt. Zusätzlich umfasst der Kurs eine Kolik-Massage und das Erlernen begleitender Lieder und Reime.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 7 Familien begrenzt. Für Familien in besonderen Belastungssituationen wird der Kurs kostenfrei angeboten. Der Raum ist angenehm warm, damit sich die Babys wohlfühlen – bitte kleiden Sie sich entsprechend leicht.



Foto: Lauralis/shutterstock.com

Bitte beachten Sie

Wenn Sie sich mit Zwillingen anmelden möchten, kontaktieren Sie uns bitte vorab per E-Mail unter fbs@bildungsforum-bonn.de

Gisela Hovestadt, Hebamme
30,00 € | 4 x = 4 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Mi 16.09. – 07.10.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620089

Mi 11.11. – 02.12.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620090

> RUND UM DIE GEBURT

Geburt? Das habe ich mir anders vorgestellt!

Ein von Fachkräften
moderiertes Online-Erzählcafé
für Mütter und Väter



Erzählen ist heilsam: Nicht jede Geburt verläuft wie erhofft, Wünsche und Erwartungen bleiben unerfüllt und manche fühlen sich enttäuscht, verletzt oder unsicher und nicht selten allein mit ihren Fragen und Erfahrungen.

In diesem Erzählcafé lernt ihr andere Eltern kennen und tauscht euch zu euren Erfahrungen aus. Ihr werdet von erfahrenen Fachkräften und Therapeut*innen aus dem Bonner Netzwerk Frühe Hilfen begleitet. Kommt vorbei – auch wenn eure Erlebnisse schon länger zurückliegen.

Es handelt sich um ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern, um belastende Erfahrungen rund um Schwangerschaft, Geburt oder Wochenbett zu teilen und zu bearbeiten. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung (WEB oder SMS an 0174 7038 845) und um eine kurze Info, wenn ihr euer Kind mitbringt.



Mo 16.11.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Tabea Branghofer, Beraterin
Marcel Maus, Väterberater
gebührenfrei | 1 x = 3 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666650017



Online-
Veranstaltung

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

Weiterer Termin im Haus der Familie

Mi 23.09.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Friesenstraße 6 | 53175 Bonn-Bad Godesberg
Mareike Gies, Hebamme
Information und Anmeldung:
<https://www.hdf-bonn.de>





Foto: Elke Moorkamp

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Wie hast du das Baby gemacht? Schwangerschaft in Bilderbüchern

Oft lesen Eltern Bilderbücher über Schwangerschaft mit ihren Kindern, wenn ein Geschwisterchen erwartet wird oder die unterschiedlichen Körper erkundet werden. In der Darstellung und im Lesen transportieren die Eltern ihr eigenes Wissen über Körper, Schwangerschaften und Familien.

Im Kurs sehen wir uns einige Bilderbücher zum Thema an und besprechen, wie wir als Erwachsene mit den Inhalten umgehen. Welche Bücher passen zu uns und zu unserer Familie? Wie gehe ich beim Vorlesen damit um, dass es z. B. keine Alleinerziehenden gibt und meist vor der Geburt die Oma zu Besuch kommt? Wie viel Wissen über den eigenen und den erwachsenen Körper möchte ich meinem Kind vermitteln? Woran merke ich, dass ich mein Kind überfordere?



Foto: Pressmaster/shutterstock.com

Bitte beachten Sie

Säuglinge und Kleinkinder sind bei den Kursen willkommen, es gibt allerdings keine Spiel- oder Betreuungsangebote für sie.

**Mi 07.10. und Mi 14.10.2026
14.00 – 15.00 Uhr**

Dr. Christina Lammer,
Literaturwissenschaftlerin
gebührenfrei | 2 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1), Raum 1.3.

Veranstaltungs-Nr. 2666610050

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Sprache schafft Wirklichkeit!

Ein Weg zu mehr Harmonie im Familienalltag

Kennen Sie das? Alle Familienmitglieder scheinen unterschiedliche Bedürfnisse zu haben und Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Anliegen so vermitteln können, dass das Gegenüber diese versteht. Missverständnisse häufen sich und der Familienalltag wird zur Zerreißprobe. Dabei liegt die Lösung oft näher als gedacht: in unserer Art zu kommunizieren. Entdecken Sie die Macht der Worte und lernen Sie, wie Sie mit bewusster Kommunikation mehr Harmonie in Ihre Familie bringen können.

In diesem praxisnahen Elternabend reflektieren wir gemeinsam Ihr Gesprächsverhalten und entwickeln hilfreiche Strategien für den Alltag.

Für alle Eltern, die sich mehr Spaß und Gelassenheit im Familienalltag wünschen und neue Wege der Kommunikation entdecken möchten.

Sie lernen

- Eindeutige Ich-Botschaften zu senden, die ankommen
- Wertschätzend zu kommunizieren, auch in schwierigen Momenten
- Verbale und nonverbale Signale bewusst einzusetzen
- Konflikte durch klarere Kommunikation zu vermeiden

Freuen Sie sich auf einen lebendigen Abend mit theoretischen Impulsen, praktischen Übungen und dem wertvollen Austausch mit anderen Eltern.

Di 10.11.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Sandra Wigge, Diplom-Sozialarbeiterin
10,00 € | 1 x = 2 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.3

Veranstaltungs-Nr. 2666610051

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

**Resilienz stärken –
Sechs »Rückenwind-Faktoren«
für fordernde Zeiten**

Eine Kursreihe für Eltern

Wünschen Sie sich mehr Wohlbefinden und seelische Widerstandskraft für eine fordernde Lebensphase? Sechs zentrale Faktoren helfen dabei, herausfordernde Lebenssituationen oder Veränderungsphasen in Beruf und Privatleben besser zu meistern:

- Selbstregulation,
- Optimismus,
- soziale Verbundenheit,
- Selbstwirksamkeit,
- Werteklarheit und
- Lösungsfokus.

In sechs Online-Terminen lernen Sie diese Resilienz-Bausteine näher kennen und erfahren, wie sie sich gezielt stärken lassen. Sie entdecken, welche dieser »Rückenwind-Faktoren« in Ihrem Leben schon stark zum Tragen kommen und wo noch Entwicklungspotenzial besteht.

Schwerpunkt des Trainings ist die Arbeit mit einem einfach erlernbaren Verfahren zur kognitiv/verhaltensorientierten Stressbewältigung (IBSR/The Work nach Byron Katie Mitchell).

Dadurch lassen sich mentale Resilienz-Blockaden wirkungsvoll aus dem Weg räumen.

Do 03.09. – 19.11.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Dr. Christina Pfestroff, Coaching, Training, Mentoring
40,00 € | 6 x = 12 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666610049

Online-
Veranstaltung

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

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Kinder kompetent durch starke Gefühle begleiten

Emotionen wahrnehmen und regulieren lernen

Wer mit Kindern lebt, begegnet starken Gefühlen. Und in manchen Situationen können die intensiven kindlichen Emotionen Eltern ziemlich ratlos machen.

Der Workshop möchte Vätern und Müttern hilfreiches Handwerkszeug vermitteln, um Kinder kompetent durch starke Gefühle zu begleiten. Anhand einer einfachen »Landkarte« des kindlichen Gehirns erarbeiten die Teilnehmenden, warum es für Kinder so herausfordernd ist, Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit wahrzunehmen.

Ein kurzer Blick auf den Forschungsstand zum Stichwort Emotionsregulation verdeutlicht, was Kindern dabei hilft, sich selbst besser zu verstehen und wieder in einen ruhigeren Zustand zu regulieren. Dabei stehen Kommunikation und einfühlsame Ko-Regulation im Mittelpunkt.

Im dritten Teil des Workshops geht es um elterliche Stressgefühle. Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, am Beispiel ausgewählter Familienthemen eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung (Inquiry-Based Stress Reduction/IBSR) zu erproben. Das Verfahren hilft, die eigenen emotionalen Muster in eine positive Richtung zu verändern – und in hitzigen Familiensituationen mehr Orientierung und Sicherheit zu vermitteln.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, die Lust auf eine kleine Erkundungsreise durch die Welt kindlicher Gefühle haben – und dabei auch ihre eigene Emotionsregulation im Blick haben möchten.

Do 08.10.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Dr. Christina Pfestroff, Coaching, Training, Mentoring

10,00 € | 1 x = 2 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666610048



Online-
Veranstaltung

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

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Lernmotivation durch »Growth Mindset« stärken Ein Elternworkshop

Eltern möchten ihre Kinder bei der Entfaltung ihrer Begabungen nach Kräften unterstützen. Aber welche Art von Kommunikation weckt in Kindern und Jugendlichen die Freude daran, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern? In wissenschaftlichen Studien hat die amerikanische Psychologin Carol Dweck eine interessante Entdeckung gemacht: Die Lernmotivation von Schülerinnen und Schülern profitiert besonders stark von elterlichen Botschaften, die ein »Growth Mindset« fördern.

Im Mittelpunkt stehen dabei Einsatz und Lernfortschritt des Kindes. Der Workshop bietet einen Einblick in die Hintergründe dieses neuen Ansatzes und lädt mit praktischen Übungen dazu ein, durch kleine Veränderungen in der Kommunikation mit den eigenen Kindern wirksam die Lust aufs Lernen zu fördern.



Foto: 4_PM_production/shutterstock.com

Mi 04.11.2026 | 19.30 – 21.45 Uhr

Dr. Christina Pfestroff, Coaching, Training, Mentoring

10,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2666610009

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Traumzeit für die Kleinsten

Praktische Tipps für ruhigere Nächte im ersten Lebensjahr

Babyschlaf beschäftigt viele Eltern von Anfang an. Fragen, die vielen dabei durch den Kopf gehen:

- Warum wacht mein Baby so oft auf?
- Warum dauert die Einschlafbegleitung so lange?
- Was heißt »Durchschlafen« wirklich?
- Warum lässt sich mein Baby nicht ablegen?

Es gibt dazu viele Meinungen und Mythen, die oft eher verunsichern und wenig hilfreich sind.

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin, ganzheitliche Baby-/Kinderschlafberaterin und systemische Familienberaterin, erklärt im Online-Workshop das Schlafverhalten von Babys und gibt bedürfnis- und beziehungsorientierte Begleitungstipps. Mit Raum für Fragen und Austausch.

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin, Babyschlafberaterin
10,00 € | 1 x = 3 UE

Do 10.09.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666610010

Do 12.11.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666610067



Online-
Veranstaltung

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

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Kuschelzeit statt Chaos

Kinderschlaf Workshop für Eltern mit Kindern von 1 bis 5 Jahren

In den ersten Lebensjahren verändert sich das Schlafverhalten immer wieder. Das kann viele Familien verunsichern und an ihre Grenzen bringen und viele Fragen aufwerfen:

- Was braucht mein Kind, um gut ein- und durchzuschlafen?
- Wie gehe ich mit Nachtschreck und Alpträumen um?
- Wann lohnt sich der Umzug ins eigene Bett – und wie begleite ich ihn sinnvoll?

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin, ganzheitliche Baby-/Kinderschlafberaterin und systemische Familienberaterin, klärt im Online-Workshop über Schlafentwicklung, Schlafstörungen und notwendige Schlafhelfer für Kinder in diesem Alter auf. Praxisnah und mit Raum für Fragen und Austausch.



Foto: Marina Demidjuk/shutterstock.com

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin, Babyschlafberaterin
10,00 € | 1 x = 3 UE

Do 17.09.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666610065

Do 26.11.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666610066



Online-
Veranstaltung

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

> ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

Gemeinsame Zeit mit dem Kind vor dem Zubettgehen

Massagegeschichten – Ein Angebot für Eltern

Ein ruhiges Abendritual für Eltern und Kinder, das Nähe schafft und beim Runterkommen hilft. Mit kindgerechten Massagegriffen, kleinen Berührungsübungen und passenden Geschichten fördern wir Entspannung, Geborgenheit und einen sanften Übergang in den Schlaf.

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin
10,00 € | 1 x = 1 UE

Di 15.09.2026 | 19.30 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666610056

Di 24.11.2026 | 19.30 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666610070



Online-
Veranstaltung

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

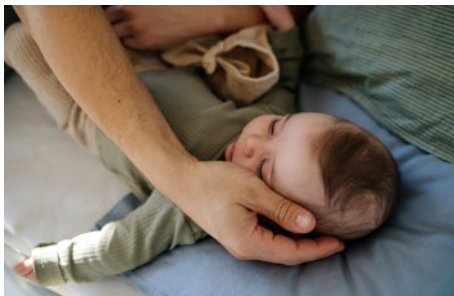


Foto: Halfpoint/shutterstock.com

> GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

Ran an den Tisch

Essen und Trinken in der Familie

Wie gelingt es, auch im hektischen Familienalltag etwas Gutes auf den Tisch zu bringen – ohne Stress, ohne ständige Diskussionen und ohne schlechtes Gewissen?

In dieser Veranstaltung dreht sich alles um praxisnahe Tipps und alltagstaugliche Strategien für eine ausgewogene Ernährung in der Familie.

Gemeinsam schauen wir auf Fragen wie:

- Was sollen und was wollen Kinder und Erwachsene essen?
- Wie kann ich mich vom Einkaufs- und Kochstress befreien?
- Was tun, wenn es am Tisch nicht rund läuft?
- Wie schafft man eine entspannte Atmosphäre am Esstisch?

Neben fachlichem Input gibt es Raum für Austausch, praktische Anregungen und kleine Impulse, die sich direkt im Familienleben umsetzen lassen.

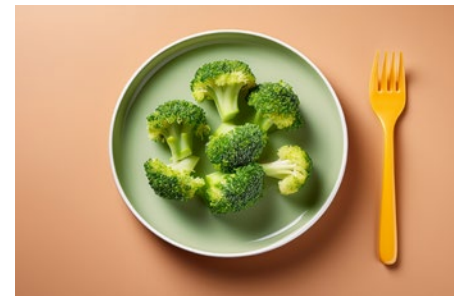


Bild: KI-generiert | Barbara Schwerdtfeger

Ein interaktiver Online-Abend mit Austausch für Eltern mit Kindern im Kita- oder Grundschulalter.

Do 08.10.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
10,00 € | 1 x = 2 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666610045



Online-
Veranstaltung

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

> MEDIENERZIEHUNG

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Welche Mutter oder welcher Vater würde nicht hilflos vor lebensbedrohlichen Situationen stehen, in die der Säugling oder das Kleinkind geraten kann? An zwei Gesprächsabenden stellt ein Kinderarzt Notfälle (z. B. Atemnot durch Aspiration, Pseudokrupp, Verbrennungen, Vergiftungen, Krampfanfälle etc.) vor, gibt Hilfen zur Risikoeinschätzung und vermittelt entscheidende Maßnahmen.

Bitte beachten Sie

Dieser Kurs ersetzt nicht den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses.

**Di 03.11. und Do 05.11.2026
19.30 – 21.45 Uhr**

Dr. med. Winfried Lehnen,
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin
30,00 € | 2 x = 6 UE

Lennestraße 5 | Raum 1.2
Veranstaltungs-Nr. 2666650003

Social Media Crashkurs für Eltern

Vermittlung von Grundlagenwissen und praktischen Tipps für den Familienalltag

Bei diesem Elternabend erhalten Sie einen Überblick über die beliebtesten Plattformen, die von Kindern und Jugendlichen genutzt werden.

Themen sind neben Risiken aus Perspektive des Jugendschutzes vor allem Aspekte der Prävention: Welche technischen Schutzmaßnahmen bieten die Apps? Und wie kann ich mit meinem Kind gut im Gespräch bei digitalen Angeboten bleiben?

Di 29.09.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Matthias Schaar, Medienpädagoge
10,00 € | 1 x = 2 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666610052



Online-
Veranstaltung

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

> MEDIENERZIEHUNG

Medien verstehen, Kinder begleiten

Orientierung für Eltern von Kindern von 6 bis 13 Jahren

Digitale Medien sind längst selbstverständlich im Alltag von Kindern und Familien. Ob Videos, Spiele oder erste Erfahrungen mit sozialen Medien, die Nutzung beginnt schon in der frühen Kindheit und ist schnell Teil der täglichen Routine. Gleichzeitig stehen viele Eltern vor ähnlichen Fragen: Was tut meinem Kind wirklich gut? Wie kann ein gesunder Umgang mit Medien aussehen? Welche Strukturen geben Orientierung? Und wie lässt sich Medienerziehung im Alltag so gestalten, dass sie nicht ständig in Konflikten endet?

Themen des Abends

- Warum digitale Medien so anziehend sind und wie ihre Funktionsweise das Nutzungsverhalten prägt
- Impulse und Orientierung für einen bewussten Umgang mit Medien in der Familie
- Wie Eltern Kinder im Umgang mit Medien gut begleiten



Foto: Twin Design/shutterstock.com

In diesem Online-Elternabend geht es um zentrale Fragen der Medienerziehung im Kindesalter. Dabei steht im Fokus, wie digitale Medien wirken und wie sich daraus der Blick auf Medienkonsum und Erziehung verändert.

Di 06.10.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Zoe Schmidt, Medienpädagogin
10,00 € | 1 x = 2 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666610055



Online-
Veranstaltung

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

> RECHT UND HILFEN

Elterngeld und Elternzeit

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Sich darüber einen aktuellen Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen.

An diesem Abend führt die Dozentin Sie online via ZOOM verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Elterngeld und Elternzeit. Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus. Auch das System der Partnerschaftsmomente wird erläutert. Zudem zeigt die Dozentin Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten auf, was bei der Planung und Beantragung berücksichtigt werden sollte und was es im Vorfeld noch alles zu bedenken gibt.

Verena Dias, Diplom-Kauffrau
15,00 € | 1 x = 3 UE

Mo. 21.09.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2664650011

Mo. 21.09.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2664650012



Online-
Veranstaltung

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

*In Kooperation mit der
Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal*

Anmeldung
www.fbs-wuppertal.de



Wir machen Familien stark!
esperanza – Schwangerschafts-, Eltern- und Väterberatung

Kinderwunsch · Schwangerschaft · Geburt · erste Lebensjahre
Alleinerziehende · Solomamas · Regenbogenfamilien
Elternschaft und Partnerschaft · Trauer nach Früh- und Fehlgeburt
Wochenbettdepression · Trennung...

Oder wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen:

Wir sind für Sie da!

esperanza

Dyroffstraße 7 · 53113 Bonn
0228 108258

esperanza@caritas-bonn.de



Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich. Geschwisterkinder zahlen bei Teilnahme die Hälfte der Gebühr.

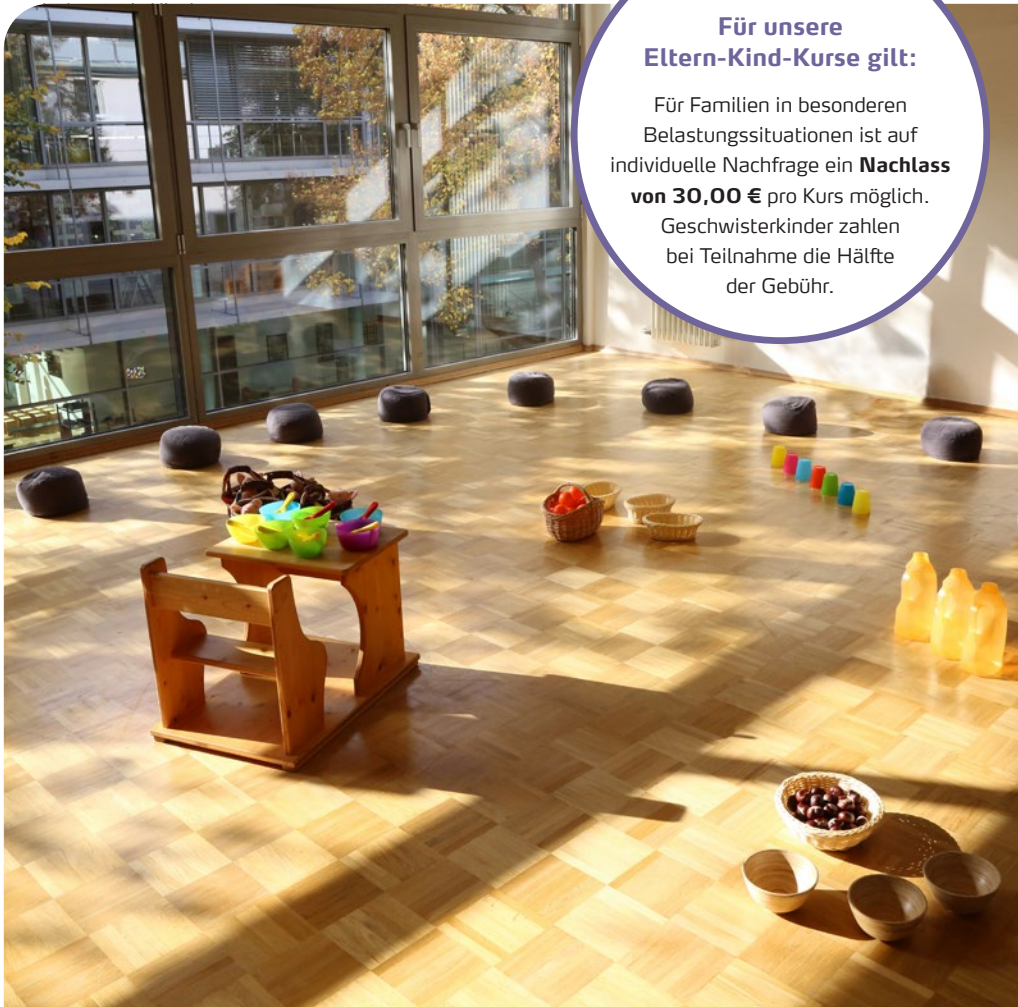


Foto: Elke Moorkamp

> UNSERE ELTERN-KIND-KURSE IM ÜBERBLICK

Das erste Lebensjahr
In Orientierung an Emmi Pikler



Bilinguale Eltern-Kind Kurse

Musikalische Eltern-Kind Kurse

**Das zweite
und dritte Lebensjahr**
In Orientierung an Emmi Pikler

Familie und Religion

**Babynest –
Leichter Start mit Kind**
In Orientierung an Emmi Pikler

Ferienangebote

Kidix®



Eltern-Kind Bewegungskurse

Ernährung in der Familie

Natur und Umwelt

> DAS ERSTE LEBENSJAHR



Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Das erste, zweite, dritte Lebensjahr

In diesem Eltern-Kind-Kurs begleitet Sie und Ihr Kind eine qualifizierte Eltern-Kind-Kursleitung auf Basis der Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Der Ansatz von Emmi Pikler steht für eine achtsame, zugewandte und respektvolle Begleitung kleiner Kinder. Dazu gehören:

- das Kind als eigenständige Person ernst zu nehmen
- liebevolle, achtsame Pflege und klare Kommunikation
- eine anregende Umgebung für selbstständige Bewegung und freies Spiel
- ungestörte Aktivität und Vertrauen in den individuellen Entwicklungsrhythmus
- Zeit und Ruhe für das eigene Tun

»Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten.« Emmi Pikler

Die Kinder entdecken in einer liebevoll vorbereiteten Umgebung mit Pikler®-Bewegungselementen frei ihr Spiel, ihre Bewegungsfreude und ihre wachsende Selbstständigkeit.

Währenddessen haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und erhalten fachliche Impulse sowie Raum für Austausch in der Gruppe. Zum Kurs gehören außerdem Wiegenlieder und Kinderlieder, die Freude, Nähe und kleine Rituale im Familienalltag unterstützen.

Hinweis zur Qualifizierung

Die Qualifizierung zur Eltern-Kind-Kursleitung in Orientierung an Emmi Pikler wird durch das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. durchgeführt. Das Gesamtkonzept der Qualifizierungen in Orientierung an Emmi Pikler wird verantwortet von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung des Erzbistums Köln (KEFB) in Abstimmung mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V.

> DAS ERSTE LEBENSJAHR

Hinweis zu Eltern-Kind-Kursen in Orientierung an Emmi Pikler

Auf unserer Homepage finden Sie alle Kurse mit entsprechenden Eingrenzungen zur Altersangabe. Wir bieten die Kurse von 4 bis 36 Monaten an. Sie können sich direkt zu einem Kurs anmelden. Wenn das Alter Ihres Kindes nicht angeboten wird, dürfen Sie sich gerne für die Vormerkliste anmelden oder uns persönlich ansprechen.

Rebecca Reimer,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
96,00 € | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Di 08.09. – 08.12.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620301

Di 08.09. – 08.12.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620302

Olga Schimmang, Kursleiterin in Orientierung
an Emmi Pikler in Ausbildung
104,00 € | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Di 08.09. – 15.12.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620305

Claudia Rösgen, Kursleiterin in Orientierung
an Emmi Pikler
80,00 € | 10 x = 20 UE

Mi 09.09. – 02.12.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2666620308

Mi 09.09. – 02.12.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.4
Veranstaltungs-Nr. 2666620309

Do 10.09. – 03.12.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2666620310

Do 10.09. – 03.12.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 2.5
Veranstaltungs-Nr. 2666620311

> DAS ERSTE LEBENSJAHR



Eltern-Kind-Kurs auf spanischer Sprache

In Orientierung an Emmi Pikler –
für Mütter/ Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
104,00 € | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Do 10.09. – 17.12.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620324

Ewelina Mamrot,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
88,00 € | 11 x = 22 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620306

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620307

Elisabeth Darius-Jecl,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
104,00 € | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620303

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 10.45 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620304

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
64,00 € | 8 x = 16 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Do 24.09. – 03.12.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620326



Foto: Barbara Bechtloff

> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER



Babynest – Leichter Start mit Kind

Ein Kurs für Frauen mit Babys und Kleinkindern
von 8 Wochen bis 2 Jahren

Der Babynest-Kurs richtet sich an Frauen, die sich im Alltag mit Baby oder Kleinkind einen ruhigen, sicheren und unterstützenden Raum wünschen: einen Raum zum Durchatmen, zum Ankommen und zum Wohlfühlen – für Sie und Ihr Kind.

Die Treffen finden wöchentlich für 1,5 Stunden statt und orientieren sich an der Kleinkindpädagogik von Emmi Pikler: achtsam, feinfühlig und im Tempo des Kindes.

Für Sie als Mutter

- Anregungen für eine ruhige, liebevolle Versorgung
- Unterstützung beim Verstehen kindlicher Signale
- Impulse für Gelassenheit, Entlastung und Selbstfürsorge
- Lieder, kleine Rituale und einfache Spielideen für den Alltag

Für Ihr Kind

- Freies, selbstbestimmtes Spiel
- Einen sicheren Raum zum Bewegen und Entdecken
- Anregende Materialien zum Forschen
- Erste behutsame Begegnungen mit anderen Kindern

Kooperation und Förderung

Der Kurs wird gemeinsam angeboten vom Katholischen Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. und der Caritas-Schwangerschaftsberatungsstelle esperanza. Nach einem Gespräch in der esperanza-Beratung kann ein Gutschein ausgestellt werden. Mit Gutschein kostet der Kurs nur 1,00 € pro Termin. Bitte melden Sie sich hier: esperanza@caritas-bonn.de Telefon 0228 108-258

Do 10.09. – 17.12.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr

Swetlana Sonnberg,
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
1,00 € pro Termin | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2666620333

Kooperation: *esperanza Bonn*



> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

Sei so, wie Du bist – Geborgen wachsen

Ein Eltern-Kind-Kurs für Mütter/Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Wenn ein Kind beeinträchtigt auf die Welt kommt, hat jede Familie eigene Herausforderungen und besondere Entwicklungsaufgaben.

Es entwickeln sich Fragen rund um die Themen: Wie Sorge ich bestmöglich für mein Kind? Welche besondere Förderung braucht mein Kind? Wie gestalte ich ein schönes Umfeld für unsere Familie? Wie gehe ich mit Anforderungen von außen an mich um? Und nicht zuletzt: Wie finde ich Zeit für mich?

Für diese und viele andere Fragen ist in unserer Gruppe Raum für Austausch und ein schönes Miteinander. Suchen Sie einen Ort, an dem Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen und gemeinsam eine schöne Zeit haben? Möchten Sie mit anderen Eltern sprechen, die ähnliche Situationen erleben? Haben Sie viele Fragen zu den besonderen Bedürfnissen und der Entwicklung Ihres Kindes? Dann sind Sie in unserer Gruppe genau richtig!



Foto: Halfpoint/shutterstock.com

Unsere Gruppe bietet

- Ein sicheres und einfühlsames Umfeld für Kinder mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen wie zum Beispiel: ehemalige Frühgeborene, Kinder mit Trisomie 21 und angeborenen Fehlbildungen*
- Zeit zum Spielen
- Entwicklungsgerechtes Bewegungsmaterial.
- Soziale Interaktion und spielerisches Lernen in Orientierung an der Pädagogik von Emmi Pikler
- Austausch mit anderen Eltern und Unterstützung durch erfahrene Fachkräfte.
- Die Möglichkeit, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen

> WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Gruppe willkommen zu heißen!

*Bitte beachten Sie

Wenn Sie unsicher sind bzgl. Ihrer Teilnahme, melden Sie sich bei Tanja Baumeister
Telefon 01573 378 77 65
baumeister@familienkreis-bonn.de

Die Gruppe findet im Rahmen der »Neu im Leben«-Angebote statt und ist eine Kooperation der Koordinierungsstelle »Frühe Hilfen – das Netzwerk für Vater, Mutter, Kind« und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn.



Do 24.09. – 03.12.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
Tanja Baumeister, Kinderkrankenpflegerin, Sozialarbeiterin
gebührenfrei | 9 x = 18 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620330

Offener Kreis in Orientierung an Emmi Pikler

Für Mütter/Väter mit Kind im Alter von 0 bis 3 Jahren

Der Offene Kreis richtet sich an alle, die sich gerne unverbindlich zum Austauschen, Spielen und Zuschauen treffen. Der Kreis wird von einer erfahrenen Kursleiterin begleitet. Sie ist eine gute Ansprechpartnerin für jegliche Erziehungsthemen. Das offene Angebot ist gebührenfrei und eine Anmeldung ist nicht notwendig. Aus räumlichen Kapazitäten behalten wir uns vor, die Teilnehmerzahl auf 10 Erwachsene und 10 Kinder zu begrenzen. Wir freuen uns auf Sie!

Do 10.09. – 17.12.2026 | 11.45 – 13.15 Uhr

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
gebührenfrei | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2666620332

> WEITERE ELTERN-KIND-KURSE



Kidix®

Ein Eltern-Kind-Kurs für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinderzeit, Elternzeit, gemeinsam erleben

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit ihren Kindern in den ersten drei Lebensjahren und wird von einer qualifizierten Kidix®-Kursleitung durchgeführt.

Die Kinder haben Raum zum freien Entdecken, Bewegen und Spielen in einer liebevoll vorbereiteten Umgebung mit abwechslungsreichen Materialien – ergänzt durch ausgewählte Pikler®-Bewegungselemente, die zur sicheren und selbstständigen Erkundung anregen. Während die Kinder ihren Interessen folgen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen, zum Wahrnehmen ihres Kindes und für fachliche Impulse sowie für Austausch in der Gruppe.

Weitere Informationen

www.kidix-eltern-kind-kurs.de

Zudem erleben Eltern und Kinder gemeinsame Momente mit Liedern, kleinen Ritualen und Spielanregungen, die Freude, Nähe und Verbundenheit stärken. Kidix® verbindet pädagogische Qualität mit einer Atmosphäre, in der Kinder sich frei entwickeln dürfen, Eltern Unterstützung finden und Familien miteinander wachsen können.

Hinweis

Das Kidix®-Konzept wurde von der Landesarbeitsgemeinschaft für katholische Erwachsenen- und Familienbildung NRW (LAG KEFB) entwickelt und entspricht den Qualitätsstandards anerkannter Familienbildung.

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin
96,00 € | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Di 15.09. – 15.12.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620313

Di 15.09. – 15.12.2026 | 11.15 – 12.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620314

> BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

Eltern-Kind-Kurs in portugiesischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 8 Jahren

Kindern aus binationalen Familien bietet sich ein Ort, die portugiesische Sprache spielerisch zu lernen, zu erleben und die Kultur des portugiesischen Sprachraums in einer vertrauten Umgebung zu vertiefen. Die wöchentlichen Treffen bieten nicht nur die Möglichkeit eines ständigen Kontaktes zur portugiesischen Sprache, sondern auch den Austausch über Erziehung und das Leben in verschiedenen Kulturen. Der Kurs ist dem Alter entsprechend in zwei Gruppen unterteilt: Der »Grupinhox« ist für Kinder vom 1. bis zum vollendeten 3. Lebensjahr. Der »Grupão« ist für Kinder vom 4. bis zum vollendeten 8. Lebensjahr.

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr
Jaqueline Schnoor dos Passos, Kidix-Kursleiterin
Sebastian Jenal, Comiczeichner
104,00 € | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2666620312

Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

Kindern aus binationalen Familien bietet sich die Möglichkeit, mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen. Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die spanische Kultur und Lebensart durch Spiele, Lieder und Unterhaltungen, natürlich alles in Spanisch, näherbringen. Willkommen sind alle Eltern mit ihren Kindern, die andere Eltern und Kinder kennenlernen möchten und in vertrauter Atmosphäre ihr Spanisch auffrischen oder sich mit MuttersprachlerInnen unterhalten möchten. Wir teilen die Zeit in angeleitete Spielangebote und freies Spiel auf. Die Referentin ist ausgebildet in der Pikler®-Pädagogik und richtet sich im Kurs nach der Kleinkindpädagogik von Emmi Pikler.

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr
Virginia Castillo Cavieres,
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung
104,00 € | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2666620323

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Musik für Babys

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 5 bis 15 Monaten

Eine vielfältige Sammlung an Liedern, Knie-reitern, Finger- und Bewegungsspielen laden die Kinder dazu ein, zusammen mit ihren Eltern die eigene Stimme und ihren Körper zu entdecken. Außerdem sammeln sie hier erste klangliche Erfahrungen mit einfachen Instrumenten wie Rasseln und Glöckchen. Gemeinsames Musizieren in diesem Alter fördert die Entwicklung von Körper, Seele und Gehirn und stärkt die Eltern-Kind-Bindung.

Der Kurs wird angeleitet von einer erfahrenen Musik-Dozentin.

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 09.15 – 10.00 Uhr

Sina Miranda, Musik-Dozentin

65,00 € | 13 x = 13 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620318

Trallalalinchen

Ein Musikkurs für Mütter/Väter mit Kindern
von 12 bis 20 Monaten

Gemeinsam entdecken Eltern und Kinder die Welt der Musik mit Tanz, Bewegung und einer breiten Palette an Liedern und Klangbeispielen. Das Sprech- und Hörverhalten der Kinder wird auf diese Weise altersgerecht gefördert. Erste selbstständige musikalische Gestaltung wird den Kindern mit Trommeln, Klangstäben oder Glöckchen ermöglicht.

Der Musikkurs wird von einer erfahrenen Musik-Dozentin geleitet.

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 10.15 – 11.00 Uhr

Sina Miranda, Musik-Dozentin

65,00 € | 13 x = 13 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620319

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Trallalalinos

Ein Musikkurs für Mütter/Väter mit Kindern
von 1,5 bis 3 Jahren

Lieder, Sprechverse, Tänze und Klanggeschichten wecken die Neugier und Freude an Musik. Die Kinder lernen Orff-Instrumente kennen und setzen diese selbstständig ein. Das Gruppenerlebnis steht beim gemeinsamen Musikmachen und Tanzen im Fokus. Die Vernetzung von Musik, Bewegung und Sprache fördert die Entwicklung der Kinder im kognitiven wie auch psychologischen Bereich.

Der Musikkurs wird von einer erfahrenen Musik-Dozentin geleitet.

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 11.15 – 12.00 Uhr

Sina Miranda, Musik-Dozentin

65,00 € | 13 x = 13 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620320

Mini Frösche

Ein Musikkurs für Mütter/Väter mit ihren
Kindern von 7 bis 10 Monaten

Bei den Mini Fröschen singen schon die ganz Kleinsten begleitet von ihren Eltern oder Großeltern mit. Hier stehen Kniereiter und Streichellieder, Wiegenlieder und Fingerspiele auf dem Programm. Viele der Lieder und Verse können im Alltag gut aufgegriffen werden, um die Familien bei verschiedenen Aktivitäten zu unterstützen. Die Kinder probieren ihre Stimme aus: Wie klingt meine Stimme leise, wie klingt sie laut? Wie kann ich Tierstimmen nachmachen? Außerdem entdecken sie die Musik mit Alltagsgegenständen und einfachen Orff-Instrumenten – ein erstes gemeinsames Musizieren ergibt sich. Frosch Bubbel, das Maskottchen, begleitet die Kinder während des Kurses wie ein roter Faden. Der Kurs wird angeleitet durch eine erfahrene Liedergarten-Dozentin.

Mi 09.09. – 16.12.2026 | 11.30 – 12.15 Uhr

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin

60,00 € | 12 x = 12 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620340

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Singfröschelein

Ein Musikkurs für Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 9 bis 12 Monaten

Bei den Singfröschelein singen schon die ganz Kleinen begleitet von ihren Eltern oder Großeltern mit. Hier stehen Kniereiter und Streichlieder, Bewegungslieder und Fingerspiele auf dem Programm. Viele der Lieder und Verse können im Alltag gut aufgegriffen werden, um die Familien bei verschiedenen Aktivitäten zu unterstützen. Die Kinder probieren ihre Stimme aus: Wie klingt meine Stimme leise, wie klingt sie laut? Wie kann ich Tierstimmen nachmachen? Außerdem entdecken sie die Musik mit Alltagsgegenständen und einfachen Orff-Instrumenten – ein erstes gemeinsames Musizieren ergibt sich. Frosch Bubbel, das Maskottchen, begleitet die Kinder während des Kurses wie ein roter Faden. Der Kurs wird angeleitet durch eine erfahrene Liedergarten-Dozentin.

Mi 09.09. – 16.12.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin

60,00 € | 12 x = 12 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620321

Singfrösche

Ein Musikkurs für Mütter/Väter mit ihren Kindern von 12 bis 18 Monaten

Die Singfrösche und ihre Eltern oder Großeltern treffen sich zum gemeinsamen Singen von alten und neuen Kinderliedern. Ein roter Faden ist das Maskottchen Frosch Bubbel. Er begleitet die Kinder während des Kurses, er singt und tanzt und bringt seine Freunde mit. Mit einfachen Klanginstrumenten können auch die Kleinsten neue Klänge erzeugen und musizieren. Dem Jahreskreis folgend gibt es sowohl Fingerspiele, Verse als auch Bewegungslieder im Kreis und einfachste kleine Tänzchen. Mit verschiedenen Materialien werden immer wieder neue Akzente gesetzt und auch die Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen.

Der Kurs wird angeleitet von einer erfahrenen Liedergarten-Dozentin.

Mi 09.09. – 16.12.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin

60,00 € | 12 x = 12 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620322

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

La, Le, Lu – und was singst du?

Ein Musikkurs für Mütter/Väter mit Kindern von 5 bis 11 Monaten

Musik hören und den Rhythmus fühlen sind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit ihrer Stimme, ihren Körper und die nähere Umgebung. Diesem Bedürfnis wollen wir in angenehmer Atmosphäre durch das gemeinsame musikalische Spiel mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern nachkommen.

Das Angebot wird angeleitet durch eine erfahrene Liedergarten-Dozentin.

Fr 11.09. – 27.11.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

50,00 € | 10 x = 10 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620315

Wenn kleine Kinder Musik entdecken I

Für Mütter/Väter mit Kindern von 12 bis 20 Monaten

Eltern und Kinder erlernen das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen. Auch Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regen dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Das Angebot wird angeleitet durch eine erfahrene Liedergarten-Dozentin.

Fr 11.09. – 27.11.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

50,00 € | 10 x = 10 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620316



Foto: Elena Schweitze/shutterstock.com

> MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Wenn kleine Kinder Musik entdecken II

Für Mütter/Väter mit Kindern
von 1,5 bis 3 Jahren

Eltern und Kinder erlernen das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen. Auch Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regen dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Das Angebot wird angeleitet durch eine erfahrene Liedergarten-Dozentin.

Fr 11.09. – 27.11.2026 | 11.30 – 12.15 Uhr

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin
50,00 € | 10 x = 10 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620317

Musikgarten

Für Mütter/Väter mit Kindern im Alter
von 1,5 bis 3 Jahren

Ziel von Musikgarten ist es, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik zu erfahren und selbst zu gestalten. In einer Musikgarten-Stunde kommen bis zu 8 Eltern-Kind-Paare zusammen, um Musik singend, tanzend und hörend zu erleben. Damit wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt.

Der Kurs wird von einer erfahrenen Musikgarten®-Dozentin angeleitet.

Di 08.09. – 15.12.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr

Olena Tretyak, Musikgarten®-Dozentin
65,00 € | 13 x = 13 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

Veranstaltungs-Nr. 2666620325

> RELIGIÖSE ELTERN-KIND-KURSE

Die große Klais Orgel im Bonner Münster

Eine Führung für Familien, Mütter, Väter
mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Wolltet ihr schon immer einmal wissen, wie eine Orgel funktioniert? Warum sie so viele verschiedene Klänge hervorbringen kann? Und wieso es mehrere Klaviaturen übereinander gibt? Und dann spielt ein Organist auch noch mit den Füßen und nicht nur – wie beim Klavier – mit den Händen! Wisst ihr eigentlich wie viele Pfeifen eine Orgel hat? Natürlich hat eine große Orgel mehr Pfeifen als ein kleines Örgelchen! Bei vielen Orgeln gibt es, wie im Bonner Münster, auch sehr schöne Schnitzereien zu bestaunen. Zum Abschluss der Erklärungen wird der Bonner Regional- und Münsterkantor noch ein kleines Orgelkonzert spielen.

Sa 26.09.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr

Markus Karas,
Bonner Regional- und Münsterkantor
5,00 € | 1 x = 2 UE
Bonner Münster | Münsterplatz | 53113 Bonn
Einlass über Gerhard-von-Are-Straße
Veranstaltungs-Nr. 2666670010

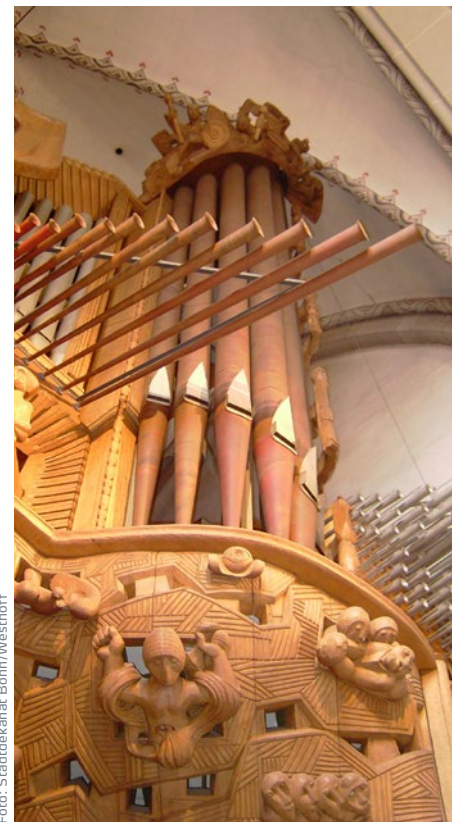


Foto: Stadtdekanat Bonn/Westhoff

> RELIGIÖSE ELTERN-KIND-KURSE

Ich gehe mit meiner Laterne

Laternenumzug mit Familien zu St. Martin

St. Martin zählt zu den christlichen Feiern im Jahreszeitenkreislauf. Wir freuen uns dieses Kulturgut an alle Familien weiterzugeben und gemeinsam zu feiern.

Unser Laternenumzug führt uns durch den nahe gelegenen Hofgarten. Am kleinen Martinsfeuer auf dem Schulhof der Münsterschule hören wir eine Erzählung über den heiligen Martin von Tours, singen Lieder und wärmen uns bei einem Punsch.

Engeladen sind alle Familien mit kleinen Kindern, besonders die Teilnehmenden der Eltern-Kind-Kurse. Bitte eine Taschenlampe für den Liedzettel mitbringen!

Wir bitten um Anmeldung.



Foto: Martina Deutsch

Fr 06.11.2026 | 17.15 – 18.45 Uhr

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Treffpunkt Schulhof Münsterschule

Im Maarflach 7–13 | 53113 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2666670005

> NATUR UND UMWELT

Eine Exkursion für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Bei den Exkursionen in die Natur liegt der Schwerpunkt darin, schon den Kleinsten die Veränderungen durch die Jahreszeiten mit allen Sinnen nahezubringen.

Der Wald hat sich verändert, die Blätter sind verfärbt, es riecht anders, man findet herbstliche Früchte und die Tiere bereiten sich auf den Winter vor.

Wir untersuchen die verschiedenen Bäume und ihre Erträge, sammeln Blätter, Nüsse, Zapfen, Hölzer und Steine. Die Künstler unter uns verarbeiten sie zu kleinen Kunstwerken, die Jäger und Sammler tragen die Schätze nach Hause. Dort kann man sich dann den ganzen kalten Winter über an den Herbstspaziergang erinnern.



Foto: S.Borisov/shutterstock.com

Bitte mitbringen

- wetterfeste Kleidung
- einen kleinen Imbiss

Sa 10.10.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

Elisabeth Reining, Naturpädagogin

12,00 € | 1 x = 3 UE

Treffpunkt neben dem Haus der Natur

An der Waldau 48 | 53127 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2666620336

> FERIENKURSE | SOMMERFERIEN



Das Babynest macht Urlaub in Bonn

Für Teilnehmerinnen des Babynestes

Das Babynest trifft sich in den Sommerferien zum Spielen, Quatschen, Frühstücken in einer entspannten vorbereiteten Umgebung.

Am ersten Tag werden wir gemeinsam in der FBS besprechen, was an den kommenden Tagen unternommen wird. Seien Sie herzlich willkommen!

Mo 20.07. – 31.07.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr

Swetlana Sonnberg, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
gebührenfrei | 6 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2666620209



Die Sandküche – freies Spiel, kreative Zeit und gemeinsame Entdeckungen

Ein Eltern-Kind-Kurs für Mütter, Väter und andere Bezugspersonen mit Kindern im Alter von 1 bis 5 Jahren

In der Sandküche dürfen Kinder einfach spielen – in ihrem eigenen Tempo, mit allen Sinnen und ganz nach ihren eigenen Ideen. In einem liebevoll vorbereiteten Garten finden sie Sand in Kübeln und Gefäßen sowie viele Alltagsmaterialien wie Löffel, Kellen, Siebe, Teekannen oder Schälchen aus Holz und Metall. Ob Schütten, Sieben, Umfüllen oder »Kochen« – hier gibt es kein Richtig oder Falsch und keine Anleitungen. Die Lust am Tun steht im Vordergrund.

Die Kinder spielen im Sitzen oder Stehen, allein oder miteinander, oft lange und sehr vertieft. Eltern erleben dabei, wie ausdauernd, kreativ und selbstständig ihre Kinder sind – ganz ohne ständige Anregung von außen.

> FERIENKURSE | SOMMERFERIEN

Die begleitenden Erwachsenen bleiben während der Zeit als »sicherer Hafen« in der Nähe. Sie greifen nicht ins Spiel ein, sind aber jederzeit ansprechbar. So entsteht Raum zum Beobachten, Staunen und zum Austausch mit anderen Eltern. Ganz nebenbei ergeben sich viele Anregungen für das Spielen zu Hause – mit einfachen Materialien und ohne großen Aufwand.

Was Eltern aus der Sandküche mitnehmen können

- Vertrauen in die eigenen Kinder und ihre Spielideen
- Einblicke in kindliche Entwicklung durch Beobachtung
- Impulse für ruhiges, kreatives Spielen im Familienalltag
- Austausch mit anderen Eltern in entspannter Atmosphäre

Claudia Rösgen, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler
Melanie Pabst, Studentin Soziale Arbeit
12,00 € | 1 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2



Foto: C. Spilles

Mo 31.08.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620211

Di 01.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620212

Mi 02.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620213

Do 03.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620214

> FERIENKURSE | HERBSTFERIEN



Das Babyneest macht Urlaub in Bonn Für Teilnehmerinnen des Babyneests

Das Babyneest trifft sich in den Herbstferien zum Spielen, Quatschen, Frühstück in einer entspannten vorbereiteten Umgebung. Am ersten Tag werden wir gemeinsam in der FBS besprechen, was an den kommenden Tagen unternommen wird. Seien Sie herzlich willkommen!

Mo 19.10. – 22.10.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr
Swetlana Sonnberg, Kursleiterin in Orientierung
an Emmi Pikler
gebührenfrei | 3 x = 12 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2
Veranstaltungs-Nr. 2666620331



Foto: Barbara Bechtloff

Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich.
Geschwisterkinder zahlen bei Teilnahme die Hälfte der Gebühr.

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Psychomotorik und Bewegung

Für Mütter/Väter und ihre Kinder
von 15 bis 36 Monaten

Kinder bringen Bewegung ins Leben – aber Kinder brauchen auch ein Leben voller Bewegung. Bewegung spielt für die gesunde motorische, geistige, emotionale und seelische Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle.

Ausgehend von der natürlichen Bewegungsfreude der Kinder laden vielfältige Bewegungslandschaften zum Entdecken und Ausprobieren ein, wodurch Koordination, Gleichgewicht und Wahrnehmung gefördert werden. Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben.

Spielerische Anregungen mit verschiedenen Kleinmaterialien sowie Sing- und Rhythmusspiele runden das Angebot ab. Gleichzeitig haben die Eltern Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch. Bitte bequeme Kleidung und rutschhemmende Socken mitbringen.

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Lena Arenz, Übungsleiterin Psychomotorik,
Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
für Intensiv und Anästhesie
96,00 € | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2666620051

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Bewegung und Spiel

Kinder bringen Bewegung ins Leben – aber Kinder brauchen auch ein Leben voller Bewegung. Bewegung spielt für die gesunde motorische, geistige, emotionale und seelische Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle.

Ausgehend von der natürlichen Bewegungsfreude der Kinder laden vielfältige Bewegungslandschaften zum Entdecken und Ausprobieren ein, wodurch Koordination, Gleichgewicht und Wahrnehmung gefördert werden.

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben.

Spielerische Anregungen mit verschiedenen Kleinmaterialien sowie Sing- und Rhythmusspiele runden das Angebot ab. Gleichzeitig haben die Eltern die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch.



Foto: Barbara Bechtloff

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Für Mütter/Väter und ihre Kinder
von 1,5 bis 3 Jahren

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr

Katerina Bulícková, Übungsleiterin
(Bewegte KiTa) und Trainerin-C

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666620052

Di 08.09. – 15.12.2026 | 15.30 – 17.00 Uhr

Barbara Kracht, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666620087

Sa 19.09. – 19.12.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr

Lena Miketta, Übungsleiterin

56,00 € | 7 x = 14 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666620165

Für Mütter/Väter und ihre Kinder
von 2,5 bis 4 Jahren

Sa 19.09. – 19.12.2026 | 10.45 – 12.15 Uhr

Lena Miketta, Übungsleiterin
56,00 € | 7 x = 14 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666620166

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- rutschhemmende Socken

Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

Für Familien in besonderen Belastungssituationen ist auf individuelle Nachfrage ein **Nachlass von 30,00 €** pro Kurs möglich. Geschwisterkinder zahlen bei Teilnahme die Hälfte der Gebühr.

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Zirkus mit Groß und Klein

Für Mütter/Väter und ihre Kinder
von 5 bis 7 Jahren

Balance, Gleichgewicht, Körpergefühl, Koordination, Fein- und Grobmotorik. Damit beschäftigen wir uns spielerisch in diesem Zirkus-Workshop! Seiltanzen, Kugellaufen, Rola Bola, Jonglieren, Flowersticks, Diabolo, Poi. Es heißt ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren für Groß und Klein! Zusammen lernen wir miteinander und voneinander, Tricks und wichtige Hilfestellungen, die uns das Lernen leicht machen.

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- wenn ihr habt, Turnschlappchen, bewegliche Turnschuhe oder Stoppersocken

Sa 07.11.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

Lea Bancken, Zirkuspädagogin

27,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666620199

Zirkus mit Groß und Klein – Akrobatisch unterwegs

Für Mütter/Väter und ihre Kinder
von 5 bis 7 Jahren

Lustige Aufwärmspiele, Akrobatische Figuren alleine, zu zweit, zu dritt ... vielleicht sogar einen Menschenpyramide ... Es heißt ausprobieren; miteinander, aufeinander ... dynamische und statische Akrobatik für kleine Menschen in großer Begleitung und für große Menschen in kleiner Begleitung. Zusammen lernen wir Techniken und wichtige Hilfestellungen zum guten Halten und sicherem Aufsteigen. Idealerweise bringt sich jedes Kind eine erwachsene Bezugsperson mit, sodass wir in Duos arbeiten können.

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- Turnschlappchen/Stoppersocken

Sa 28.11.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

Lea Bancken, Zirkuspädagogin

27,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666620231

> ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

Eltern-Kind-Yoga für die Großen

Für Mütter/Väter und ihre Kinder
von 6 bis 10 Jahren

Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Welt des Yoga ein und erleben Sie eine abwechslungsreiche Zeit voller Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit. Unser Eltern-Kind-Yogakurs richtet sich speziell an Kinder von 6 bis 10 Jahren und ihre Eltern. Durch altersgerechte Yogaübungen, kooperative Partnerübungen und fantasievolle Entspannungseinheiten fördern wir Beweglichkeit, Konzentration und die Beziehung zwischen Eltern und Kind auf spielerische Weise.

Bitte mitbringen

- bei Bedarf Schlappchen/Stoppersocken, ansonsten sind wir barfuß unterwegs

Sa 10.10.2026 | 14.00 – 15.30 Uhr

Sandra Wigge, Diplom-Sozialarbeiterin

13,00 € | 1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666620300



Foto: Olga Danylenko/shutterstock.com

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Gemüsequiche und Salat selber machen!

Ein Workshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit erwachsener Begleitperson

vege-
tarisch

Diesmal gibt es leckere, kleine, salzige Mini-kuchen: einem Mürbteig für den Boden, den belegen wir mit Deinem Lieblingszutaten z. B. Tomaten, füllen mit einer Soße auf und überbacken ihn mit Käse. Dazu machen wir einen Salatdip und Möhren-, Paprika- und Kohlrabi-Sticks. Du kannst eine erwachsene Begleitperson (bspw. Opa, Tante ...) mitbringen, die auch mitkochen möchte.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Haargummis oder Buff/Kopftuch

So 04.10.2026 | 10.00 – 13.45 Uhr

Ute Harres, Kochreferentin

35,00 € | 1 x = 5 UE

Lennestraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666620096

Weckmänner backen

Für Kinder ab 3 Jahren mit erwachsener Begleitperson

vege-
tarisch

Die lustigen Weckmänner zu St. Martin backen wir jedes Jahr, denn die selbst gemachten schmecken am besten.

Weckmänner werden aus Hefeteig hergestellt und bekommen Augen und Knöpfe aus Rosinen. Dabei kneten, rollen und formen wir den Hefeteig nach Herzenslust und backen eine ganze Weckmann-Familie, die es so in keiner Bäckerei zu kaufen gibt. Beim warmen Kakao werden die Weckmännchen genascht.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Papiertüten für die Weckmänner

Sa 07.11.2026 | 09.30 – 13.15 Uhr

Margarete Jost, Bäckermeisterin

34,00 € | 1 x = 5 UE

Lennestraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666620064

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Kids und Jugendliche kochen um die Welt – Burgerwerkstatt

Kurs für Jugendliche von 11 bis 14 Jahren mit erwachsener Begleitperson

Burger essen wir alle gern, ist ja auch einfach genial: Fleisch, Salat und Soße in ein Brötchen schichten und lustvoll reinbeißen. Und wie genial schmeckt es! Heute machen wir mal alles selber. Angefangen bei den Brötchen, die als Hefeteig langsam vor sich hin gehen müssen. Zeit für die Zubereitung der Patties – auch eine vegetarische Variante ist dabei. Dann rühren wir auch noch die Soßen und Aufstriche wie Mayo und Ketchup. Hmm, da läuft uns schon das Wasser im Mund zusammen. Die Zeit vergeht schnell, stehen die Burger schon auf dem Tisch.

Unsere Variationen

- Pulled-Chicken-Burger
- Pulled-Pork-Burger mit Fried Onions
- Smashed Beef-Cheese-Burger
- Veggie-Cheese-Burger mit Pilz-Patty
- Süßer Eis-Burger



Foto: Simon type/shutterstock.com

Fr 20.11.2026 | 16.00 – 19.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

39,00 € | 1 x = 5 UE

Lennestraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666620098

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Weihnachtsbäckerei

Für Kinder ab 3 Jahren
mit erwachsener Begleitperson

vege-
tarisch

»In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Kleckerei« heißt es in einem bekannten Winterlied. Den Teig kneten und Tiere, Sterne, Herzen, Tannenbäume und vieles mehr ausstechen und backen. Beim Verzieren mit Zuckerstreusel, Marshmallows, Gummibärchen, Schokolade und Smarties können die Kids ihrer Kreativität freien Lauf lassen und jede Menge Spaß haben. Und was gibt es Schöneres, als die köstlichen Leckereien zu bestaunen und zu naschen mit warmem Kakao und Kinderpunsch.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Behälter für die leckeren Weihnachtsplätzchen

So 29.11.2026 | 09.30–13.15 Uhr

Margarete Jost, Bäckermeisterin

34,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666620065

**Tiny Lebkuchenhaus
selber machen und
Fruchtkugeln drehen**

Ein Workshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren
mit erwachsener Begleitperson

vege-
tarisch

In der letzten Minute vor Weihnachten backen wir für unsere Gummibärchenfamilien kleine Lebkuchenhäuschen, bauen sie zusammen und dekorieren sie. Zudem drehen wir leckere Fruchtkugeln. Du kannst eine erwachsene Begleitperson (bspw. Opa, Tante ...) mitbringen, die auch mitkochen möchte.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Haargummis oder Buff/Kopftuch

So 20.12.2026 | 10.00–13.45 Uhr

Ute Harres, Kochreferentin

35,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666620097



Foto: Yulia Davidovich/shutterstock.com

> ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

Durch dick und dünn

Ambulantes Adipositas-Projekt mit der
Uni-Kinderklinik Bonn für Eltern mit Kindern

Das Zentrum für Kinderheilkunde an der Universität Bonn bietet zusammen mit dem Verein für Psychomotorik und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn ein Programm zur Behandlung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen an.

Ziel der Behandlung ist es, durch eine Kombination aus Bewegungs- und Sporttherapie, Ernährungslehre sowie medizinischer und psychologischer Betreuung die Lebensgewohnheiten, die zu Übergewicht führen, zu verändern und dadurch eine dauerhafte Gewichtsstabilisierung zu erreichen. Mitmachen können alle Jungen und Mädchen zwischen 8 und 16 Jahren, bei denen ein deutliches Übergewicht vorliegt, und deren Eltern/Erziehungsberechtigte.

Weitere Informationen

Telefon 0228 28738277
ddud@ukvbonn.de

Anmeldung

www.ukbonn.de/ddud

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin
gebührenfrei | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Mi 16.09. –16.12.2026 | 16.00–17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620334

Mi 16.09. –16.12.2026 | 17.30–19.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666620335



Foto: Champiofotofot/shutterstock.com

> INTERKULTURELLE ANGEBOTE FÜR ZUGEWANDERTE FAMILIEN

First Steps in Germany

For families with toddlers and babies

A parent-child course for international families new to Bonn. This course is designed for those who do not speak German fluently and would like to make their first connections in Bonn. We communicate in both English and German while engaging in fun activities together.

Eine Krabbelgruppe für internationale Familien, die neu in Bonn sind. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die nicht fließend Deutsch sprechen und ihre ersten Kontakte in Bonn knüpfen möchten. Wir kommunizieren sowohl auf Englisch als auch auf Deutsch, während wir gemeinsam spielen und Spaß haben.

Fr 11.09. – 04.12.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr

Michèle Schulte, Familienbegleiterin
gebührenfrei | 11 x = 22 UE
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

Veranstaltungs-Nr. 2666620264

**Weitere Eltern-Kind-Kurse
in den Familienzentren in den
Stadtteilen finden Sie hier:**



Café-Treff für Familien aus Bad Godesberg

Für Familien mit Kindern bis 5 Jahren

Sie sind neu in Bonn und alles fühlt sich fremd und ungewohnt an? Haben Sie viele Fragen und suchen Kontakt zu anderen Familien? Dann besuchen Sie unseren Kurs!

Ihre Kinder können hier gemeinsam spielen, und Sie haben bei einer Tasse Kaffee oder Tee Zeit für Austausch und zum Knüpfen neuer Kontakte.

Offene Gruppe – Sie sind jederzeit willkommen!

Fr 18.09. – 11.12.2026 | 16.00 – 18.15 Uhr

Alketa Dürbaum, Kidix®-Kursleiterin
gebührenfrei | 11 x = 33 UE
Bad Godesberg Zentrenmanagement
Am Fronhof 10 | 53177 Bonn-Bad Godesberg
Veranstaltungs-Nr. 2666620232



Foto: Elke Moorkamp

HAUSHALT

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

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

> KOCHEN

Foto: Leterberry/shutterstock.com



In unseren Kochkursen achten auf Nachhaltigkeit, das bedeutet

- wir verwenden vorwiegend regionale und saisonale Produkte
- wir kaufen nach Möglichkeit lose Ware ein
- wir kaufen nach Möglichkeit fair gehandelte Ware und/oder Ware in Bio-Qualität ein
- wir achten auf Mülltrennung
- wir werfen nichts weg und bitten darum, dass Teilnehmende Behälter für eventuelle Reste mitbringen

Weitere Informationen

Unsere Lehrküche

Alle Kochkurse finden in unserer großen, modern ausgestatteten Lehrküche statt (Raum 1.1).

Die maximale Teilnehmerzahl ist in der Regel auf 12 bis 14 Personen begrenzt.

Lebensmittellage

Die Lebensmittellage ist eine Pauschale und wird mit der Kursgebühr abgerechnet.

Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie eine Dose für eventuelle Reste mit.

Allergien oder Unverträglichkeiten

Falls Sie Allergien oder Unverträglichkeiten haben, teilen Sie uns diese bitte per E-Mail mit: tsesmeli@bildungsforum-bonn.de

> KOCHEN

Venetien – Italienische Küche

Erleben Sie den Zauber der Lagunenstadt, das wahre Venedig, lassen Sie sich von dieser traditionsreichen Küche verführen, wo man in abseits gelegenen Bars die kleinen venezianischen Köstlichkeiten findet.

Menü

- Crostini mit Rucola-Walnuss-Pesto
- Lachsrollchen mit Ricotta und Dill
- Insalata Caprese – Bigoli aus dem Veneto mit geschmortem Wildschwein
- Dolce: Panna cotta mit Beeren
- Getränke: Aperitif, Rot- und Weißwein aus der Region, Wasser, Saftschorle und Kaffee

Do 03.09.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresa Minossi, Ernährungsberaterin, Kochreferentin

44,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660515

Pfannkuchen leicht und lecker

vegetarisch

Auf Omas Pfannkuchen-Rezept ist immer Verlass! Aus einer Handvoll Zutaten ist der Teig schnell eingerührt und bereit für die Pfanne. Aus den verschiedenen Grundrezepten zaubern wir herzhaftere oder süße Köstlichkeiten. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an alle, die Freude am Tun in geselliger Runde haben.

Menü

- Klassiker wie Apfel – oder Schibbelpfannkuche
- Crêpe
- American pancakes
- Palatschinken
- Frischer Blattsalat
- Apfelmus

Mo 07.09.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Petra Reiner, Kochreferentin

35,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660213

> KOCHEN

Asiatische Leckerbissen

Vegetarisch

vege-
tarisch

Ein Fladenbrot mit Kartoffeln, ein Pfannkuchen mit Spitzkohl oder in Pankobröseln gebratene Auberginen mit Süßkartoffelmus. Die Asiatische Küche bietet eine Vielfalt an Gerichten, die wirklich atemberaubend ist. Dabei geht es immer schmackhaft und würzig zu, ungewohnte Geschmackscompositionen machen sich auf unserer Zunge breit und lassen uns das Essen einfach genießen. Dabei geht es wunderbar kalorienfreundlich zu.

Menü

Weißer Miso-Ramen mit Tofu und Schwarzwurzel | Auberginen-Katsu-Curry mit Radieschen-Pickles | Kartoffel-Paratha mit eingelegten Zitronen | Chaat aus Topinambur und Kichererbsen | Spitzkohl-Okonomiyaki | Tandoori-Brokkoli | Dorayaki mit Brombeercreme

Mi 09.09.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660226Goldene Hirse
und indisches Getreidevege-
tarisch

Glutenfreies, leicht verdauliches Getreide mit duftenden Gewürzen und nährenden Zutaten kreieren Mahlzeiten, die den Körper stärken, entgiften und Generationen kulinarischer Tradition ehren.

Menü

- Masala Chaas – Joghurtgetränk mit Gewürzen und Kräutern
- Foxtail Millet und gekeimte Kalachana Kebabs – Hirse- und Sprossen-Patties, leicht gewürzt und in der Pfanne gebraten
- Sorghum Roti mit gelben Linsen – Glutenfreies Fladenbrot mit gelben Linsen
- Barnyard Millet Buddha Bowl – Bowl aus Hirse, saisonalem Gemüse und Toppings
- Barnyard Millet Kheer – Hirse-Pudding mit Kardamom und Nüssen

Sa 12.09.2026 | 16.00 – 19.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660198

> KOCHEN

Orientalische Küche für den Alltag

Farbenprächtige Gewürze, duftende Zutaten: Die kulinarischen Genüsse aus dem Orient inspirieren alle Sinne. Von Suppen über knusprige Leckerbissen, zarte Teigwaren und süße, nussige Desserts. Hier werden Sie von der Magie des Orients verzaubert.

Menü

- Ayran – Joghurtgetränk mit einer Prise Salz
- Shorbat 'Adas – Rote-Linsen-Suppe
- Falafil ma' Khubz Pita – Falafel mit Pita-Brot
- Dajaj bi-'Ajeen Filo – Würziges Hähnchen in Teigmantel
- Ka'kat Tamr wa-Lawz –Kuchen mit Datteln und Mandeln

Sa 19.09.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660197

Oktoberfest

Wenn wir schon nicht direkt hinfahren können zum größten Volksfest der Welt, so können wir uns doch das Essen und das passende Bier dazu gönnen. Egal ob Obatzder, Weißwurstsalat oder Backhendl. All das bereiten wir genüsslich zu, verspeisen es in froher Runde und vermissen sie vielleicht gar nicht, die grölende Stimmung in den riesigen Zelten auf der Wies'n.

Menü

- Cremiger Obatzder
- Weißwurstsalat »schöne Münchnerin«
- Kartoffelmaultaschen auf Rahmkraut
- saftiges Backhendl auf Feldsalat
- Germ- und Marillenknödel

Do 24.09.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

42,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660527

> KOCHEN

**Theresia und Friends –
Ein Piemont-Kochkurs**

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Norditaliens! Unser Kochkurs entführt Sie in die genussvolle Region Piemont, bekannt für Trüffel, Pasta und noch vieles mehr.

Menü

- Antipasti: Herbstlicher Salat mit Pilzen und Bresaola
- Focaccia genovese, Mangoldfrittata
- Primo: Trüffelpasta
- Secondo: Pollo alla rivierasca – Geschmortes Hähnchen
- Dolce: Gelato al braulio – Kräuterlikör-Eis
- Getränke: Apéritif, Rot- und Weißwein aus der Region, Wasser, Schorle und Kaffee

Fr 25.09.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin,
Kochreferentin

47,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660516

Diwali Thali

Das Lichterfest

Diwali, das Lichterfest, symbolisiert den Triumph des Lichtes über das Dunkel, des Guten über das Böse. Im Zentrum des Festes steht das Licht. Ein Diwali-Thali steht für Fülle und Harmonie und vereint verschiedene festliche Spezialitäten.

Menü

Mango-Lassi – Joghurtgetränk mit Mango | Kartoffel-Samosas – Teigtaschen gefüllt mit Kartoffeln | Grünes Chutney und süßes Tamarinden-Chutney – Minzchutney und süß-säuerliche Tamarindensoße | Shahi Paneer – Weiche Paneerwürfel in cremige Soße | Butter Chicken – Hähnchen in einer Tomaten-Butter-Soße | Butter-Naan – Indisches Fladenbrot mit Butter Papad – Linsenfladen | Frischer Salat | Dattel- und Trockenfrucht-Ladoos – Süßigkeiten aus Datteln und gemischten Nüssen

Di 29.09.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660196

> KOCHEN

Roma – Italienische Küche

In der wunderbaren Stadt Rom sitzt man gerne zum Essen zusammen und zelebriert mehrere Gänge, Primi, Secondi, Dolce.

Ein einfaches Gericht wie Pasta all' amatriciana ist die pure Essenz italienischer Kochkunst.

Menü

- Antipasti: Frittierte Artischocken, Pizza al taglio
- Primo: Pasta all'Amatriciana
- Secondo: Saltinbocca à la Romana mit Rosmarinkartoffelspalten, Insalata mista
- Dolce: Tiramisu im Glas
- Getränke: Aperitif, Rot- und Weißwein aus der Region, Wasser Saftschorle und Kaffee

Mi 30.09.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin
45,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660514



Bild: KI-generiert | Barbara Schwerdtfeger

> KOCHEN

Alles vom Blech!

Sheet-Pan- oder Blechgerichte

Endlich Feierabend, müde, hungrig und keine Lust lange in der Küche zu stehen? Dann sind »Sheet-Pan-« oder Blechgerichte die perfekte Lösung: ein bisschen Schnibbeln und den Rest erledigt der Ofen!

Wir werden drei verschiedene Blechgerichte zubereiten und besprechen, wie man mit allerlei Gemüseresten schnell im Ofen eine vollwertige Mahlzeit zubereitet.

Und damit es am dem Abend ein vollständiges Menü wird, gibt es noch eine Vorspeise aus dem Ofen, bunten Blattsalat als Beilage und einen Blutorangen-Mandelkuchen mit Schmandcreme als Nachtisch.

**Menü**

- Räucherlachs Küchlein auf Avocado und frischen Tomaten (zusätzlich vegetarische Alternative)
- Gemüse-Curry mit Reis vom Blech
- Risoni (Orzo) mit Sommergemüse vom Blech
- Ofen-Tacos mit zwei verschiedenen vegetarischen Füllungen
- Bunter Blattsalat
- Blutorangen-Mandelkuchen mit Schmandcreme

Außer der Vorspeise sind alle Gerichte vegetarisch. Für den Lachs gibt es eine vegetarische Variante.

Do 01.10.2026 | 18.00 – 21.45 UhrDagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UE**Veranstaltungs-Nr. 2666660221**

Foto: etorres/shutterstock.com

> KOCHEN

Alles supra

Kulinarische Erlebnisse aus Georgien

Supra – so nennt man in Georgien ein Festessen. Und genau das wollen wir heute zubereiten. Üppig geht es zu, unterschiedlichste Vorspeisen mit vielen Soßen zum Dippen, Hühnersalat mit Pinienkernen, Walnüssen und frischem Dill oder Rotbarsch mit allerlei Gewürzen. In der Küche spielen europäische, orientalische und asiatische Einflüsse eine Rolle.

Menü

Fladenbrot mit Käsefüllung – Katchapuri | dreierlei Soßen Ajika, Tkemali, Bage | Teigtaschen mit Hackfüllung – Khinkali | Hähnchensalat – Katmis Salata, Rindfleischeintopf – Chashushuli Fisch mit Gewürzen – Tevzi Chmeli Suneli, Sauerkirsch-Apfel-Kompott mit Joghurt

Di 06.10.2026 | 18.00 – 21.45 UhrAnnette Hartmann, Kochreferentin
42,50 € | 1 x = 5 UE**Veranstaltungs-Nr. 2666660544****Linsen-Wraps mit indischen Superfoods**

Nahrhafte Wraps und Tortillas auf Linsenbasis, hergestellt mit einfachen Zutaten aus der klassischen indischen Küche. Proteinreich, kohlenhydratarm, diabetikerfreundlich und ideal für Meal Prep.

Menü

- Chai Latte – Warmes Milchtée-Getränk
- Green Moong Wrap mit Hühnerfüllung
- Gelber Linsen-Wrap (oder Tortilla) mit Gemüsefüllung
- Besan-Tortilla mit Paneer-Füllung
- Minz-Koriander-Chutney
- Kokos-Chutney
- Malpua –indische Pfannkuchen

Do 08.10.2026 | 18.00 – 21.45 UhrPriya Dey, Kochreferentin
43,50 € | 1 x = 5 UE**Veranstaltungs-Nr. 2666660195**

> KOCHEN

Eine kulinarische Reise durch Italien

vege-
tarisch

Die italienische Küche ist eines der wichtigsten Kulturgüter des Landes. Die italienischen Kochtechniken sind einfach, weil gute natürliche Zutaten ein wundervolles Essen ergeben. Saftige Tomaten, frische Kräuter und selbst gemachte Pasta verbinden sich mit anderen köstlichen Zutaten zu einem typisch italienischen Menü.

Menü

- Röstbrot nach Art des Hauses
- Insalata mista – gemischter Salat mit Parmesan
- Ravioli mit Steinpilzfüllung
- Involtini in Marsalasoße
- Ofengemüse
- Dolce: Panna cotta al salsa di café
- Getränke: Aperitif, Rot- und Weißwein, Wasser, Saftschorle

Di 13.10.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

44,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660512

Mai Thai

Thailändische Küche

Tauche ein in die traditionellen Kochmethoden Thailands! Von der Herstellung eigener Currypasten bis hin zu praktischen Küchentricks für Wok-Stir-Fry, Grillen und das perfekte Reisgaren. Die thailändische Küche ist international als herausragend bekannt und gilt als eine der gesündesten.

Menü

- Gaeng Phed Pla – Kokoscurry mit Fisch und Gemüse
- Om Tum – Grüner Papayasalat
- Pad Krapaw -Gebratenes Hackfleisch mit Thai-Basilikum
- Moo Ping – Gegrillte Hähnchenspieße
- Khao Suay – Gedämpfter Jasminreis
- Khanom Tom – Kokos-Reisknödel mit Palmzucker und Kokosraspeln

Mi 14.10.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660194

> KOCHEN

Das Mittelmeer lässt grüßen

Mediterrane Küche

In diesem Kochkurs feiern wir die mediterrane Lebensart, geprägt von Einfachheit und der Freude am gemeinsamen Essen. Frische Zutaten, duftende Kräuter und eine geruhige Zubereitung verbinden das Mittelmeer-Feeling. In diesem Kochkurs laden wir Sie ein, in entspannter Atmosphäre zu kochen und zu genießen.

Menü

- Polpetta – Fleischbällchen gewürzt mit Kräutern, Knoblauch und Olivenöl
- Ribollita-Suppe – toskanische Suppe aus Gemüse und Bohnen
- Gegrillte Auberginenpäckchen
- Gefüllte Paprika mit Reis und Fleisch
- Marokkanischer Milchreis – mit Zimt, Orangenblütenwasser und Nüssen

Di 03.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660193

Festlich und Fein – Italienische Herbstküche

Vegetarisch

vege-
tarisch

Mangold, Trüffel, Kürbis und bunte Salate verarbeiten wir an diesem Abend zu einem köstlichen italienischen Menü, welches sich durchaus auch zum Festmenü eignet. Freuen Sie sich auf diesen besonderen Abend.

Menü

- Aperitivo Bitter Orange/Prosecco
- Antipasti: Mangold Torta mit Pinienkernen
- Linsensalat mit Burrata und Basilikumöl
- Tagliatelle an Trüffel-Sahne-Soße
- Wintersalat
- Kürbis-Risotto mit Parmesan
- Dolce: Schokotörtchen auf Beerenspiegel mit Vanillesahne
- Getränke: Bitter Orange alkoholfrei, Weiß- und Rotwein, Saftschorle, Wasser und Kaffee

Do 05.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

42,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660511

> KOCHEN

Ottolenghi Comfort – fast vegetarisch

Noch mehr Lust auf den Spitzenkoch Ottolenghi? Dann mal los. Wir haben tolle Rezepte vor uns mit wunderbaren Geschmackskombinationen. Bis auf die Garnelen, die ins Curry kommen, ist alles vegetarisch. Und die können wir für die Vegetarier, die sie nicht wollen, auch weglassen.

Menü

- Cremiger Auberginen-Caesar-Dip
- geröstete Rote Bete mit Estragon und Walnuss-Tarator
- Gebackener Reis mit Käse, Okra und Tomate
- Kurkuma-Pfefferkorn-Curry mit Garnelen
- Malziger Feigennachtisch

Fr 06.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin
42,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660528

Herbstbrote

Der Herbst lädt ein, mit seinen Aromen zu spielen und in der heimischen Backstube kreativ zu werden. In dem Seminar »Herbstbrote« widmen wir uns zwei saisonalen Klassikern: dem herzhaften Nussbrot und dem aromatischen Kartoffelbrot.

Es erwartet Sie

Grundlagen der Teigführung und des Sauerteiges sowie Verarbeitung saisonaler Zutaten. Gemeinsames Backen von der Teigzubereitung bis zum fertigen Brot. Das Probieren der Brote gehört zum Seminar dazu. Zwei frisch gebackene Brote und die dazugehörigen Rezepte nehmen Sie mit nach Hause.

Bitte mitbringen

- Schürze | Papiertüten für die Brote
- Schraubglas für Sauerteig

Sa 14.11.2026 | 18.00 -20.15 Uhr

So 15.11.2026 | 10.00 – 14.30 Uhr

Margarete Jost, Bäckermeisterin
48,50 € | 2 x = 9 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660097

> KOCHEN

Geheimnisse der Alt-Delhi-Küche



Die Dozentin ist in Delhi aufgewachsen und bringt somit die echten Rezepte ihrer Heimat mit. Gemeinsam kochen Sie traditionelle nordindische Lieblingsgerichte – cremige Currys, zarte Brote, langsam gegarte Linsen und süße Desserts.

Menü

- Badam Milk – Mandelmilch, aromatisiert mit Kardamom und Safran
- Masala Potato Bread Pakora mit Chutney – Würzige Kartoffelfüllung in Brot und mit würzigem Chutney serviert.
- Palak Paneer – Weiche Paneer-Würfel in cremiger Spinatsoße
- Dal Makhni & Jeera Rice – Gegarte schwarze Linsen in einer buttrigen Soße mit Kreuzkümmelreis
- Laccha Paratha –Knuspriger indischer Fladen
- Suji Ka Halwa – Süßer Grießpudding

Di 17.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin | 41,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660192

Vegetarisches Wintergericht



In diesem Kurs lernen Sie ein köstliches Menü kennen, die mit saisonalen und regional erhältlichen Zutaten zubereitet werden kann.

Menü

- Kürbissuppe
- Kartoffelpudding, Karotten und Möhrenjus
- Süße Polenta, Apfelragout und Joghurt
- Zu diesem Menü wird ein alkoholfreier Cocktail und Apfelsaft serviert

Mi 25.11.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Viola Becker, Kochreferentin
32,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660208

> KOCHEN

Französisches Menü

Die Franzosen gelten als Feinschmecker! Ihr Land hat eine Genusstadttradition und bietet teils Lebensmittel von einer Qualität, von der wir nur träumen können. Aber auch eine Unmenge Rezepte, die fantastisch sind. Ich habe ein paar wenige aus der Versenkung herausgeholt. Sie entsprechen einfach unserer Esstradttradition, sind durch ihre Art der Zubereitung relativ einfach und dennoch ein Gaumenschmaus. Zudem lassen sie sich größtenteils für die Festtage wunderbar vorbereiten.

Menü

Ein Stück Landbrot mit Tomaten-Rillettes zum Aperitif | Endiviensalat mit Forellentartar | Französische Zwiebelsuppe | sanft geschmortes Rindfleisch »Sankt Michel« mit Karotten-Kartoffelstampf | Mousse au Chocolat mit marinierten Beeren, dazu französischer Weiß- und Rotwein

Do 26.11.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660529

Knödel, Knödel, Knödel

Wir widmen uns den ganzen Abend lang einer alten Kochtradition, die wir modern interpretieren: den Knödeln. Dabei zeigen wir die unterschiedlichen Herstellungsformen, und zwar mal mit Semmeln, mal mit Kartoffeln, mal mit Quark. Alle werden handgedreht und kommen mit schmackhaften Beilagen daher. Und keine Sorge: Wir verarbeiten die Knödel im kleineren Format, damit wir alle probieren und uns an unseren Lieblingen satt essen können.

Wir tischen auf

Parmesan-Spinatknödel mit Salbeibutter und Tomaten | Kleine Leberknödel in einer Rinderbouillon mit Gemüsejulienne | Traditionelle Kartoffelknödel zu niederbayrischem Wildschweinragout und Wirsing | Quarkknödel mit Pflaumenröster

Di 01.12.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

42,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660537

> KOCHEN

Weihnachts-Chutneys

Festliche Feinkost selbstgemacht

Wir bereiten gemeinsam fünf Chutneys – das perfekte Topping für deine Menüs. Ob als edle Beilage zu indischen oder internationalen Gerichten, Begleiter zu festlichen Menüs, Meal Prep oder als selbst gemachtes Geschenk für Freunde und Familie – unsere weihnachtlichen Chutneys sind wahre Alleskönner.

Von süß und fruchtig bis würzig und frisch – hier lernen wir die Kunst des Chutney-Kochens und genießen gemeinsam den Abend.

Menü

- Dalgona Coffee
- Grüner Apfel-Minz-Koriander-Chutney
- Tomaten-Chutney
- Kokos-Chutney
- Mango-Chutney
- Tamarinden-Chutney



Bild: KI-generiert | Barbara Schwerdtfeger

Als Beilagen

- Masala Kartoffel-Samosa
- Linsen-Idli
- Hausgemachte Nachos
- Zimt-Kuchen

Sa 28.11.2026 | 11.00 – 14.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660191

> KOCHEN

Ayurveda, Yoga und Achtsamkeitvege-
tarisch

Ein Tagesangebot aus Bewegung, Achtsamkeit und ayurvedischen Mahlzeiten

Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, ayurvedische Prinzipien in das Kocherlebnis zu integrieren, indem die Kunst der Essenszubereitung mit Praktiken zur Balance von Körper und Geist kombiniert wird. Der Kurs umfasst sowohl Kochen als auch Yoga und beinhaltet Pranayama, Asanas und verdauungsfördernde Übungen.

Menü

- Haldi Doodh – Milch mit Kurkuma
- Kürbiscurry
- Quinoa-Khichdi mit Gemüse
- Spinat-Poori – Leicht frittierte Spinatfladen
- Papad (Linsencracker)
- Chole Masala – Kichererbsencurry
- Paneer Kheer – Cremiger Milch-Paneer-Pudding

Sa 05.12.2026 | 10.00 – 16.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin
53,00 € | 1 x = 9 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660190**Köstliche Weihnachtsbäckerei für Erwachsene**vege-
tarisch

»In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei, zwischen Mehl und Milch ...«

Weihnachtsvariationen

- Schwarz-weiß-Plätzchen
- Schokocrossies mit Mandeln und Cornflakes
- Kokos-Makronen
- Walnuss-Wölkchen
- Eigelb-Plätzchen
- Schoko-Plätzchen

Ein Teig vier Plätzchen

- mit Aprikosenfüllung
- mit Walnussfüllung
- mit Nuss-Cranberry-Topping
- mit Mandel-Orangefüllung

Dazu gibt es Glühwein mit und ohne Alkohol.

Mo 07.12.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Viola Becker, Kochreferentin
38,50 € | 1 x = 5 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666660209

> KOCHEN

Weihnachten auf Indisch

Würzig, festlich und köstlich

In Indien erstrahlt Weihnachten in leuchtenden Farben. Die Geburt Christi wird mit großer Freude gefeiert. Es ist ein Fest der Liebe, der Gemeinschaft und vor allem des köstlichen Essens! Tauchen Sie ein in die warme, duftende Weihnachtsküche Indiens.

Menü

- Chai Latte
- Samosa-Schnecken –Teigrollen mit würziger Füllung
- Cranberry-Chutney – Süß-säuerlich
- Tadka-Kartoffelpüree
- Geröstetes Hähnchen-Biryani mit Reis
- Ananas-Raita – Joghurt mit Ananas
- Mango-Tiramisu
- Rotwein, Chai Latte, Wasser

Do 10.12.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin
43,50 € | 1 x = 5 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660189**Wir backen Brot für Weihnachten und Neujahr**vege-
tarisch

Tauchen Sie ein in die weihnachtliche Brot-Back-Welt! Gemeinsam backen wir festlichen Weihnachtsstuten und den traditionellen Neujahrskranz – perfekt für die Feiertage und den Jahreswechsel. Unter Anleitung lernen Sie die traditionellen Rezepte und hilfreiche Tipps und Tricks für ein gelungenes Ergebnis. Bringen Sie Ihre Backfreude mit und nehmen Sie duftende, selbst gebackene Leckereien mit nach Hause. Das Probieren vom Stuten und Hefekranz gehört zum Backen einfach dazu.

Bitte mitbringen

- Schürze
- Papiertüten für Stuten/Neujahrskranz
- Schraubglas für Sauerteig

Sa 12.12.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**So 13.12.2026 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Margarete Jost, Bäckermeisterin
49,00 € | 2 x = 9 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666660509

> KOCHEN UND KREATIVITÄT

Food und Foto

Ein Koch- und Fotoworkshop

Entdecke die authentische, farbenfrohe süd-indische Küche mit ihren raffinierten Rezepten. Berechne dein Menü – Zitronenreis, Linsen-Vada mit Sambar und Garnele oder Fish Curry/mit Paratha (selbst gemachtes Brot) zu und arrangiere es dekorativ auf einem Bananenblatt, ganz im Sinne der Tradition.



Bild: KI-generiert | Barbara Schwerdtfeger

Fange mit deiner Kamera die leuchtenden Farben und feinen Details bei natürlichem Licht ein. Lerne dabei, Fotos zu schaffen, die »deine Freunde hungrig werden lassen«.

Do 19.11.2026 | 17.00 – 21.15 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
Priya Dey, Kochreferentin
51,00 € | 1 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666660227

> KOCHEN MIT DEM ÖKOREFERAT

Veganes Backen

Für Studierende der Uni Bonn

vegan

Auf die Plätzchen fertig los! Passend zur Weihnachtszeit wird unter der Anleitung einer Kochreferentin vegan gebacken. Zudem erfährt ihr Wissenswertes rund um die besonderen Herausforderungen der veganen Bäckerei und bekommt Tipps, wie viele bekannte Rezepte einfach veganisiert werden können.



Foto: Julia_Martynuk/shutterstock.com

Verbindliche Anmeldung

Referat für Ökologie des ASTA der Uni Bonn
oeko@asta.uni-bonn.de

*Eine Zusammenarbeit
mit dem Referat
für Ökologie des ASTA
der Universität Bonn*



Mi 02.12.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin
gebührenfrei | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Veranstaltungs-Nr. 2666660204



> KOCHEN MIT STATTREISEN

Kochen auf Rheinisch

In Kooperation mit StattReisen

Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Besonderen Spaß macht es, diese Besonderheiten nach alten und neuen Rezepten selbst auszuprobieren und dabei Geschichten und kulinarische Anekdoten aus dem Rheinland zu hören. Die Teilnehmer kochen unter Anleitung eines erfahrenen Kochs ein Vier-Gänge-Menü, das den Jahreszeiten angepasst werden kann. Immer gehören regionale Besonderheiten und ein heimischer Wein dazu.

Menü-Vorschlag

- Saisonale Suppe wechselweise
 - Buchweizenpfannkuchen mit Schnittlauchsoße
 - Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl, Kartoffelklößen und Apfelkompott
 - Rheinisches Dessert wechselweise
- Menüänderungen vorbehalten



Anmeldung

Statt-Reisen
Telefon 0228 654553
www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm

Gebühr: 69,00 € | 1 x = 5 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

Sa 26.09.2026 | 16.00–19.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660212

Sa 07.11.2026 | 16.00–19.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660211

Sa 19.12.2026 | 16.00–19.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660215



Foto: MariaKovaleva/Shutterstock.com

> CIO PROJEKT

CIO-Projekt

Gemeinsam kochen und genießen

Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) des Universitätsklinikum Bonn lädt zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein. In der Krebsheilkunde nimmt die Ernährung eine wichtige Rolle ein. Vor diesem Hintergrund bietet das CIO in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn Betroffenen und Interessierten in entspannter Atmosphäre ein Projekt zum Thema »Ernährung und Krebs« an.

Informationen und Anmeldung

regina.heuser@ukb.uni-bonn.de
carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de



> NÄHEN

Patchwork für Anfänger
und Fortgeschrittene

Weihnachtliche Arbeiten stehen auf dem Programm. Für Patchworkneulinge gibt es ein Sternenmuster, Geübte können sich an ein Engelmotiv wagen, das auf Papier genäht wird. Tischsets, Läufer oder Quilts können entstehen.

Beispiele

www.q-quilter.de

Di 08.09. – 01.12.2026 | 19.15 – 21.30 Uhr

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin

72,00 € | 6 x = 18 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2666660199

Nähworkshop

Hier können Sie unter fachkundiger Begleitung Ihr individuelles Nähprojekt verwirklichen. Meine Freude an Kreativität und Inspiration würde ich gerne mit Ihnen teilen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
Stoff | Schnitt | Papier und Stoffschere | Kopierpapier | Steck- und Nähadeln | Schneiderkreide | Maßband | passendes Nähgarn sowie Knöpfe Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice

40,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Fr 21.08.2026 | 09.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666660202

Mo 26.10.2026 | 09.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666660203

Foto: NikMerkulov/shutterstock.com



> NÄHEN

Nähen für Anfänger
und Fortgeschrittene

Hier können Sie unter fachkundiger Begleitung Ihr individuelles Nähprojekt verwirklichen. Meine Freude an Kreativität und Inspiration würde ich gerne mit Ihnen teilen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
Stoff, Schnitt, Papier und Stoffschere | Kopierpapier | Steck- und Nähadeln | Schneiderkreide | Maßband | passendes Nähgarn sowie Knöpfe | Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice

96,00 € | 6 x = 24 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Di 15.09. – 08.12.2026 | 17.30 – 20.30 Uhr

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Veranstaltungs-Nr. 2666660200

Mo 21.09. – 14.12.2026 | 17.30 – 20.30 Uhr

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Veranstaltungs-Nr. 2666660201

Nähen für Anfänger und
Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Sie erhalten unter fachkundiger Begleitung Unterstützung und Hilfe, um Ihr gewünschtes Nähprojekt umzusetzen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit
Stoff | passendes Nähgarn | Schnittmuster | Kopierpapier | Papier | Stoffschere | Steck- und Nähadeln | Schneiderkreide | Handmaß | Maßband sowie eventuell Knöpfe | Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Vorhaben

Annette Georg, Diplom-Pädagogin

65,00 € | 4 x = 16 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Di 08.09. – 13.10.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666660187

Di 03.11. – 08.12.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666660188

> NÄHEN

Slow Stitching

Handnähen auf intuitive Art –
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Slow Stitching ist eine entspannte und intuitive Art, mit der Hand zu nähen oder zu sticken. Es geht weniger darum, ein Projekt schnell fertig zu bekommen – der Weg ist hier das Ziel. Ohne feste Vorgaben, aber mit viel Spaß und Kreativität werden mit Nadel, Faden und Stoffen einzigartige Unikate geschaffen. Statt mit Perfektion wird hier mit Lust an Material, Textur, Form und Farbe gearbeitet. Mit Zeit für sich und den kreativen Prozess. Für Anfänger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene.

Material

- Sticknadeln
- Stickgarn/Handnähgarn
- optional Stickrahmen
- Stoffe (am besten eignen sich Baumwollstoffe, Nesselstoff, Leinen, alte Bett- oder Tischtücher etc.)
- optional: Spitze, Borten, Bänder, Knöpfe, Perlen, Wolle, Fadenreste, Stoffreste u. ä.



Foto: Stephanie Metsahel

Stephanie Metsahel, Nähkursleitung
65,00 € | 4 x = 16 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Fr 11.09. – 02.10.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660222

Fr 06.11. – 27.11.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660223

Slow Stitching am Abend

Mo 21.09. – 12.10.2026 | 17.00 – 20.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660224



WIR SUCHEN KURSLEITER/INNEN

auf Honorarbasis für die Bereiche

Eltern-Kind-Kurse | Bewegung und Spiel Sport und Bewegung | Kochen

Wenn Sie interessiert sind im pädagogischen Bereich mit Erwachsenen und Kindern zu arbeiten, über eine abgeschlossene Berufsausbildung und fachliche Qualifikation verfügen, dann nehmen Sie bitte Kontakt auf.

Manuel Hetzinger | hetzinger@bildungsforum-bonn.de
Telefon 0228 94490-60
fbs@bildungsforum-bonn.de | Telefon 0228 94490-0



Foto: Elke Moorikamp

GESUNDHEIT BEWEGUNG

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von gesundheitsorientierter Bildung. Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie in den Blick.

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.

> ENTSPANNUNG

Qigong Yangsheng

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist für jede Altersstufe praktizierbar.

Die Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Ruuehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen und Gelenke. Der kontinuierliche Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt stabilisierend, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit, führt zu Stressabbau, reguliert die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert unsere Kraft und Lebensfreude.

Qigong zu erlernen, erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Qigong kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin
96,00 € | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Mi 09.09. – 09.12.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660122

Do 10.09. – 10.12.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660175

Mariele Platiet, Qigong-Lehrerin
96,00 € | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Do 10.09. – 10.12.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660214



Foto: May_Chanikram/shutterstock.com

> ENTSPANNUNG

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Moshé Feldenkrais entwickelte eine angenehme Form des Bewegungslernens, die auch ohne Muskel-Anstrengung sehr wirkungsvoll ist. Sanfte, vielfältige Bewegungen im Liegen werden aufmerksam gespürt. Dadurch werden Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit und Präsenz erweitert und Bewegungseinschränkungen in kurzer Zeit abgebaut, z. B. Rücken, Hüftgelenke, Schultern, Kiefer usw., für ein Wohlbefinden von Kopf bis Fuß und mehr Leichtigkeit im Alltag, sei es beim Sitzen, Gehen, Laufen, Tanzen, beim Sport oder in der Arbeit. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, theoretisch, praktisch und in der Reflexion des Erlebten.

Do 10.09. – 17.12.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr

Marianne Risch, Feldenkrais-Pädagogin
156,00 € | 13 x = 39 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2666660185

Tai Chi Workshop

Entspannende Bewegungsabläufe erlernen

Lernen Sie anhand praktischer Übungen einige wichtigen Grundlagen des Tai Chi kennen, wie z. B. das Konzept des Qi sowie die Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Tai Chi und Qigong. Wir üben die typische entspannt-aufrechte Körperhaltung, die tiefe, ruhige Atmung und die Übertragung in einige der langsamen, fließenden Tai-Chi-Bewegungen des Yang-Stils. Diese Methoden bringen mehr und mehr Bewusstheit in den Körper und stärken die Gesundheit. So werden überflüssige Spannungen spürbar und können losgelassen werden. Der Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Lockere, bequeme Kleidung und Sportschuhe mit dünnen Sohlen sind optimal.

Fr 25.09.2026 | 16.00 – 18.15 Uhr

Angela Rudolph, Lehrerin für Tai Chi und Qigong
12,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666660220

> ENTSPANNUNG

Yoga – Zeit der Entspannung

Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven, bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Körperhaltungen kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die innere Ausgeglichenheit wieder erreicht werden. Die sanften Bewegungen des Yoga sorgen für eine bessere Durchblutung. Dynamische, fließend ineinander übergehende Körperpositionen (Asanas), in Verbindung mit dem Atem ausgeführt, dehnen und stabilisieren Muskulatur und Gelenke, erweitern das Lungenvolumen und regen das Herz-Kreislauf-System an. Kraft, Dehnung und Vitalität werden gefördert, Blockaden gelöst. Entspannung und innere Ruhe treten ein. Wir werden aufgeweckt und aufmerksam, das Konzentrationsvermögen erhöht sich, wir fühlen uns ausgeglichener und ruhen mehr in der eigenen Wesensmitte. Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegengewirkt werden.

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Yoga kennenlernen möchten oder sich einen sanften Wiedereinstieg wünschen. Gemeinsam erlernen Sie Atemübungen (Pranayama), dynamische Bewegungsabläufe (Vinyasas) und statische Körperhaltungen (Asanas) aus der Yogatradition. Abgerundet wird jede Einheit durch Entspannungs- oder Meditationseinheiten, die Sie unterstützen, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Ob Sie Entspannung suchen, Ihre Beweglichkeit verbessern möchten oder einfach neugierig auf Yoga sind – dieser Kurs bietet Ihnen eine wunderbare Möglichkeit, die Welt des Yoga (wieder) zu entdecken und von den vielfältigen Vorteilen zu profitieren. Bei körperlichen Einschränkungen kontaktieren Sie bitte im Vorfeld die Kursleitung, um zu klären, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Mo 28.09. – 14.12.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Lara Ott, Yoga-Lehrerin

80,00 € | 10 x = 20 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2666660218

> ENTSPANNUNG

Yoga zur Mittagszeit – Zeit der Entspannung

Beim Yoga zur Mittagszeit werden Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft. Es werden statische, ruhige mit dynamischen Bewegungsabläufen kombiniert und sie werden so angeordnet, dass ein harmonischer und fließender Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Yoga am Mittag fördert und stärkt die Balance und bildet ein gutes Gegengewicht zu einem stressigen Alltag.

Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte



Foto: fizkes/shutterstock.com

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

44,00 € | 11 x = 11 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Do 17.09. – 10.12.2026 | 11.30 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660180

Do 17.09. – 10.12.2026 | 12.30 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660182

Do 17.09. – 10.12.2026 | 13.30 – 14.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660183

> ENTSPANNUNG

Dynamisches Yoga am Abend

Hierbei praktizieren wir dynamische, anspruchsvollere Asanas mit vitalisierenden Übungsfolgen, bei denen die Atmung und das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischen Austausch der Übungen gibt es Phasen der Entspannung sowie vielfältige Meditationen. Yoga kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte

Do 17.09. – 10.12.2026 | 17.15 – 18.45 Uhr

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

88,00 € | 11 x = 22 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666660184

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und passive Art des Yogas. Beim Yin Yoga gehen wir behutsam, langsam und tief in die Haltungen (Asanas) hinein und erfahren bei den Übungen eine wohltuende Wirkung der längeren und intensiven Dehnpositionen.

Das Yin Yoga wirkt besonders auf das Bindegewebe und die Faszien. Der Bewegungsspielraum wird in den größeren Gelenken erhöht und die Sehnen und Bänder gestärkt sowie das vegetative Nervensystem entspannt. Wir erleben wohltuende und energetisierende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Mo 07.09. – 12.10.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr

Daniela Brohlburg, Yoga-Lehrerin, Trainerin

für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

48,00 € | 6 x = 12 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2666660181

> ENTSPANNUNG

Hatha-Yoga

Im Hatha-Yoga werden Atmung, Entspannung und Meditationsübungen bewusst miteinander verknüpft. Beim Sitzen in Stille und bei der Beobachtung des Atems kommen wir in tiefen Kontakt mit uns selbst.

Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, den Körper in Balance zu bringen. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Bitte mitbringen

Handtuch als Auflage für die Matte.

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Mi 09.09. – 16.12.2026 | 10.15 – 11.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666660176



Foto: photographee.eu/shutterstock.com

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer

110,00 € | 11 x = 22 UE

Pfarrheim Maria Königin

Am Herrengarten 21

53229 Bonn/Vilich-Müldorf

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666660177

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 19.15 – 20.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2666660178

> ENTSPANNUNG

Ganzheitlich energetisierendes Yoga

Wir verbinden dynamische, fließende Bewegungen mit der Atmung, um ganzheitlich Körper und Geist zu stärken. So wird sowohl die körpereigene Flexibilität gesteigert, als auch die Kräftigung der Muskulatur erzielt. Basierend auf dem Grundprinzip des Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung werden Elemente aus dem Sonnengruß verbunden mit ausgewählten Asanas zu einer harmonischen Abfolge kombiniert. Restorative Elemente sind ebenfalls Teil der Stunden und sorgen darüber hinaus für innere Ruhe und den Entspannungseffekt. Der perfekte Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Alle Level sind in dem Kurs herzlich willkommen.

Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte
- leichte Decke und warme Socken

Do 10.09. – 17.12.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2666660186**Ganzheitliches Yoga**

In einer Zeit, in der viele von uns ständig gefordert, manchmal auch überfordert sind, werden wir mithilfe von Asanas (den Yoga-Körperstellungen) und Atemübungen wieder Kraft und Gelassenheit entwickeln und Energie auftanken.

Die Übungen dehnen und kräftigen Muskeln und Sehnen und machen die Gelenke und Wirbelsäule wieder flexibler. Gleichzeitig ermöglichen uns kurze Meditationen und Tiefenentspannung, unseren Körper bewusster wahrzunehmen, Stress abzubauen und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 18.40 – 20.10 Uhr

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666660205

> ENTSPANNUNG

Mit Yoga den Rücken stärken

Es gibt heute kaum noch einen Menschen, der nicht ab und an von Rückenschmerzen geplagt wird. Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen und was kann ich dagegen unternehmen? Körperliche und emotionale Anspannungen, eine schlechte Haltung oder langes Sitzen führen bei vielen häufig zu chronischen Verspannungen und Schmerzen im Rücken- oder Schulterbereich.

Mit gezielten Übungen werden wir allmählich den Rücken stärken, beweglicher machen und Verspannungen vorbeugen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns dabei, Anspannungen zu lösen und unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 16.55 – 18.25 Uhr

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666660206**Yoga auf dem Stuhl**

Bewegung ist möglich

Unabhängig vom Alter oder Vorkenntnissen ist Stuhl-Yoga eine wundervolle Trainingsmöglichkeit, auch wenn Bewegungseinschränkungen vorliegen, um Muskelkraft und Flexibilität aufzubauen und gleichzeitig sicher und stabil auf dem Stuhl/Rollstuhl zu sitzen. Auf schonende Weise kann man mit vielfältigen Yogaübungen die Beweglichkeit und Koordination verbessern sowie Kraft und Ausdauer steigern. Yogaübungen halten den Körper fit, steigern die Konzentration, die Entspannung und innere Ruhe im täglichen Leben. Ein idealer Ausgleich für das Wohlbefinden im Alltag und eine Möglichkeit des Austauschs mit anderen. Die Kursleiterin ist selbst von einer Einschränkung, einer Sehbehinderung, betroffen und heißt alle Teilnehmenden willkommen, ob mit oder ohne Einschränkung.

Mo 14.09. – 12.10.2026 | 11.00 – 11.45 Uhr

Daniela Brohlburg, Yoga-Lehrerin, Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

20,00 € | 5 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2666660210

> ENTSPANNUNG

Yoga Nidra Workshop

Yoga Nidra ist eine sehr wirksame Methode zur ganzheitlichen Entspannung aus der Yoga-tradition, in der tiefere Bewusstseins-schichten erreicht werden sollen.

In diesem Workshop haben die Teilnehmenden Gelegenheit, zunächst sanft in Bewegung und Dehnung zu kommen, um im Anschluss tief in die Entspannung zu gehen. Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zum Alltag zu finden und eine bewährte Tiefenentspannungstechnik aus der Yogatradition kennenzulernen, die bei regelmäßiger Durchführung zur Bewältigung von Stress und Regeneration, Förderung der Konzentration und Vorbeugung psychosomatischer Erkrankungen beitragen kann.

Sa 21.11.2026 | 15.15 – 17.30 Uhr

Lara Ott, Yoga-Lehrerin

17,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666660216

Gong-Meditation

Zunächst bereiten wir uns mit Yogaübungen auf die Gong-Meditation vor. Sein Klang, seine Vibration und seine Schwingungen werden über die Ohren, aber auch die Haut wahrgenommen. Der Klang des Gongs, von leicht bis kräftig, erzeugt eine tiefe Entspannung, löst Blockaden, verringert Spannungen und stärkt den Kreislauf.

Das große Thema des Gongs ist das Loslassen. Sie spüren Wohlbefinden und innere Ruhe. Sie fühlen sich entspannter und gestärkt im familiären und beruflichen Alltag. Dieser Nachmittag ist auch für Kursteilnehmer ohne Yogaerfahrung geeignet.

Sa 21.11.2026 | 16.00 – 18.15 Uhr

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

22,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666660066

> ENTSPANNUNG

Klangreise

In der Mitte allen Klangs liegt die Stille
Mit einer Klangreise wird die Einladung ausgesprochen, innezuhalten und sich durch klingende Impulse in die eigene innere Wirklichkeit zu begeben.

Verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Gong, Monochord, Ocean-Drum und andere Klangspiele aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Die Folge ist eine tiefe Entspannung. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Sa 10.10.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

17,00 € | 1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666660179



Fit gegen Einsamkeit

Gemeinsam Self-Care-Yoga erlernen

Dieser Workshop lädt Sie ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und gleichzeitig in einer unterstützenden Gruppe neue Energie und Verbundenheit zu erleben. Gemeinsam praktizieren wir eine wohltuende Mischung aus aktivierendem Vinyasa Yoga und sanfterm Yin- und Restorative Yoga. Die Übungen unterstützen, Spannungen abzubauen, neue Energie zu gewinnen und sich wieder stärker mit sich selbst zu verbinden. Kleine Achtsamkeitsübungen, Yoga Nidra – eine geführte Tiefenentspannung – und einfache Selbstfürsorge-Rituale schaffen Raum, um zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig Gemeinschaft zu erleben. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich – willkommen sind alle, die sich gemeinsam bewegen, entspannen und neue Kraft schöpfen möchte.

Sa 14.11.2026 | 09.30 – 14.00 Uhr

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

gebührenfrei | 1 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666660217

Foto: Mama mia/shutterstock.com

> ENTSPANNUNG

Mit der Alexander-Technik Rücken- und Nackenschmerzen »verlernen«

Im Laufe der Jahre entfernen wir uns oft von unserem natürlichen Bewegungsverhalten, das wir als Kinder bis zum fünften Lebensjahr instinktiv praktizieren, z. B. anstatt in die Hocke zu gehen, neigen wir dazu, uns mit einem runden Rücken nach vorne zu beugen.

Die Methode von F. M. Alexander bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um wieder bewusster mit unserem Körper umzugehen. In diesem Kurs verbessern wir unsere Eigenwahrnehmung, Aufrichtung, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erleben wir eine neue Mühelosigkeit in unseren Bewegungen.

Wir lernen, uns in (fast) jeder Situation besser zu spüren und zurück zu unserem natürlichen Atemrhythmus zu finden. Entdecken Sie, wie die Alexander-Technik Ihnen helfen kann, mehr Leichtigkeit und Bewusstsein in Ihren Alltag zu bringen!



Foto: Albina Gavrilovic/shutterstock.com

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- Handtuch als Auflage für die Matte
- ggf. eine Decke
- 3 bis 4 Bücher (Taschenbücher).

Die Bücher dienen bei der Alexander-Technik als Kopfstütze.

Sa 07.11.2026 | 14.00 – 18.00 Uhr

Anke Dau-Rieck, Lehrerin für Alexander-Technik

22,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666660538

> ENTSPANNUNG

Wechseljahre verstehen und aktiv gestalten

Ein 4-Abende-Workshop

Ein Kurs für Frauen ab 40+, die verstehen möchten, was die Wechseljahre an körperlichen und mentalen Veränderungen mit sich bringen, und die aktiv etwas für ihre seelische und körperliche Balance tun möchten – im Alltag und Beruf. Wir starten jeweils mit einem theoretischen Teil, um die Prozesse der Wechseljahre zu verstehen, Beschwerden einzuordnen und diese zu reduzieren. Anschließend erlernen Sie Atem- und Yoga-Übungen sowie Rückenmobilisation, die Sie unmittelbar in Ihren Alltag integrieren können und die Ruhe, Stabilität und Entlastung fördern.

Mo 21./28.09. | 05./10.2026

17.30 – 19.00 Uhr

Andrea Wenzler-Günther, Wechseljahrberaterin und Coach (NLP)

32,00 € | 4 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666660542

Resilienz-Workshop

Unser Workshop »Resilienz Training – Kommen Sie durch atembasierte Achtsamkeit wieder in Ihre eigene Kraft« richtet sich an alle Erwachsenen, die unkomplizierte und wirkungsvolle Strategien zur Stressbewältigung erlernen möchten. Im Mittelpunkt stehen Methoden zur Förderung von Resilienz und praktische Übungen, die leicht im Alltag umgesetzt werden können. Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie mentale sowie körperliche Reaktionen bewusst reguliert werden können. Atemübungen, Kurzentspannungen und Achtsamkeitsimpulse werden gemeinsam in einem interaktiven Format eingeübt und reflektiert, sodass sofort anwendbare Techniken mit nach Hause genommen werden können. Wir laden auch herzlich ehemalige Teilnehmende zur Vertiefung und Wiederauffrischung ein.

Sa 10.10.2026 | 16.00 – 18.15 Uhr

Sandra Wigge, Diplom-Sozialarbeiterin

23,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.7

Veranstaltungs-Nr. 2666660207

> BEWEGUNG**Fit und gesund in die Woche**

Ziel des Kurses ist es, aktiv in die neue Woche zu starten. Mit Übungen für eine gute Körperhaltung mobilisieren und kräftigen wir die Muskelgruppen des Rumpfes, der Beine und Arme zu motivierender Musik. Es werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt.

Abgerundet wird jede Kursstunde durch Dehn- und Entspannungsübungen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Mo 07.09. – 23.11.2026 | 08.45 – 09.30 Uhr
 Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.
 40,00 € | 10 x = 10 UE
 Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2666660521

Fitnessgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel.

Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gekräftigt und gestrafft, und Verspannungen werden gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dient dieser Kurs als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser standzuhalten.

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 18.30 – 19.15 Uhr
 Anja Monschau, Aerobic- und Rückentrainerin
 44,00 € | 11 x = 11 UE
 Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2666660522

> BEWEGUNG**Bewegt und entspannt durch den Tag**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gekräftigt und gestrafft, und Verspannungen werden gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Sie werden angeleitet, die Übungen selbstständig in Ihren Familien- und Berufsalltag zu integrieren.

Regina Müller-Jakubik,
 staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin
 52,00 € | 13 x = 13 UE
 Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Di 08.09. – 15.12.2026 | 10.00 – 10.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660526

Silke Baumeister, Übungsleiterin
 60,00 € | 12 x = 12 UE
 Gemeinderaum der Thomaskirche
 Herzogsfreudenweg 44 | 53125 Bonn

Di 08.09. – 15.12.2026 | 09.00 – 09.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660531

Di 08.09. – 15.12.2026 | 10.00 – 10.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660532

Bewegt und entspannt durch den Abend

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 20.00 – 20.45 Uhr
 Brigitte Berschel, Übungsleiterin
 65,00 € | 13 x = 13 UE
 Sportmeile Bonn (Buschdorf)
 Otto-Hahn-Str. 96 | 53117 Bonn
Veranstaltungs-Nr. 2666660533

> BEWEGUNG

Rückenfit

Alles, was dem Rücken guttut

Der Rücken wird auch als Spiegel unserer Seele bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagiert der Rücken oder die Schulter-Nackermuskulatur oft mit Schmerz und Verspannungen. Ziel des Kurses ist es, Fehlhaltungen aufzudecken und Bewegungen langfristig zu verbessern und im Alltag anzuwenden. Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen gleichen einseitige Belastungen aus und beseitigen muskuläre Dysbalancen. Ergänzt mit Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Die Übungen lassen sich problemlos in den Familienalltag integrieren.

Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin
96,00 € | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 18.09. – 18.12.2026 | 09.15 – 10.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660534

Regina Müller-Jakubik,
staatl. gepr. Tanz- u. Gymnastikpädagogin
52,00 € | 13 x = 13 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Di 08.09. – 15.12.2026 | 08.00 – 08.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660524

Di 08.09. – 15.12.2026 | 09.00 – 09.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660525

Hiltrud Kalf, exam. Sportlehrerin
96,00 € | 12 x = 24 UE

Di 15.09. – 15.12.2026 | 15.45 – 17.15 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2666660517

Di 15.09. – 15.12.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2666660518

Di 15.09. – 15.12.2026 | 19.15 – 20.45 Uhr
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung
Veranstaltungs-Nr. 2666660519

> BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Familien- und Berufsalltag haben? In diesem Kurs wird durch intensives Training die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht geschult. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab und wirken bis in den Alltag hinein.

Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin
48,00 € | 12 x = 12 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Fr 18.09. – 18.12.2026 | 11.00 – 11.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660535

Fr 18.09. – 18.12.2026 | 12.00 – 13.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666660536

Sanfte Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen

In diesem Kurs werden effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung der inneren Muskulatur sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur angeboten. Bei den Übungen achten wir auf unsere Atmung und lernen, in uns hineinzuspüren. Außerdem gibt die Kursleiterin Tipps aus der Alexander-Technik für einen rückenfreundlichen Alltag. Das ganzheitliche Training wird durch Ruhe- und Tiefenentspannungsübungen abgerundet. Dies dient der Stressreduzierung und führt zu mehr Wohlbefinden im Alltag.

Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte
- 3 bis 4 Bücher (Taschenbücher), diese dienen bei der Alexander-Technik als Kopfstütze

Fr 11.09. – 18.12.2026 | 10.45 – 12.15 Uhr
Anke Dau-Rieck, Lehrerin für Alexander-Technik
104,00 € | 13 x = 26 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.5
Veranstaltungs-Nr. 2666660539

> BEWEGUNG

Pilates am Abend

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes Übungsprogramm, das den Körper gleichmäßig stärkt und mobilisiert.

Die Übungen nach der Pilates-Methode fördern eine aufrechte Haltung und die Entlastung der Wirbelsäule. Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit werden Körperwahrnehmung sowie Entspannung geschult, denn «in der Ruhe liegt die Kraft». Langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen werden zusammen mit der Atmung vollzogen.

Pilates stärkt den Körper von innen nach außen. Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen und durch ein vielfältiges Bewegungsprogramm einseitigen Belastungen entgegenwirken und vorbeugen möchten.



Foto: Robert Kneschke/shutterstock.com

Mi 09.09. –16.12.2026 | 17.45–19.15 Uhr

Helena Schmidt, Übungsleiterin,
Pilates-Trainerin

88,00 € | 11 x = 22 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666660520

Mi 09.09. –16.12.2026 | 18.00–19.30 Uhr

Eva von Nessler, Erlebnispädagogin,
Sportlehrerin und Sportförderlehrerin

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666660219

> BEWEGUNG

Bewegt älter werden

Ab 70 Jahren

Dieser Kurs bietet ein Bewegungstraining zur Erhaltung und Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel.

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Mit das Wichtigste im Alter ist die Bewegung!

Do 10.09. –17.12.2026 | 09.30–11.00 Uhr

Fatima Bouziri, Übungsleiterin

104,00 € | 13 x = 26 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

Veranstaltungs-Nr. 2666660540

Tanzend beweglich!

Im Tanz tun wir auf spielerische Weise etwas für unsere Beweglichkeit und unser Wohlbefinden. Und sich gemeinsam zu Musik zu bewegen, macht mehr Spaß als funktionelles Körpertraining. Elemente aus dem afrikanischen Tanz laden ein, uns gemeinsam dem Rhythmus hinzugeben und den ganzen Körper in Bewegung zu bringen. Vielfältige Übungen aus der kreativen Tanzimprovisation zu abwechslungsreicher Musik aus aller Welt inspirieren uns, einzelne Körperbereiche zu mobilisieren, die sonst vielleicht etwas zu kurz kommen. Wir probieren aus, wie uns Vorstellungsbilder im Tanz und im Alltag helfen können, uns körpergerecht und somit leichter zu bewegen. Langsame, ruhige Bewegungen entspannen Muskeln und Geist zum Abschluss.

Do 10.09. –17.12.2026 | 16.30–18.00 Uhr

Hildegard Freundlieb, Tanzpädagogin AfT,
staatl. gepr. Ergotherapeutin

88,00 € | 11 x = 22 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

Veranstaltungs-Nr. 2666660523



Foto: Elke Moorkamp

GLAUBE SINN WERTE

In den familiären und beruflichen Anforderungen des Alltags und der Erwartung der permanenten Kommunikation mit der Außenwelt sind wir oft nicht mehr »bei uns«. Wir sind unkonzentriert, angespannt und unsere Aufmerksamkeit ist auf viele Bereiche und Aktionen aufgeteilt.

Die Konzentration auf Wesentliches, Nachdenken über den Glauben und das, was mein Leben mit Sinn erfüllt, gibt neue Gewissheit, Kraft und Zuversicht für den Alltag. Unsere religiösen Angebote möchten mit meditativen und kreativen Zugängen, sowie im Austausch miteinander zu einem tieferen Bewusstsein und einem tragfähigen Glauben beitragen.

> GLAUBEN HEUTE

Der Katholik KONRAD ADENAUER

Konrad Herrmann Joseph Adenauer wurde vor 150 Jahren in Rhöndorf geboren. Von 1949 bis 1963 war er der erste Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland. Drei Veranstaltungen wollen den weitsichtigen Staatsmann Adenauer ehren und ihn als religiösen, an den Werten des Christentums orientierten Staatsmann vorstellen.

Besuch im Konrad-Adenauer-Haus Rhöndorf**Sa 19.09.2026 | 10.00 – 15.15 Uhr**

Dorothea Koch, Stiftung Bundeskanzler-Adenauer-Haus | Msgr. Dr. Markus Hofmann, Stadtdechant Bonn
gebührenfrei | 1 x = 7 UE
Gedenkstätte Adenauer-Haus
Konrad-Adenauer-Straße 8c
53604 Bad Honnef
(individuelle Anreise mit Straßenbahn,
Auto oder Fahrrad nach Rhöndorf)

Veranstaltungs-Nr. 2616730032**Konrad-Adenauer –
der Katholik und sein Europa**

Adenauer war mehr als ein Politiker – er war ein Staatsmann mit geistigem Fundament. Was bedeutete für ihn »Christliches Abendland«? Welche Kraft gab dieser Gedanke beim Wiederaufbau nach 1945? Und was sagt Adenauer uns heute? Eine Spurensuche mit Bild- und Filmdokumenten vergegenwärtigt den Staatsmann als katholischen Christen, dessen Überzeugungen seine Politik prägten. Dabei geht es um eine Gegenwartsfrage: Braucht Europa auch heute ein geistiges Fundament – und wenn ja, welches?

Do 24.09.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Dorothea Koch,
Stiftung Bundeskanzler-Adenauer-Haus
Prof. Dr. Wolfgang Koch, Universität Bonn
gebührenfrei | 1 x = 3 UE
Gangolfsaal, am Bonner Münster,
Zugang über Café LaRoc
Gangolfstraße 14 | 53111 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2616730033

> GLAUBEN HEUTE

**Konrad Adenauer und seine Verbindung
zum Bonner Münster**

Führung im Bonner Münster

Konrad Herrmann Joseph Adenauer wurde vor 150 Jahren in Rhöndorf geboren. Von 1949 bis 1963 war er der erste Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland. Mehrere Veranstaltungen wollen den weitsichtigen Staatsmann Adenauer ehren und ihn als religiösen, an den Werten des Christentums orientierten Staatsmann vorstellen.

Sa 26.09.2026 | 15.00 – 16.00 Uhr

Martin Brummer, Theologischer Referent
gebührenfrei | 1 x = 1 UE
Bonner Münster
Münsterplatz | 53113 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2616730034*Eine Kooperation mit*Katholisches
Stadtdekanat Bonn**Das Christentum und die Kultur**

.. oder wie lässt es sich im Arbeitszimmer von Thomas Mann denken und schreiben?

Mehrere Monate hat Prof. Seewald im Thomas-Mann-Haus in Pacific Palisades gelebt und geschrieben. In diesem Haus, das seit 2028 Gedenk- und Begegnungsstätte der Bundesregierung ist und in dem der deutsche Literaturnobelpreisträger Thomas Mann mit seiner Familie von 1942 bis 1952 wohnte, ist zum Beispiel »Doktor Faustus« entstanden.

Seewald hat sich hier der Frage gewidmet, in welchem Verhältnis Religion und Kultur stehen und welche Rolle der Religion in zunehmend säkular aufgebauten Gesellschaften zukommt – dabei wurde er sicherlich inspiriert durch den Ort seines Denkens, Thomas Manns Arbeitszimmer.

Mo 28.09.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Prof. Dr. Michael Seewald, Universität München
Joachim Frank, Journalist
Um eine Spende wird gebeten. | 1 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | 53113 Raum 0.1

Veranstaltungs-Nr. 2616730008

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

via integralis – Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen

Kontemplation im Alltag

»Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen
ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser«
Heinrich Seuse

Diese gestaltlose Meditation ist ein Weg,
besser mit Belastungen umzugehen und zur
Quelle in uns zu finden. Es geht beim »Sitzen«
in Stille darum, sich einzusammeln und durch
das Loslassen aller Gedanken und Bilder offen
zu werden für die tiefste Quelle in uns.

Kursleitung

Winfried Semmler-Koddenbrock
Kontemplationslehrer via integralis
Pastoralreferent i. R.

Informationen

Stephanie Hahn
Telefon 02238 420 8611
E-Mail: info@stephaniehahn.de

www.viaintegralis-bonn.de

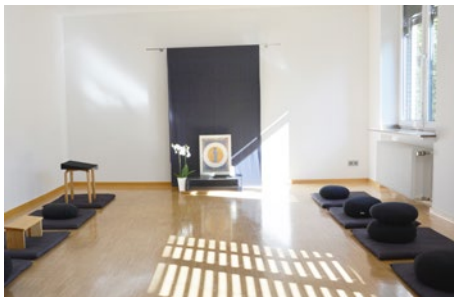


Foto: Martina Deutsch

via integralis – Einführungsabend

Einführung zur Kontemplation im Alltag mit
inhaltlicher und praktischer Hinführung (Sitz-
haltung, Atem etc.) und Zeit zum Üben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mo 14.09.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

gebührenfrei | 1 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666730011

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

via integralis – Offenes wöchentliches Angebot

Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Medi-
tationseinheiten. Der Kurs ist für Geübte.
Ungeübte und Interessierte, die im laufenden
Semester einsteigen wollen, werden um eine
vorherige Absprache gebeten.

Anmeldung

info@stephaniehahn.de

Mo 07.09. – 21.12.2026 | 18.00 – 19.30 Uhr

16 x = 32 UE
Unkostenbeitrag 3,00 € bar vor Ort
Lennéstraße 5 | Digital



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

via integralis – Hören auf die Stimme des Herzens

Kontemplationstag für ältere und
interessierte Geübte

Ich schenke mir eine Unterbrechung im Alltag
mit Zeit für Stille, Begegnung mit meinem
Körper, der Natur, mit anderen Menschen und
spirituellen Impulsen. Dieser Kurs ist insbeson-
dere für ältere Menschen gedacht, die Erfahrung
haben in Kontemplation oder Zen, aber nicht
mehr so lange sitzen können.

Kurs im Schweigen | Meditationseinheiten von
20 Minuten (6 x am Tag) | Vortrag, Leibarbeit,
Naturerfahrung | kleiner Gottesdienst | Einzel-
gespräch möglich | Vorerfahrung in Kontemplation
oder Zen erforderlich

Anmeldung bis spätestens 13.08.2026
fbs@bildungsforum-bonn.de

Fr 21.08.2026 | 10.00 – 17.30 Uhr

29,00 € | 1 x = 8 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2666730006

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Meditative Malzeit mit spirituellen Textimpulsen

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag

Malend der schöpferischen Kraft poetischer und spiritueller Texte nachspüren. Intuitive Bilder entstehen, die den Weg zu den inneren Kraftquellen weisen, die beleben und stärken. Still werden im Tun, sich auf das Einlassen was auf dem Malweg entsteht.

Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen. Das Fliesen lassen der Farben, die Freude am Malen und das sich Einlassen auf das, was im Moment des Malens geschieht, stehen im Mittelpunkt dieser Malzeit. Begleitet von poetischen und spirituellen Texten und gemeinsamer Reflexion. Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malmaterial wird gestellt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen

- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)

Sa 05.09.2026 | 10.00 – 17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin

64,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2666740055

Kirchenführungen

Kirchenführungen in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis finden Sie hier:



Fotos: Prof. Dr. René Buchholz

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

Veränderung – wie geht das?

Anregungen aus der Benediktus-Regel

Veränderungsprozesse stehen zumeist im Spannungsfeld von Kontinuität und Flexibilität sei es auf persönlicher oder institutioneller Ebene. Das benediktinische Kloster-Leben hat seit seiner Entstehung im 6. Jahrhundert zahlreiche Veränderungsprozesse durchlaufen. Sein Bestehen bis heute ist ein Zeugnis für eine gelungene Übersetzung seiner Tradition in die jeweils aktuelle Zeit. Im Workshop gehen wir den Ressourcen für diesen Prozess auf den Grund, um sie auf unsere jeweiligen Situationen anzuwenden.

Mi 09.09.2026 | 17.30 – 19.45 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB

11,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666730013

Atemzeit – Auszeit im Advent

Einkehrtag

Sie sind eingeladen, in dem geschäftigen Treiben der äußeren Vorbereitungen zu Weihnachten, eine Oase der inneren Einkehr wahrzunehmen. Ein Weg zu Stille und Entspannung ist die ungeteilte Aufmerksamkeit auf unsere Atmung. Mit sanften und bewegten Atem- und Entspannungsübungen erleben wir unseren Atem bewusster und feiner. Der Körper kann sich entspannen – der Geist kommt zur Ruhe. Lyrik zu Stille und Licht wird uns durch den Tag begleiten und uns auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Bitte mitbringen

- Decke, kleines Kissen, warme Socken
- ausreichend zu trinken

Sa 05.12.2026 | 10.00 – 15.15 Uhr

Christel Büsch, Heilpädagogin,

Atem- und Entspannungspädagogin

25,00 € | 1 x = 7 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Veranstaltungs-Nr. 2666730004



Foto: Elke Moorkamp

KULTUR

Sich inspirieren zu lassen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur ein gutes Buch zu lesen und mit Gleichgesinnten darüber zu reden, ein Kunstwerk zu bestaunen oder gemeinsam zu singen, zu malen, einander Geschichten zu erzählen oder mit bekannten Künstlern ins Gespräch zu kommen.

In unseren Literaturkursen, praktischen Kursen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Denn Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

> KUNST

Foto: Lalis Stock/shutterstock.com



Highlights im »Gesprächskreis Kunstgeschichte«

Wie jedes Jahr können Sie auch in diesem Halbjahr an verschiedenen Themen der Kunstgeschichte teilnehmen und machen damit eine spannende Kunstreise! Die kurzen Veranstaltungen sollen unterschiedliche Interessen und Vorlieben ansprechen aber auch für neue Anregungen sorgen. Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an.

Stefanie Bornheim-Prang,
Kunsthistorikerin

Eine Stadt, die niemals schläft – New York in der Malerei und Fotografie

Highlights der Kunstgeschichte

Am Anfang des 20. Jahrhunderts fotografiert Alfred Stieglitz die unglaublichen Facetten der Weltmetropole New York. In der Malerei wird die energiegeladene Großstadt mit der Skyline der Architektur oder aber das neue urbane Leben im geschäftigen Treiben einer kraftvollen Großstadt zum neuen Thema der Kunst. Künstler erfassen die Einzigartigkeit New Yorks in ihren Bildwerken bis in die heutige Zeit.

Mi 02.09. – 09.09.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666770024

 Online-
Veranstaltung

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

> KUNST

»Un atelier à Batignolles« – Das Künstlerporträt

Highlights der Kunstgeschichte

Ein von Fantin-Latour gemaltes Gruppenporträt lässt uns einen Blick auf die sogenannte »Bande Manet« werfen. Nach dem Ausstellungsskandal im Salon des Refusés entsteht dieses Gruppenporträt, bei dem die Künstler Manet, Renoir, Frédéric Bazille, Claude Monet und auch der deutsche Maler Otto Scholderer gezeigt werden. Verfolgen wir einige ihrer Wege.

Mi 16.09. – 23.09.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666770025

 Online-
Veranstaltung

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

Versteckte Botschaften in Bildern

Highlights der Kunstgeschichte

Ein getragener Ring in einem Porträt lässt den Bildbetrachter zunächst ein schönes Schmuckstück erblicken. Doch verbirgt sich dahinter mehr? Maler nutzten häufig ihre Bilder für versteckte Botschaften und geheimnisvolle Bedeutungsinhalte – aber nur für den Eingeweihten.

Mi 30.09. – 07.10.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin
20,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666770026

 Online-
Veranstaltung

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

> KUNST

**Ein Amerikaner in Paris –
oder wie verzaubere ich die Welt**

Highlights der Kunstgeschichte

Der amerikanische Maler Julius LeBlanc Stewart schuf als Kenner der Pariser Gesellschaft ein umfangreiches Werk der Pariser Belle Époque. Szenen aus den Salons oder der Mensch in idyllischen Landschaften faszinierten das Pariser Kunstpublikum.

Mi 14.10.2026 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

10,00 € | 1 x = 3 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666770027**Online-
Veranstaltung**

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

**Vasari – Maler, Architekt
und Kunstschriftsteller**

Highlights der Kunstgeschichte

Als erster Kunsthistoriker der Neuzeit, als »Vater der Kunstgeschichte« ist Vasari durch seine Sammlung von Künstlerbiografien bekannt geworden. Weniger bekannt ist, dass dieser universelle Geist der Renaissance als Hofmaler für die De-Medici-Herzöge tätig war oder als Baumeister die berühmten Uffizien in Florenz errichtet hat.

Mi 04.11. – 11.11.2026 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666770028**Online-
Veranstaltung**

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

> KUNST

**Gönner der Kunst –
Die de Medicis im Bild**

Highlights der Kunstgeschichte

Als Auftraggeber sind sie große Mäzene in der Renaissance und stehen für den Anfang in der neuzeitlichen Kunst. Gemalt in Bilder treten sie uns in Fresken und Gemälden entgegen. Schauen wir zusammen auf das spannende Wechselspiel der De Medicis als Mäzene und den Fresken und Gemälden, die die Familie im Bild inszenieren.

Mi 18.11. – 25.11.2026 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666770029**Online-
Veranstaltung**

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

**Aus dem Schatten herausgetreten –
Judith Leyster und Sybilla Merian**

Highlights der Kunstgeschichte

In einer von männlichen Künstlern dominierten Welt wird Judith Leyster in ihrer Zeit zum »Leitstern« der niederländischen Malerei. Mit einer eigenen Werkstatt, in der sie ausbildet, wird sie selbstbewusst als Künstlerin ihren Weg gehen. Sybilla Merian zeichnet die Geheimnisse unserer Schöpfung und wird dabei eine kunstschaftende Entdeckerin. Betrachten wir bei beiden ihre künstlerischen Entwicklungen.

Mi 02.12. – 09.12.2026 | 09.30–11.45 Uhr

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666770030**Online-
Veranstaltung**

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

> KUNST

Der Mond – Unser Nachbar im All

Schon seit frühester Zeit haben sich die Menschen Gedanken über den Mond gemacht. Mit der Erfindung des Fernrohrs vor 400 Jahren entdeckte man Berge und Täler auf der Mondoberfläche.

Auch Bonner Astronomen haben sich mit dem Mond beschäftigt. Während Karl F. Küstner den Mond benutzte, um die Qualität des großen Bonner Refraktors zu prüfen, schuf Julius Schmidt zusammen mit dem Restaurator Thomas Dickert ein 6 Meter großes Mondmodell, das 1893 auf der Weltausstellung in Chicago gezeigt wurde.

Gemeinschaftsveranstaltung der
Lenné-Gesellschaft Bonn e. V.
und dem Kath. Bildungsforum Bonn



Bild: KI-generiert | Barbara Schwerdtfeger

Do 10.09.2026 | 18.00 – 19.30 Uhr
Michael Wenzel, Lenné-Gesellschaft Bonn e.V.
gebührenfrei | 1 x = 2 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)
Veranstaltungs-Nr. 2666770031

> LESUNG

»Lieselotte auf großer Fahrt«
Lesung mit Alexander Steffensmeier
für Kinder ab 4 Jahren

Wir freuen uns in diesem Jahr beim großen Käpt'n Book Lesefest dabei zu sein und feiern mit euch 20 Jahre Lieselotte!

Alexander Steffensmeier erklärt euch, wie ein Bilderbuch entsteht, zeichnet live und liest aus dem neuesten Bilderbuch »Lieselotte auf großer Fahrt«.

Sa 03.10.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten.
Alexander Steffensmeier, Autor
gebührenfrei | 1 x = 2 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)
Veranstaltungs-Nr. 2666620341

In Kooperation mit dem
Käpt'n Book Lesefest



Lieselotte
feiert Geburtstag!
20



Die Bäuerin auf Lieselottes Bauernhof ist urlaubsreif. Mit dem Wohnwagen will sie ein paar Tage verreisen. Der Postbote passt so lange gut auf den Hof und die Tiere auf. Lieselotte aber möchte unbedingt mit! Heimlich quetscht sie sich in den engen Wohnwagen. Als der Traktor, der den Wohnwagen zieht, mal wieder eine Panne hat, will die Bäuerin den Werkzeugkasten holen – dabei entdeckt sie die blinde Passagierin. Ärgerlich darüber ist die Bäuerin nicht sehr lange, schließlich macht Urlaub zu zweit mehr Spaß. Auch wenn sie gar nicht weit gekommen sind.

Illustration: Alexander Steffensmeier | Fischer Sauerländer

> LITERATUR

Anne Sauer »Im Leben nebenan«

Literaturkurs

Wie wäre das Leben verlaufen, wenn Du eine andere Abzweigung genommen hättest? Diese Frage wird für Toni beantwortet, noch ehe sie sie sich stellt. Nämlich, als sie eines Morgens nicht in ihrem eigenen Bett erwacht, sondern in einem fremden. Neben einem fremden Mann. Und einem fremden Kind. Ihrem Mann und ihrem Kind, wenn sie damals diese eine entscheidende Abzweigung genommen hätte.



Judith Merchant, Germanistin
18,00 € | 2 x = 6 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 02.09. – 09.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666760016

Do 03.09. – 10.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666760017

Martina Hefter »Es könnte auch schön werden«

Literaturkurs

Zu unserem Weihnachts-Kurs lesen wir bei Tannenduft und Plätzchen in Martina Hefters Gedichten. Ob wir dort etwas Besinnliches finden? Abwarten. Und Tee gibt es auch.



Judith Merchant, Germanistin
18,00 € | 2 x = 6 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Mi 02.12. – 09.12.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666760018

Do 03.12. – 10.12.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666760019

> LITERATUR

Pace e bene – Erinnern an Franz von Assisi (1182–1226)

Zum 800. Todestag – Literaturkurs

Nicht zuletzt in Papst Franziskus (1936–2025) hat der »Fratello poverello« die Menschen ganz verschiedener Zeiten und Kulturen durch seine radikale, prophetische Lebensweise nach dem Evangelium immer wieder inspiriert.

Gerade in »revolutionären Epochen«, wo Menschen in ihrer totalen Verunsicherung nach dem »Wesentlichen« in ihrem Leben ringen, werden sie bei Franziskus fündig.

Ob es um die Solidarität zwischen Armen und Reichen, um die Überwindung von Feindbildern, um eine unmittelbare, herzliche Verbindung zu Gott, um das Wagnis eines anderen Lebensstils oder die Zärtlichkeit im Umgang mit allen Lebewesen und der gesamten Schöpfung geht. Franziskus hat seine Glaubenserfahrungen radikal und zuversichtlich gelebt und damit viele Menschen bis heute tief berührt.

Wir erinnern uns an die wechselnden Stationen seines Lebens, auch indem wir seine Gedichte und frühen Zeugnisse mit einbeziehen.

Interessant ist zudem ein Blick auf die Entwicklung des Franziskanerordens und verschiedener von ihm inspirierter Bewegungen bis ins 20. Jh. (Maximilian Kolbe, »Die kleinen Brüder« nach Charles de Foucauld, die »Taizé-Bewegung von Roger Schutz u. a.)

Am zweiten Vormittag besprechen wir den 1975 erschienenen Roman »Bruder Feuer« (Fischer Tb 2124) von Luise Rinser.

Mi 18.11. – 25.11.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin
18,00 € | 2 x = 6 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.6
Veranstaltungs-Nr. 2666760015

> LITERATUR

**Kolonialgeschichte
im Spiegel der Literatur**

Zum Beispiel: Afrika und Europa –
Literaturkurs

In der Hochphase des Imperialismus begann zwischen den europäischen Mächten ab 1880 bis zum Ersten Weltkrieg ein »Wettlauf um die afrikanischen Kolonien«.

Dies bedeutete für die indigene Bevölkerung Ausbeutung als Arbeitskräfte, Dezimierung durch Konflikte und Krankheiten, Verdrängung ihrer Kultur durch christliche Missionierung. Bedingt durch die katastrophalen Verluste während des Zweiten Weltkriegs begann spätestens seit den 50er-Jahren des 20. Jh. eine Phase der Dekolonisation, da die Großmächte sich ihre Kolonien einfach nicht mehr leisten konnten.

Dieser Prozess ist bis heute nicht abgeschlossen, die ehemaligen Kolonien werden weiterhin in wirtschaftlicher Abhängigkeit gehalten, dienen sie doch dem globalen Norden als Rohstofflieferanten bzw. Rohstoffproduzenten.

Vier sehr unterschiedliche Texte, die wir diskutieren wollen, beleuchten Etappen dieses Prozesses, besonders unter dem Aspekt der kulturellen Identität der afrikanischen Völker, aber auch der Verantwortung der ehemaligen »Eroberer«.

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Joseph Conrad
»Herz der Finsternis«

(Orig. »Heart of Darkness«, London 1899)
Novelle, Zürich 2005

Mi 23.09. – 30.09.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

18,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666760011

Abdulrazak Gurnah
»Das verlorene Paradies«

(Orig. »Paradise«, London 1994)
Roman, Frankfurt 2021

Mi 07.10. – 14.10.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

18,00 € | 2 x = 6 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666760012

> LITERATUR

Tsitsi Dangarembga
»Aufbrechen«

(Orig. Nervous Conditions, London 2004)
Roman, Berlin 2021

Mi 04.11.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

9,00 € | 1 x = 3 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666760013

Navid Kermani
**»In die andere Richtung jetzt.
Eine Reise durch Ostafrika«**

München 2024
(Erscheint im Juli 2026 als Taschenbuch)

Mi 11.11.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

9,00 € | 1 x = 3 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666760014

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Sambamici

Brasilianische und karibische Samba-Rhythmen

Wir üben brasilianische und karibische Samba-Rhythmen und andere Grooves z.B. Reggae, Afoxé und Abläufe mit Breaks und Solos.

Die Gruppe ist offen für Interessierte, die Spaß am Trommeln in der Gruppe haben und von Samba-Rhythmen begeistert sind.

So 06.09. – 06.12.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr

Beate Lustig, Sambamici
gebührenfrei | 6 x = 12 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740058

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Türkischer Chor in Bonn

Musik kennt keine Grenzen. Wir singen Lieder aus verschiedenen Regionen der Türkei in Begleitung türkischer Instrumente (Saz und Darbuka usw.). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle sind herzlich eingeladen mitzusingen!

Mo 07.09. – 14.12.2026 | 17.00 – 22.15 Uhr

Eda Yüksel, Chorleiterin
gebührenfrei | 13 x = 91 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Veranstaltungs-Nr. 2666660228



Foto: the palms/shutterstock.com

Brass am Vormittag Plus

Mit Vorkenntnissen

Unser Projekt richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse im Spielen eines Blechblasinstruments mitbringen und in einer lockeren, motivierenden Atmosphäre gemeinsam üben möchten. In dieser Gruppe können Sie Ihr Können erweitern und gemeinsam leichte, ansprechende Stücke einstudieren. Der Kurs bietet eine ideale Möglichkeit, musikalische Fähigkeiten zu vertiefen und gleichzeitig den Austausch mit Gleichgesinnten zu pflegen.

Weitere Informationen und Anmeldung
Erhard Schwartz | Telefon 0163 4280001
erhard.schwartz@t-online.de

Di 08.09. – 15.12.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr

Erhard Schwartz, Dirigent, Musiker,
Instrumentallehrer
286,00 € | 13 x = 26 UE
Jugendzentrum Auerberg JuZe
Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2666740040

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Sing mal wieder!

Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen

Singen tut gut! Wer Freude hat am gemeinsamen, entspannten Singen, der ist hier genau richtig. In diesem Kurs singen wir aktuelle und zeitlose Lieder, Chansons, Kanons u. v. m., mal a cappella, mal mit Gitarrenbegleitung. Wir pflegen unsere Stimme mit einfachen Atem- und Stimmübungen. Notenkenntnisse und Chorerfahrungen sind nicht erforderlich. Hier kann jede/r mitmachen. Vorschläge und Liedwünsche sind willkommen.

Wir singen im Kurs aus dem Buch:
»SING & SWING« Das Liederbuch von Lorenz Maierhofer und Walter Kern (Helbling Verlag). Die Anschaffung wäre wünschenswert, ist aber nicht verpflichtend.

Fr 18.09. – 27.11.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr

Ursula Hoffmann-Grünes,
Gesundheitspädagogin
54,00 € | 9 x = 18 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2666740041

Inspiration und individueller Ausdruck!

In diesen drei durch das Jahr gehenden Kursen werden Sie sich mit Zeichnen und Malerei beschäftigen. Ausgehend von unterschiedlichen Anregungen können Sie sich inspirieren lassen und Ihren individuellen Ausdruck entwickeln und vertiefen! Ein Blick auf Arbeiten von verschiedenen KünstlerInnen, das Kennenlernen und Üben unterschiedlicher Techniken, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen oder Museumsbesuche werden als Inspirationsquelle dienen. Sie beschäftigen sich ganz praktisch mit Fragen wie: Was interessiert mich eigentlich? Welche Farbe, welche Form oder welche Linie zeigt sich immer wieder? Ausgehend von den gesammelten Erfahrungen und Erkenntnissen können Sie Ihren individuellen Ausdruck entwickeln. Die Kursleiterin begleitet und unterstützt Sie dabei.

Mi 16.09. – 02.12.2026 | 17.00 – 19.15 Uhr

Elisabeth Reichegger, Künstlerin
135,00 € | 10 x = 30 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2666740046

> KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

Druckwerkstatt: Monotypie

Haben Sie Lust auf Farbe, auf Linie und auf Überraschungen? Dann sind Sie willkommen in der Druckwerkstatt!

Sie werden die besondere Drucktechnik der Monotypie kennen lernen und mit ihr ins experimentelle Forschen und Gestalten eintauchen. Die Monotypie ist eine einfache Technik, die einmalige und relativ schnelle Drucke ermöglicht und so zu spielerischer Gestaltung anregt.

Die Monotypie öffnet das Feld zum Experimentieren. Eine perfekte Umsetzung einer Vorstellung wird nicht angestrebt, dafür dürfen Sie sich bei jedem einzelnen Druck überraschen lassen!

Sa 19.09.2026 | 10.00 – 13.45 Uhr

Elisabeth Reichegger, Künstlerin
30,00 € + ca. 10,00 € Materialkosten
im Kurs zu entrichten | 1 x = 5 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2666740053

Druckwerkstatt: Monotypie

In diesem Kurs werden Sie die bekannte Technik des Linoldrucks kennen lernen und selbst erproben! Sie werden im Entwickeln und Erarbeiten eines Motivs begleitet, welches auf die Linoldruckplatte übertragen wird, um geschnitzt und anschließend gedruckt zu werden. Anders als bei der Monotypie kann der Druck vervielfältigt werden. Auch hier öffnet sich an dieser Stelle ein Raum zum Experimentieren mit verschiedenen Farben und ihrer unterschiedlichen Wirkung.

In der Gruppe wird eine Vielfalt an Drucken entstehen, die inspirierend und bereichernd sein wird. Sie benötigen keine Vorkenntnisse!

Sa 10.10.2026 | 10.00 – 13.45 Uhr

Elisabeth Reichegger, Künstlerin
30,00 € + ca. 10,00 € Materialkosten
im Kurs zu entrichten | 1 x = 5 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2666740054

> FOTOGRAFIEREN

FBS-Fototreff

Kreativer Austausch – gemeinsames Lernen

Kreativer, freundschaftlicher Austausch – lernen, üben, können. Wir treffen uns zu Fotowalks, Exkursionen, Besprechung fotografischer Projekte, Ideen- und Praxisaustausch im weiten Feld der digitalen Fotografie. Bringt gerne zum ersten Termin eines eurer Fotos, das ihr gerne präsentieren und besprechen möchtet, mit (auf USB-Stick).

Bitte mitbringen

- funktionstüchtige Kamera/Smartphone
- voll geladener Akku
- Speicherkarte mit ausreichendem Platz für 3 Stunden Fotografie
- Basiskenntnisse in der Bedienung der Kamera

Bitte beachten Sie

Fototreff findet monatlich mit wechselnden Terminen/Veranstaltungsorten statt



Foto: Rudolf Fey

1. Termin:

Sa 19.09.2026 | 09.00 – 12.45 Uhr

Folgetermine voraussichtlich:

Sa 17.10. | 21.11. | 06.12.2026

09.00 – 12.45 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
15,00 € | 4 x = 20 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2666740051

> FOTOGRAFIEREN

Crashkurs Handyfotografie

Wie lange betrachtet der Nutzer ein Foto auf Facebook, Insta und Co.? Meistens weniger als 1 Sekunde, dann wird schon zum nächsten »geswiped«. Fotografieren wir so, dass das Interesse des Betrachters geweckt wird. Was mache ich, wenn mein Bild unscharf, zu hell oder dunkel ist? Fotografiere ich in Schwarz-Weiß oder Farbe? Lieber mit 12 oder 200 Megapixel fotografieren? In diesem Crashkurs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen und lernen die fotografischen Möglichkeiten des Smartphones kennen. Sie üben, wie Sie über einen bewussten Bildaufbau Ihr Foto interessant machen, worauf es bei der Porträtfotografie ankommt und was die Bildbearbeitung in der Foto-App kann.



Foto: Kaspars Grinvalds/shutterstock.com

Im Praxisteil üben wir die Kursinhalte im Umfeld der Familienbildungsstätte.

Für Gruppen zwischen 8 und 12 Personen bieten wir den Kurs zu individuellen Terminen an.

Rudolf Fey, Fotograf
18,00 € | 1 x = 6 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Sa 19.09.2026 | 13.00 – 17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666740049

Sa 21.11.2026 | 13.00 – 17.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666740050

> FOTOGRAFIEREN

Fotoexkursion »unter Tage«

Im Rahmen einer Führung erkunden wir zwei Stunden das Besucherbergwerk Bindweide. Wir fahren ca. 700 m mit der originalen Grubenbahn in den Berg, einst eine der größten Eisenerzabbaustätten im Westerwald und Siegerland. Wir erleben die Welt, in der die Kumpel bis 1932 Erze abbauten, erfahren die Bedingungen, unter denen die schwere Arbeit verrichtet wurde. Das für diese unwirtliche Umgebung ungewöhnliche Leben in Form von filigranen Flechten und anderen Pflanzen halten wir fotografisch fest. Werkzeuge und Maschinen für den Erzabbau sowie die Stollenanlage sind weitere lohnenswerte Motive.

Im Anschluss an die Exkursion lohnt es sich, den unweit des Besucherzentrums befindlichen »Barbaraturm« zu besteigen, den Rundblick bis zur Eifel und die historische Fördermaschine mit der Kamera aufzunehmen.

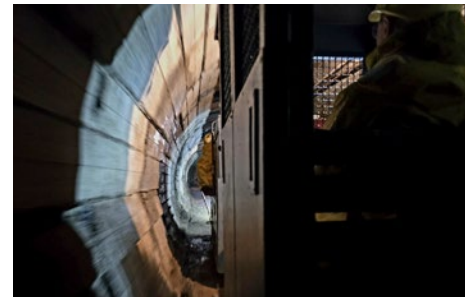


Foto: Rudolf Fey

Bitte mitbringen

- warme Kleidung (Temperatur unter Tage ca. 10 Grad)
- Digitalkamera (manuell einstellbar)
- Bedienungsanleitung

Sa 10.10.2026 | 10.45 – 13.00 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf
22,00 € | 1 x = 3 UE
Besucherbergwerk Bindweide
Veranstaltungs-Nr. 2666740052



Foto: Martina Deutsch

GESELLSCHAFT

Als Flüchtling seinen Platz in Bonn finden, die Suche nach einem erfüllten Leben für alle, solidarisch mit der Welt sein und ein Leben mit verschiedenen Generationen – das alles sind Themen, zu denen wir Ihnen Wege aufzeigen wollen, sich zurechtzufinden und Stellung zu beziehen. Besonders die Kaffeehausgespräche bieten die Möglichkeit sich zu informieren und zu verorten.

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

Emotionale Befreiung

Wie wir Leiden in Lebenskraft umwandeln

Seit Tausenden Jahren beobachten die Tibeter die Regungen des menschlichen Geistes und Herzens. Von diesen Erfahrungen können die westlichen Menschen profitieren. Egal, ob man nur unter leichtem Gefühlschaos leidet oder einem gewaltigen inneren Aufruhr ausgesetzt sind: Der Mensch selbst besitzt die Macht, um sich von verwirrenden Emotionen zu befreien. Lama Kelzang zeigt, wie wir leidvolle Erfahrungen die Grundlage entziehen können, noch bevor sie entstehen.

Sa 17.10.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

Lama Kelzang Wangdi

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UE Lennéstraße 5

Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740010**Eine Welt der Widersprüche, der Gewalt und der Kriege**

Was braucht es, um in ein

»herzensguter« Mensch zu bleiben?

Ein Buddhist plädiert für eine Besinnung auf unsere wahre »Buddha-Natur« und Kultivierung von Herzenswärme (Metta) und Mitgefühl (Karuna) von innen, also durch Meditation und Gebet. Durch eine regelmäßige individuelle oder gemeinschaftliche Übungspraxis können wir unsere Menschlichkeit bewahren üben und einander dazu inspirieren und stärken.

Sa 07.11.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

Yesche Udo Regel, Meditationslehrer

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UE | Lennéstraße 5

Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740007

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**»Achtsamkeit, Metta (Herzenswärme) und Mitgefühl«
Meditations-Tag**

An diesem Sonntag werden wir eine Sequenz angeleiteter und begleiteter Meditationen einüben, die dazu geeignet sind, unsere inneren Qualitäten zu wecken und zu nähren. Sie beruhen auf buddhistischen Meditationsformen, die jedoch für alle nachvollzieh- und anwendbar sind, die heilsame und positive Geisteshaltungen – als Grundlage für ein entsprechendes zwischen-menschliches und generelles Verhalten – kultivieren möchten. Man komme bitte gut gefrühstückt zum Meditationstag. Es wird nur eine kurze Mittagspause geben.

So 08.11.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr

Yesche Udo Regel, Meditationslehrer

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UE | Lennéstraße 5

Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740012

Lama Kelzang Wangdi wurde 1970 in Bhutan geboren und hat 13 Jahre an der Karma Shri Nalanda Klosteruniversität in Rumtek/Sikkim studiert und unterrichtet. Er trägt den Acharya- und Ka Rabjam – Titel eines tibetischen Gelehrten. Acharya Lama Kelzang Wangdi ist einer der Resident-Lamas des Kamalashila Instituts in Langenfeld, Eifel. 2004 ging Lama Kelzang Wangdi zuerst in die USA, wo er im Rahmen des Nitārtha-Programms bis heute einmal im Jahr unterrichtet, und kam dann nach Deutschland. Er ist ein kompetenter Lehrer der buddhistischen Philosophie und der Meditationspraxis von Sutra, Tantra und Mahamudra.

Yesche U. Regel, Jahrgang 1957, auch »Lama Yesche« genannt, leitete von 2005–2025 den PARAMITA-Praxisraum für Achtsamkeit und buddhistische Meditation in Bonn. Er ist seit vielen Jahrzehnten als Meditationslehrer im ganzen deutschen Sprachraum tätig. In jungen Jahren war er 16 Jahre lang als buddhistischer Mönch in einer tibetischen Tradition ordiniert und an Aufbau und Leitung von Zentren dieser Schule im Rheinland beteiligt.

> KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

»Ein großer Vorsatz
scheint im Anfang toll ...:
ein Hirn, das trefflich denken soll«

Goethe als Vordenker der KI

Den ontologischen Defekt des Menschen hat Goethe statuiert mit dem Satz: »Am Menschen ist nur wahr, daß er irrt« – Lässt sich dieser Defekt überwinden durch eine künstliche Optimierung der kognitiven Kompetenz?

Gilt für Goethes »Homunculus« und dessen überragende intellektuelle Speicherkapazität bereits Goethes Behauptung: »Am Ende hängen wir alle ab von den Kreaturen, die wir schaffen«? In welchem Sinne ist vor diesem Hintergrund die an Homunculus gerichtete Warnung zu verstehen: »Strebe nicht nach höheren Orden. Bist du erst ein Mensch geworden, ist es gänzlich aus mit dir«?

Manfred Osten (zuletzt: Goethes Prophetie der Welt als »großes Hospital«) wird versuchen, diesen Fragen im Lichte neuerer Erkenntnisse über die Wirkmächtigkeit und Zielsetzungen der KI nachzugehen.

Sa 05.12.2026 | 15.00–17.15 Uhr

Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten, Philosoph
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UE | Lennéstraße 5

Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740008



Dr. Dr. hc. mult. Manfred Osten studierte Rechtswissenschaften, Philosophie, Musikwissenschaften und Literatur in Hamburg und München. 1969 erfolgte die Promotion »über den Naturrechtsbegriff in den Frühschriften Schellings«. 1969 Eintritt in den auswärtigen Dienst mit Stationen in Frankreich, Kamerun, Tschad, Ungarn, Australien und Japan. Zwischenzeitlich stand er im Ministerium unterschiedlichen Referaten vor (Südliches Afrika, Dritte-Welt-Politik, Osteuropa). Von 1995 bis 2004 war er Generalsekretär der Alexander-von-Humboldt-Stiftung. Herr Dr. Osten ist anerkannter Experte von Goethe und hat zahlreiche Bücher über ihn veröffentlicht. Seine Vorträge sind immer kurzweilig und mit viel Esprit versetzt.

> UMWELT UND NATUR

Kosmos der Kuna

Dem Klimawandel trotzen

Das indigene Volk der Kuna lebt seit Jahrhunderten vor der Küste Panamas. Doch ihre Heimat ist bedroht!

Im Zentrum dieser Gesellschaft stehen die Frauen, die als treibende Kraft im Widerstand gegen die Klimakrise gelten.

Dieser Vortrag bietet faszinierende Einblicke über das »Über«-leben einer Kultur in Zeiten des Klimawandels.

Do 26.11.2026 | 18.00–20.15 Uhr

Stefanie Hoppe, Referentin für Volkskultur und Religion

20,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2666550001

> MEHRGENERATIONEN

Plenum der Wahlverwandtschaften

Information und Austausch

Die Wahlverwandtschaften Bonn e. V. sind ein ehrenamtlich geführter Verein, der 2005 mit dem Ziel gegründet wurde, generationsverbindende Hausgemeinschaft zu realisieren, in denen eigenverantwortlich gewohnt, jedoch gemeinschaftlich und solidarisch nachbarschaftlich gelebt wird.

So 29.11.2026 | 11.30–13.00 Uhr

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften
gebührenfrei | 1 x = 2 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666640002



Foto: Twin Design/shutterstock.com

MEDIEN

In unserem heutigen Alltag sind (digitale) Medien nicht mehr wegzudenken. Die Auseinandersetzung mit Medien und ihren Inhalten ist eine Schlüsselqualifikation in der heutigen Gesellschaft. Nur wer einen Einblick in die unterschiedlichen Medien bekommt und diese nutzt, kann sich kritisch damit auseinandersetzen und selbstbewusst damit umgehen.

Angebote im Bereich der Medienbildung, der Medienkompetenzvermittlung und der medienpädagogischen Projektarbeit vermitteln hierzu notwendige Fertigkeiten und geben neue Impulse.

> MEDIEN

Veranstaltungsreihe Podcast für Einsteiger

Von der Idee bis zur Veröffentlichung

Ziel der Reihe ist es, einen exemplarischen Ablauf einer Podcast-Folge zu zeigen: Von der Ideenfindung bis zur ersten eigenen Veröffentlichung. Vier Termine finden Online statt, zum Abschluss gibt es ein gemeinsames Treffen vor Ort im Medienstudio der Familienbildungsstätte.

Inhalte der einzelnen Termine

- Was ist ein Podcast und warum sollte ich einen eigenen starten?
- Mein Thema – Mein Podcast.
Also nichts wie los?
- Audioaufnahme – In den eigenen vier Wänden
- Audioschnitt – Notwendigkeit der Postproduktion
- Aircheck und Feedback



Foto: wavebreakmedia/shutterstock.com

Di 03.11. – 01.12.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

Christian Klünter, Medientrainer

50,00 € | 5 x = 15 UE

Lennéstraße 5 | Digital

Veranstaltungs-Nr. 2616220009**Blended Learning
Veranstaltung**

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

> MEDIEN

Hörspiel-Workshop für SeniorenEin eigenes Hörspiel produzieren –
das ist hier möglich!

Für eine gelungene und lebendige Geschichte braucht es gute Ideen und eine schlüssige Kurzgeschichte. Dabei ist es egal, ob es sich um einen Krimi, eine Romanze oder eine Fantasiegeschichte handelt.

Die einzelnen Elemente des Hörspiels wie Geräusche, Musik und Texte werden mit Aufnahmegerät und Mikrofon aufgenommen und anschließend digital zusammengestellt und bearbeitet.

So entsteht gemeinsam ein fertiges Produkt,
das mit nach Hause genommen werden kann!

Fr 16.10. – 18.10.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer

50,00 € | 3 x = 24 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2616220004**Väter und Kinder gestalten ein Hörspiel**

Kinder und ihre Väter produzieren in diesem Workshop gemeinsam ein Hörspiel. Die Geschichte denken wir uns natürlich selbst aus. Und dann arbeiten wir wie die Hörspielprofis in der Medienwerkstatt. Wenn wir uns eine Geschichte ausgedacht haben, erstellen wir das sogenannte »Storyboard«. Danach schreiben wir die Dialoge der Rollen, die im Hörspiel vorkommen. Wir verteilen die Rollen, sprechen das Hörspiel ein und produzieren passende Geräusche. Nach der Produktion schneiden wir das Hörspiel am Schnittcomputer und mischen Musik darunter. Am Ende unserer Workshop-Wochenenden haben wir eigenes selbst produziertes Hörspiel.

Sa 28.11. – 29.11.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer

20,00 € | 2 x = 16 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2616310002

> MEDIEN

Radioworkshop KURUX

10- bis 14-Jährige gehen auf Sendung

Bei KURUX könnt ihr erfahren, wie Radio gemacht wird! Nach einer Einführung in die verschiedenen Darstellungsformen (z. B. Reportage, Interview) sucht ihr eure Redaktions-themen und schlüpft in eure Rolle als Reporter, Moderator oder Techniker. Ihr holt O-Töne ein und bearbeitet diese digital. Eure Beiträge könnt ihr später mit nach Hause nehmen.

Termine werden noch bekannt gegeben

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer
gebührenfrei | 4 x = 16 UE

Kath. Bildungsforum Bonn | Haus A
Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2616220001**Tonstudio-Technik**

Kooperationsveranstaltung mit der SK-Stiftung
jugend und medien der Sparkasse Bonn

Wenn euch vor allem die technische Seite des Radiomachens interessiert, ist dieser Workshop genau der richtige. Im Tonstudio lernt ihr den Umgang mit der entsprechenden Technik. Ihr steht hinter dem Mischpult an den Reglern, erzeugt digitale Audiodateien aus analogen Mikrofonaufnahmen und erfahrt zum Beispiel, wie ein Kompressor funktioniert. Ihr lernt, eine Sendung live zu »fahren« und übt Musikblenden. Im Studio arbeitet ihr mit dem Schnittsystem trackCaster.

Anmeldungen über

www.sk-jugend.de

Mo 26.10. – 30.10.2026 | 10.00 – 14.00 Uhr

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer
gebührenfrei | 5 x = 25 UE

Kath. Bildungsforum Bonn | Haus A
Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

Veranstaltungs-Nr. 2616220006

> MEDIEN

Social Media Crashkurs für Eltern

Vermittlung von Grundlagenwissen und
praktische Tipps für den Familienalltag

Bei diesem Elternabend erhalten Sie einen Überblick über die beliebtesten Plattformen, die von Kindern und Jugendlichen genutzt werden.

Themen sind neben Risiken aus Perspektive des Jugendschutzes vor allem Aspekte der Prävention:

- Welche technischen Schutzmaßnahmen bieten die Apps?
- Und wie kann ich mit meinem Kind gut im Gespräch bei digitalen Angeboten bleiben?

Di 29.09.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Matthias Schaar, Medienpädagoge
10,00 € | 1 x = 2 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666610052

 **Online-
Veranstaltung**

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



Foto: Syda Productions/shutterstock.com

> MEDIEN

Medien verstehen, Kinder begleiten

Orientierung für Eltern von Kindern von 6 bis 13 Jahren

Digitale Medien sind längst selbstverständlich im Alltag von Kindern und Familien. Ob Videos, Spiele oder erste Erfahrungen mit sozialen Medien, die Nutzung beginnt schon in der frühen Kindheit und ist schnell Teil der täglichen Routine.

Gleichzeitig stehen viele Eltern vor ähnlichen Fragen: Was tut meinem Kind wirklich gut? Wie kann ein gesunder Umgang mit Medien aussehen? Welche Strukturen geben Orientierung? Und wie lässt sich Medienerziehung im Alltag so gestalten, dass sie nicht ständig in Konflikten endet?

Was erwartet Sie?

In diesem Online-Elternabend geht es um zentrale Fragen der Medienerziehung im Kindesalter. Dabei steht im Fokus, wie digitale Medien wirken und wie sich daraus der Blick auf Medienkonsum und Erziehung verändert.

Themen des Abends

- Warum digitale Medien so anziehend sind und wie ihre Funktionsweise das Nutzungsverhalten prägt
- Impulse und Orientierung für einen bewussten Umgang mit Medien in der Familie
- Wie Eltern Kinder im Umgang mit Medien gut begleiten

Di 06.10.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Zoe Schmidt, Medienpädagogin

10,00 € | 1 x = 2 UE

Veranstaltungs-Nr. 2666610055



Online-
Veranstaltung

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



fragzebra.de

Eine Webseite der Landesmedienanstalt NRW

Zentrale Anlaufstelle zu Fragen rund um digitale Medien – von digitaler Teilhabe über soziale Medien bis Cybermobbing:

- Digitales Beratungsangebot und Wissensdatenbank zur eigenständigen Recherche
- Niedrigschwellige Hilfestellung für Bürgerinnen und Bürger
- Erreichbarkeit Mo – Fr 09.00 – 21.00 Uhr
- Antworten innerhalb von 24 Stunden – auch am Wochenende
- Auch via WhatsApp 0173 41 22 193 erreichbar

Warum soll ich Zebra meine Fragen stellen?

- Wir machen es den Nutzenden so einfach wie möglich.
- Hinter ZEBRA steht die Landesanstalt für Medien NRW.
- Breites Netzwerk und immer die richtigen Ansprechpartner.



klicksafe.de

Eine Aktion gegen Cybergrooming

Sexuelle Belästigung von Kindern und Jugendlichen im Netz – Ergebnisse Landesmedienanstalt NRW Studie 2021:

- Jedes 4. Kind zwischen 8 und 18 Jahren wurde bereits von unbekanntem Erwachsenen angesprochen
- Mädchen und Jungen gleichermaßen betroffen
- Jüngere Kinder (8 bis 10 Jahre) wehren sich kaum gegen die Kontaktaufnahme

Für Eltern

- Broschüren und Flyer zu relevanten Themen
- Familienchecklisten
- Erklärvideos
- Webseminare

Auf der klicksafe Website **www.klicksafe.de** finden sich alle Bausteine zu den Erfahrungen von Kindern mit sexualisierter Ansprache im Netz gebündelt. Die Materialien stehen dort kostenlos als Download oder als Printversion zum Bestellen zur Verfügung.



Foto: Elke Moorkamp

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Das Wörtchen »ich« kann einem schier endlos zu denken geben. Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wann bin ich wirklich ich? Die Ausbildung von Identität ist ein Prozess, der nie endet und der in jeder Lebensphase neue Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich bringt. Unsere Bildungsangebote vermitteln Kompetenzen, um achtsam mit sich selbst umzugehen.

Sie helfen, den eigenen Lebensstil und den der Familie zu finden. Und sie regen an, aus dem Alltag auszuscheren und sich die Frage, was ein gelingendes Leben ist, immer wieder neu zu stellen.

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Denksport am Montagnachmittag

Ein Gedächtnistraining

Genauso wie unsere Muskelkraft lässt sich auch unser Gedächtnis bis ins hohe Alter trainieren. Gedächtnistraining fördert die Vernetzung im Gehirn und damit die Lern- und Leistungsfähigkeit. Mit den vielfältigen Übungen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und trainieren wichtige Gehirnfunktionen wie Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung und Denkflexibilität.

Birgit Schmitz ist zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVG T e. V.). In der Gruppe aktivieren Sie mit ihr in entspannter Atmosphäre und mit viel Humor Ihr Gedächtnis auf spielerische Art und Weise und trainieren Ihre geistige Beweglichkeit.



Foto: tadamichi/shutterstock.com

Birgit Schmitz,
Ganzheitliche Gedächtnistrainerin
30,00 € | 5 x = 10 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Mo 14.09. – 12.10.2026 | 14.30 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666750003

Mo 02.11. – 07.12.2026 | 14.30 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666750004

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Mut zum eigenen ICH –

Entdecke deine Wirkung

Ein Workshop

Um mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im eigenen Auftreten zu gewinnen, ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung zu schulen und die persönliche Wirkung zu reflektieren.

In diesem Workshop überprüfen wir Ihre Wirkung auf andere und werden anhand von Übungen Ihren sicheren Auftritt üben. Dabei lernen Sie Ihre Stärken besser kennen und wie Sie diese gezielt in Alltag oder Job einsetzen können. Die Dozentin, eine erfahrene Schauspielerin, wird mit Ihnen spielerisch und in Leichtigkeit – etwa durch Improvisationen und gegenseitiges Feedback – Ihre gesteckten Ziele verfolgen und im besten Fall erreichen.

Sa 10.10./So 11.10.2026 | 11.00 – 16.00 Uhr
Jutta Großkinsky, Diplom-Sozialpädagogin
und Schauspielerin
48,00 € | 2 x = 6 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.2
Veranstaltungs-Nr. 2666740090

Entdecke und nutze dein
eigenes Potenzial – Beruflich und
persönlich durchstarten

Ein Workshop für Frauen

Wir schauen gemeinsam auf Ihre individuellen Potenziale. Denn jede Frau bringt so viele einzigartige Fähigkeiten mit, die oft im Verborgenen bleiben, vor allem auch, weil der Alltag mit seinen vielen Pflichten diese zudecken.

Am Ende des Kurses haben Sie ein umfangreiches Bild Ihrer Potenziale vor Augen. Die selbst gewonnenen, wertvollen Erkenntnisse können Ihnen helfen, klare Entscheidungen für Ihre Zukunft zu treffen – sei es beruflich oder privat.

Sa 07.11.2026 | 09.30 – 16.30 Uhr
Carola Huber, Resilienztrainerin
56,00 € | 1 x = 8 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.2
Veranstaltungs-Nr. 2666740093

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Geld verstehen –
sicher eigene Wege gehen**

Ein Finanzbildungs-Workshop für Frauen

Finanzielle Zusammenhänge sind schwer zu durchschauen und trotzdem ist jede Frau dazu aufgerufen, die eigenen Finanzen aktiv für sich, für die Kinder oder die Familie zu gestalten. Im Tageskurs sprechen wir über die Beziehung zu Geld, über Strategien und Ziele.

Am Kursende haben Sie Klarheit gewonnen, können eine erste Strategie entwickeln und bei künftigen Beratungsgesprächen selbstbewusster auftreten. Die Seminarleiterin ist Bankfachwirtin und verfügt über umfangreiche Bankkenntnisse, die sie ausschließlich in der Finanzbildung einsetzt. Sie möchte damit Frauen praktisches Wissen und im besten Fall Freude an Finanzthemen vermitteln. (Keine Schuldenberatung!)

Sa 14.11.2026 | 09.30 – 16.30 Uhr

Carola Huber, Bankfachwirtin

56,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2666740094**Mut zur eigenen Stimme –
Atem und Stimme erleben!**

Ein Workshop für Frauen

Viele Frauen und Mädchen kennen das Gefühl überhört zu werden – ob im Beruf, in der Schule, in Diskussionen oder sogar in unangenehmen Situationen im Alltag. Doch eine kräftige, klangvolle Stimme kann trainiert werden.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen, ihre Stimme bewusst, kraftvoll und körperlich verankert einzusetzen. Durch Übungen aus der Stimmbildung, Atemtechnik und Körperarbeit entwickeln sie Ausdruck, Resonanz und Selbstsicherheit.

Sa 07.11. – 08.11.2026 | 11.00 – 14.00 UhrJutta Großkinsky, Diplom-Sozialpädagogin
und Schauspielerin

32,00 € | 2 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666740089

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Psychische Erkrankungen
in der Familie**Für Angehörige/Freunde von Menschen
mit psychischer Erkrankung

Psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds/eines Freundes/einer Nachbarin betreffen die ganze Familie bzw. das Umfeld des/der Erkrankten. Wie helfe ich dem Menschen mit der Erkrankung am besten? Wie helfe ich mir und anderen Angehörigen und Betroffenen?

Information und Austausch an jedem 3. Mittwoch im Monat. Keine Anmeldung erforderlich.

Hilfe für psychisch Kranke e.V.
Bonn/Rhein-Sieg*In Kooperation mit dem Verein**»HfpK e.V. – Förderung seelischer Gesundheit
durch Prävention, Beratung und Training«*

Foto: Chanintorn.vishuterstock.com

Mi 16.09. – 16.12.2026 | 17.00 – 19.15 UhrAngela Böttges, Diplom-Theologin
gebührenfrei | 4 x = 12 UE
Lennéstraße 5 | Raum 2.4**Veranstaltungs-Nr. 2666740044****Mi 16.09. – 16.12.2026 | 17.00 – 19.15 Uhr**Dr. Bernhard Preuss, Apotheker
Lisa Vierkotten
gebührenfrei | 4 x = 12 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

Veranstaltungs-Nr. 2666740045

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Psychoedukation

Das Angebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen mit einer psychischen Erkrankung, die sich auf regelmäßige Treffen in einer Gruppe von 10 bis 12 Personen einlassen. Die Teilnehmer/innen lernen psychische Krankheitsbilder, ihre Entstehung, Verläufe und Behandlungsmöglichkeiten kennen. Dabei knüpfen die Moderatoren an den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmenden an und werden den Austausch untereinander anregen. Am Ende der 12 Termine haben sie idealerweise einen eigenen »Fahrplan« entwickelt, um neue Wege zu gehen, die helfen sollen, künftige Krisen möglichst zu vermeiden und das eigene Wohlbefinden zu fördern.

Voranmeldung bei der

Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg
unter 0228-9753-222 oder
beratung@gemeindepsychiatrie.de

*In Kooperation mit der Gemeindepsychiatrie
Bonn-Rhein-Sieg gGmbH*

Di 22.09. – 08.12.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr

Philipp Boley, Diplom-Sozialarbeiter
Alexandra Kreymborg, Diplom-Sozialarbeiterin
Tanja Störtenbecker, Peerberaterin
gebührenfrei | 12 x = 24 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

Veranstaltungs-Nr. 2666640009

**Frida Kahlo – Wozu brauche ich Füße,
wenn ich Flügel habe zum Fliegen?**

Facetten einer leidenschaftlichen Malerin.
Ihr Leben. Ihre Bilder.

In diesem Vortrag tauchen wir ein in das Leben und den Bildern von Frida Kahlo, die mit unbändiger Lebensfreude und kreativer Energie ihre Schmerzen überwand. Als Pionierin der Weiblichkeit wurde sie zu einer der bedeutendsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts.

Mi 25.11.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

Stefanie Hoppe, Referentin für Volkskultur
und Religion
20,00 € | 1 x = 3 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)
Veranstaltungs-Nr. 2666770023

> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

»Herbstleuchten«

Ein experimenteller Workshop

Im Herbst hält die Natur für uns ein Feuerwerk an Farben bereit. Diese leuchtenden Töne machen wir uns zunutze, um den »Indianischen Sommer« zu feiern und zugleich in vergangene Tage hineinzuhorchen. Die Zeit der Ernte ist gekommen.

»Herbstleuchten« lautet der Titel des eintägigen Workshops, in dem die Textilkünstlerin Nadja Hormisch zur Anwendung von freier Stickerei einlädt. Die Kursteilnehmer:innen arbeiten mit Aquarellierungen, Collagetechniken und geeigneten Stickstichen an kleinen Werken, die herbstliche Stimmungen reflektieren und visuell sinnbildlichen.

Entschleunigtes Arbeiten und kreatives In-sich-hineinhorchen fördert kunstvolle textile Bilder zu Tage. Der »Indian Summer« kann kommen!

Bitte mitbringen

- Stickgarne
- kleine Lieblings-Stoffstückchen
- schöne Papierschnipsel
- Holz-Buntstifte (alles in herbstlichen Farben)
- Sticknadeln, Stecknadeln, Schere, Klebestift
- Nach Wunsch (getrocknete) Naturmaterialien
- Blatt und Stift für Notizen
- Der Stick-Untergrund wird zur Verfügung gestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Sa 26.09.2026 | 11.00 – 17.00 Uhr

Nadja Hormisch, Textilkünstlerin
49,00 € | 1 x = 8 UE
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

Veranstaltungs-Nr. 2666740006

Foto: Nadja Hormisch



> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN****Meditative MalZeit mit spirituellen Textimpulsen**

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag

Malend der schöpferischen Kraft poetischer und spiritueller Texte nachspüren. Intuitive Bilder entstehen, die den Weg zu den inneren Kraftquellen weisen, die beleben und stärken. Still werden im Tun, sich auf das Einlassen was auf dem Malweg entsteht.

Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen. Das Fliesen lassen der Farben, die Freude am Malen und das sich Einlassen auf das, was im Moment des Malens geschieht, stehen im Mittelpunkt dieser Malzeit.

Begleitet von poetischen und spirituellen Texten und gemeinsamer Reflexion. Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malmaterial wird gestellt.

Bitte mitbringen

- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)

Sa 05.09.2026 | 10.00 – 17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin

64,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5 und 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2666740055

Foto: Africa Studio/shutterstock.com

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN****MalZeit – Malend Stille und Bewegung als heilsame, schöpferische Kraftquelle entdecken**

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für den Alltag

Angeleitete einfache Malimpulse führen ins Malen. Eigene Bilder können sich in der Stille entfalten. Sie nehmen durch das Malen der Bilder bewusst wahr, was ist und was verändert werden möchte. Sie erweitern ihren Horizont im Schauen und Entdecken der Bilder anderer und hören etwas über die Kraft ihrer Bilder.

Gefördert wird das Malen durch einfache eutonische Bewegungen, die abwechselnd zu den Malimpulsen angeleitet werden. Bewegungen, die für ein wohltuendes Körpergefühl sorgen, den Malprozess unterstützen und in den Alltag als Lernerfahrung hineinwirken.

Wir werden mit wasserlöslichen Gouachefarben auf großformatigen Papieren malen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eutonischen Bewegungen können ohne Vorerfahrung ausgeführt werden. Malmaterial wird gestellt.

Bitte mitbringen

- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)

Sa 07.11.2026 | 10.00 – 17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin

64,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5 und 3.6 und 3.3

Veranstaltungs-Nr. 2666740056



> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

Intuitiv malen

Der kreative Weg zur Bewältigung belastender Situationen

Durch intuitives Malen lässt sich ein kreativer Weg finden, um die Herausforderungen von Familie, Beruf, Freundschaften und ehrenamtlichem Engagement besser zu bewältigen. Oft geraten wir in Bedrängnis, weil wir versuchen, alles gleichzeitig unter einen Hut zu bringen. Geben wir uns die Erlaubnis zu spielen, Materialien zu erkunden und einfach nur zu sein. Intuitives Malen bietet eine Möglichkeit, den inneren Druck loszulassen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Beim Malen ohne feste Vorgaben ist es möglich, einen Zustand des Fließens zu erleben, der es ermöglicht, unbewusste Emotionen und Blockaden auszudrücken. Dadurch entsteht Raum, um Klarheit zu gewinnen und innere Balance zu finden. Regelmäßige kreative Pausen können helfen, den Kopf freizubekommen und Prioritäten klarer zu setzen. So findet man zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, auch wenn das Leben voller Verpflichtungen ist.

Foto: Rudchenko Liliia/shutterstock.com

Wir starten mit leichten Körperübungen, eine ruhige, geführte Achtsamkeitsübung leitet das intuitive Malen ein. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

Malkittel oder unempfindliche Kleidung bitte selbst mitbringen, Acrylfarbe lässt sich nicht auswaschen. Pinsel, Wassergefäße, Papier und Küchenrollen werden kostenlos gestellt. Leinwände, Papier, Farben können sowohl selbst mitgebracht werden, stehen aber auch vor Ort zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.



> LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin, Gründerin kreativ-mobil
29,00 € | 1 x = 4 UE
Der Umlage-Beitrag für benutzte Materialien wird vor Ort in bar entrichtet.
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

Sa 12.09.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666740042

Sa 17.10.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666740043

Sa 21.11.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666740047

Sa 19.12.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2666740048



Foto: Bild von Gabriela Macke (Ausschnitt)

Weitere Informationen zum intuitiven Malen

Gabriela Macke | Telefon 0157 73194112
gmacke234@outlook.com
www.kreativ-mobil.com

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

MalZeit – Märchen und Erzählungen im Wandel malend entdecken

Bilder und Symbole von Märchen und Erzählungen berühren uns. Sie lassen Raum für intuitive Bilder, die uns den Weg zeigen zu den inneren Kraftquellen. Sie berühren unser Unterbewusstes, unsere Fantasie, Wünsche und Hoffnungen. Malend können wir dies sichtbar und bewusst machen. Die eigenen Bilder helfen auszudrücken, was uns bewegt und was sich verändern möchte. Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen.

Malen Sie ihre persönlichen Märchenbilder – spielerisch, entspannt und ohne Leistungsdruck. Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfarbigkeit der Märchen. Künstlerische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Malmaterial wird gestellt, die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.



Bild: KI-generiert | Barbara Schwerdtfeger

Bitte mitbringen

- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)

Sa 05.12.2026 | 10.00–17.00 Uhr

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin
64,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4 und 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2666740057

> **KOMMUNIKATION**

**Übungsgruppe
Gewaltfreie Kommunikation**

Wir üben gemeinsam die Haltung und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch vorbereitete Übungen und eigene Beispiele der Teilnehmenden. Vertraulichkeit sowie eine gewisse Regelmäßigkeit sind erwünscht.

Der Abend gliedert sich in eine Runde des Ankommens: »Wie bin ich da?« und nach einer kurzen Stille folgt Zeit für persönliche Themen, Impulse oder kleine Übungen. Die Abschlussrunde beendet den Abend.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars. Der finanzielle Ausgleich basiert auf Spenden bzw. auf Herzensökonomie, sodass möglichst die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt werden.

Wenn Sie an der GfK-Gruppe Interesse oder vorab Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Frau Crawford unter 0151 58217610.

Mo 14.09. – 14.12.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Linda Crawford, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Fachberaterin für Hochsensibilität gebührenfrei | 7 x = 21 UE
Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2666740087



Foto: Martina Deutsch

QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit engagierten Referentinnen und Referenten, ist ein ungemein befriedigender Vorgang.

Die Qualifizierungskurse der Katholischen Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Berufe vor, etwa für die Betreuung im Offenen Ganztage oder die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen.

> PIKLER®-PÄDAGOGIK

> PIKLER®-PÄDAGOGIK

**Betreuung von Kleinkindern**

Qualifizierung 2027

Qualifizierungsangebot von 80 UStd.
für pädagogische Fachkräfte in Kindertages-
einrichtungen und in der Kindertagespflege

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.

Die Teilnehmer/-innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.

In Zusammenarbeit mit der Pikler Gesellschaft Berlin e.V. und dem Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.

Sa 23.01. – 03.07.2027 | 09.00 – 16.00 Uhr

Gabriele Martens, Pikler®-Pädagogin

565,00 € | 10 x = 80 UE

Ort: Lennéstraße 5 | Raum 2.4

Veranstaltungs-Nr. 2766250002**Weiterbildung zur Pikler®-Pädagogin/
zum Pikler®-Pädagogen**

Grundkurs

Prinzipien und Theorie des Lebenswerks von Emmi Pikler sind aus ihrer Arbeit als Familienärztin und langjähriger Leiterin eines Säuglingsheimes in Budapest entstanden.

Wie alle revolutionären Einsichten bezeichnen die Grundsätze ihrer Arbeit etwas nahezu Selbstverständliches: Jedes Kind hat sein eigenes Zeitmaß der Entwicklung. Seine Autonomie, Individualität und Persönlichkeit können sich entfalten, wenn es sich möglichst selbständig entwickeln darf.

Geborgen in sicheren, stabilen Beziehungen lernen Kinder sich aus eigener Initiative gemäß ihrer Interessen zu bewegen und zu spielen. Kommunikation und Sozialverhalten entstehen im Dialog mit den Erwachsenen, wenn die kindlichen Signale verstanden und sinnvoll erwidert werden.

Damit selbständiges Lernen möglich wird, müssen Erwachsene eine Umgebung gestalten, die den momentanen Bedürfnissen und Bestrebungen des Kindes entsprechen. Genaue Beobachtung des Kindes und das Wissen um die Abfolge der Entwicklungsschritte ist die Grundlage dieser Tätigkeit.

Das Curriculum der Pikler-Ausbildung finden Sie auf der Webseite der Pikler Gesellschaft Berlin e.V. und dem Pikler-Dachverband Europa.

www.pikler.de

Fr 22.01. – 14.05.2028 | 14.00 – 15.30 Uhr

Amelie Suchy, Pikler®-Dozentin

Helga Wolf, Pikler®-Dozentin

2.490,00 € | 21 x = 121 UE

Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2766250001

> FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

Foto: Christian Schweizer/fotolia



SchulTag

Qualifizierung für OGS-Fachkräfte

Die im Erzbistum Köln einheitliche Qualifizierung SchulTag wurde aus den Themenfeldern Organisation des Betreuungsangebots, Pädagogische Gestaltung und Soziale Kompetenz und Kooperation entwickelt und soll OGS-Fachkräfte mit den für sie speziellen Kenntnissen und Kompetenzen ausstatten. Die SchulTag-Kurse dienen auch als Nachweis der pädagogischen Kompetenz der Betreuungskräfte gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein und ist ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung dieser Arbeit.

SchulTag Grundkurs 49

Berufliche Weiterbildung für Betreuungskräfte in der OGS

Sie arbeiten in einer OGS und möchten mehr Handlungssicherheit gewinnen, sich für die Tätigkeit in der OGS insgesamt besser aufstellen? Der SchulTag-Grundkurs bietet Ihnen genau das, fördert darüber hinaus den Austausch untereinander und verbindet theoretische Grundlagen mit viel Praxis. In diesem Kurs bekommen Sie in 94 Unterrichtseinheiten einen umfassenden Einblick in Ihre Tätigkeit.

Anmeldeunterlagen

Claudia Heinen
schultag@bildungsforum-bonn.de

Mi 16.09. – 19.05.2027 | 08.00 – 11.00 Uhr

750,00 € | 26 x = 104 UE

Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2616250149



> PRÄVENTION IM ERZBISTUM KÖLN

Prävention im Erzbistum Köln – Präventionsschulung Basis Plus Tagesveranstaltung

Schulung im Rahmen der »Ordnung zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen (Präventionsordnung)« vom 1. April 2011 im Erzbistum Köln.

Personengruppen

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen
- Honorarkräfte
- Praktikanten und Praktikantinnen
- OGS-Kräfte
- Mehraufwandsentschädigungskräfte u. ä.
- sowie Ehrenamtliche mit Kinder- und Jugendkontakt
- Freiwilligendienstleistende
- Mitglieder in Pastoralteams ohne Verantwortung für Kinder und Jugendliche
- Jugendleiter/innen in gemeindlichen oder verbandlichen Strukturen, etc.

Anmeldung

bitte über www.bildungsforum-bonn.de oder per Mail an fbs@bildungsforum-bonn.de.

Bei Anmeldungen über Mail bitte unbedingt Ihre Postanschrift und ggf. abweichenden Rechnungsempfänger angeben. Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung den Zugangslink für die Teilnahme an der Schulung.

Online und Präsenz-Termine finden Sie hier:



> ANTI-GEWALT-TRAINING**Fachpädagoge/Fachberater für
Konflikt- und Gewaltmanagement**Systemisches Anti-Gewalt- und
Deeskalationstraining SysAGT® und KonSt®

In diesem systemischen Zertifizierungslehrgang werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf vorbereitet, erfolgreich mit Kindern, Jugendlichen, Heranwachsenden und Erwachsenen umzugehen, die respektlose, aggressive und gewaltbesetzte Verhaltensweisen zeigen, um mit ihnen sicher umzugehen. Die Teilnehmenden werden befähigt, sowohl eigenverantwortlich präventive SysAGT®-Trainings in Schulen, Wohngruppen, etc. anzubieten als auch klassische SysAGT®-Trainings mit Straftätern in der JVA, JGH, etc. Es handelt sich um eine berufsbegleitende einjährige Zusatzqualifizierung zum Umgang mit gewaltbereiten/gewalttrouinierten Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. Ziel des Trainings ist unter anderem das Erlernen von effektivem Konflikt- und Gewaltmanagement.

Zielgruppe: Fachkräfte aus den Bereichen Schule, Jugendhilfe, Bewährungshilfe, Strafvollzug, Wohnheimen, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendfreizeiteinrichtungen ...

Bitte beachten Sie

Die Fortbildung ist nicht für Personen geeignet, die eine unbearbeitete eigene Gewaltgeschichte haben. Stehen Sie einer konfrontativen Grundhaltung positiv gegenüber und bringen Sie die Bereitschaft zur Selbsterfahrung mit. Für diese Veranstaltung arbeitet die Familienbildungsstätte mit Krämer-Trainings zusammen.

Fr 18.09. – 11.04.2027 | 15.00 – 20.00 Uhr
Fr 15.00 – 20.00 Uhr | Sa 09.00 – 18.00 Uhr
So 09.00 – 16.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
 Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
 Silke von Beesten, Anti-Gewalt- und
 Deeskalationstrainerin (KonSt®),
 Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.
 3.770,00 € | 17 x = 128 UE
 Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 261625009

**Weitere Informationen und Anmeldung**

www.kraemer-trainings.de

> ANTI-GEWALT-TRAINING**Systemische Anti-Gewalt-Trainer-
Ausbildung SysAGT®
in Schule und Jugendhilfe**

Eine zertifizierte ONLINE-Ausbildung

In dieser Trainer-Ausbildung erfahren Sie, wie Gewalt entsteht und wie Sie respektloses und aggressives Verhalten auflösen können, um Streit- oder Konfliktsituationen zu deeskalieren. Die Trainer-Ausbildung findet auf einer Online-Lernplattform zur selbstständigen Erarbeitung statt. Dort finden Sie über 150 Videos und Multiple-Choice-Tests zu allen relevanten Themen in der Arbeit mit herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen.

Sie haben wöchentlich zweimal die Chance, in einem Live-Call mit anderen Teilnehmenden alle Ihre Fragen und Themen zu besprechen. Zusätzlich nehmen Sie zum Einstieg, Intensivcoaching und Abschlusskolloquium an drei Einzel-Zoom-Terminen mit Ulrich Krämer teil.

Die Ausbildung kann nach Absprache mit Herrn Krämer zum ersten jeden Monats gestartet werden.



Foto: Ridlo/shutterstock.com

Mi 09.09. – 16.12.2026 | 17.30 – 18.30 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,
 Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®
 3.270,00 € | 15 x = 29 UE

Veranstaltungs-Nr. 2616250015



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

**Weitere Informationen und Anmeldung**

www.kraemer-trainings.de

> ANTI-GEWALT-TRAINING

Fachberater/in Mobbing

Prävention und Intervention MoPI

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Nachbetreuung von Mobbing-Fällen in der Schule, aber auch in der Arbeit mit Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich auf dem Arbeitsmarkt als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.

Di 29.09. – 01.10.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,

Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®

679,00 € | 3 x = 27 UE

Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2616250007**Weitere Informationen und Anmeldung**www.kraemer-trainings.de**Fortbilder-Qualifizierung: Masterclass**

1- bis 3-tägige Fortbildungen/Vorträge für nicht-pädagogische Zielgruppen durchführen können

Mit dieser Fortbildung werden Sie befähigt, eigenverantwortlich eigene 1- bis 3-tägige Fortbildungen für unterschiedliche Zielgruppen anzubieten (keine Trainerausbildungen!). Mithilfe des entsprechenden »wording« der Zielgruppe bekommen wir den Zugang, der Vertrauen schafft, unseren Expertenstatus verfestigt und die Gruppe dazu begleitet, einen praxisrelevanten Gewinn an Kompetenz, Können und Sicherheit erlangen zu können. Sie lernen, wie Sie erfolgreich Vorträge vor großem Publikum meistern sowie mit Humor und Spannung Ihre Zuschauer fesseln und neugierig machen auf mehr.

Di 13.10. – 14.10.2026 sowie**Di 10.11. – 12.11.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,

Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®

3.770,00 € | 5 x = 45 UE

Lennéstraße 5 | Saal (Raum 0.1)

Veranstaltungs-Nr. 2616250008**Weitere Informationen und Anmeldung**www.kraemer-trainings.de

> WEITERE QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Dieser Kurs richtet sich an Hörende, die die Deutsche Gebärdensprache lernen möchten, sei es aus Interesse, weil sie gehörlose Angehörige haben oder im beruflichen Umfeld mit Gehörlosen zu tun haben.

Die Gebärdensprache ist eine vollwertige Sprache mit umfassendem Vokabular und eigenständiger Grammatik. In dieser Einführung lernen Sie die sprachlichen Besonderheiten, die Grammatik sowie das Fingeralphabet kennen und erwerben grundlegenden Wortschatz für die Alltagskommunikation. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Kultur Nicht-Hörender und lernen Verhaltensweisen für einen respektvollen Umgang mit gehörlosen Menschen.



DGS Symbol Gebärdensprache | public domain

Ab der ersten Stunde wenden Sie das Gelernte in Gruppen- und Partnerübungen praktisch an. Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, Informationen über sich und andere geben und einfache Dialoge führen. Sie bauen Verständnis auf und Hemmungen ab und werden damit ein Stein in der Brücke zwischen hörender und nicht-hörender Welt.

Die Kursleiterin ist gehörlos, Sie erhalten also muttersprachlichen Unterricht. In der ersten Stunde wird eine Dolmetscherin anwesend sein.

Weitere Informationen zum Kurs

Britta Lennartz

lennartz@bildungsforum-bonn.de

Irina Ilkevych, Gebärdensprachdozentin

180,00 € | 10 x = 20 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

Di 29.09. – 15.12.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**Veranstaltungs-Nr. 2616250167****Di 29.09. – 15.12.2026 | 18.45 – 20.15 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2616250168**

> WEITERE QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

Ausbildungskurs für die ehrenamtliche Telefonseelsorge

Die TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg bildet Ehrenamtliche für die Seelsorge am Telefon aus. In einer Gruppe von ca. 12 Teilnehmer/innen werden verschiedene Inhalte bearbeitet.

Im Wesentlichen sind das die Themen Gesprächsführung, Krisenintervention und psychische Erkrankungen sowie weitere Fachthemen. Während der gesamten Ausbildung ist die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion von zentraler Bedeutung. Zur Ausbildung gehört auch die supervisorische Fallbesprechung.

Anmeldungen und weitere Informationen über TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg

Fr 18.09. – 10.07.2027 | 15.30 – 21.00 Uhr

Dagmar Fox, Leiter der Ökumenischen TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg
gebührenfrei | 20 x = 160 UE
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

Veranstaltungs-Nr. 2616590013

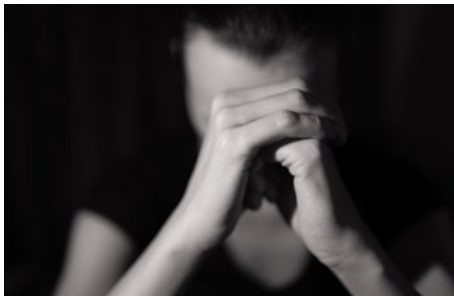


Foto: KieferPix/shutterstock.com

*Veranstaltung in Kooperation
mit der TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg*

<https://ts-bonn-rhein-sieg.de/>



> WEITERE QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

Babysitting in Familien

Ein Ausbildungskurs mit Zertifikat für Jugendliche (13 Jahre bis 18 Jahre)

Babysitten ist eine verantwortungsvolle Aufgabe für alle, die Spaß am Umgang mit Kindern haben, Familien unterstützen wollen und eine Verdienstmöglichkeit suchen.

In sechs Modulen wird alles Wichtige vermittelt, um die Tätigkeit mit Professionalität, Freude und Verständnis zu gestalten:

- pädagogische Grundlagen und respektvoller Umgang mit Kindern
- Altersgerechte Betreuung von der Säuglingszeit an in den Entwicklungsbereichen Bewegung, Spiel und Sprache
- Gesundheitsförderung: Ernährung, Pflege und Notfälle
- Betreuung gestalten und verantworten: Rechte und Pflichten beim Babysitten, die richtige Bewerbung, Kennenlernphase zwischen Babysitter, Kind und Eltern, gemeinsame Absprachen für ein gelingendes Miteinander

Neben den Modulen braucht es eine Hospitation in einer Kindertageseinrichtung – es empfiehlt sich, ein Familienzentrum im örtlichen Umfeld zu wählen, um dort ggf. direkt ins Netzwerk eingebunden zu werden

Nach Absolvierung aller Kurstermine und der Hospitation (einmalig 4 Unterrichtsstunden) wird ein Zertifikat ausgestellt. Die Chancen, als Babysitter/in zu arbeiten, lassen sich – zusammen mit einer aussagekräftigen Bewerbung – durch das Zertifikat »Babysitting in Familien« steigern.

Bitte beachten Sie

- Die Teilnehmer/innen erklären sich bereit, mit eigenem Videobild sowie Ton teilzunehmen.
- Minderjährige brauchen die Einverständniserklärung der Eltern zur Anmeldung.

6 Termine

Fr 06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12.

11.12.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

Gabriele Kaufmann, Eltern-Kind-Kursleiterin nach Emmi Pikler

Anmeldeschluss: bis Dienstag vor dem 1. Termin

Veranstaltungs-Nr. 2666630013

SONSTIGES

> QUALITÄTSMANAGEMENT

Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich

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



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich nach der 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 ausgehenden 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!

> BILDUNGSSCHECK**Bildungsschecks 2.0 – Fit für die Arbeitswelt der Zukunft mit Beruflicher Weiterbildung**

Ab Februar 2026 startet eine neue Förderung – der ESF-kofinanzierte Bildungsscheck 2.0., bei dem Weiterbildungsinteressierte eine Förderung von 50 % (maximal 500 Euro) der Weiterbildungsausgaben erhalten. Mit dieser Förderung unterstützt die Landesregierung Nordrhein-Westfalens die berufliche Weiterbildung von Personen mit Wohnsitz in Nordrhein-Westfalen. Der Bildungsscheck 2.0 kann pro Person einmal im Kalenderjahr beantragt werden. Die Antragstellung erfolgt online und beginnt mit der Anmeldung mindestens einen Tag vor Beginn der Weiterbildung.

Die Ausgabe von individuellen Bildungsschecks NRW für Beschäftigte endete zum 30. Juni 2024. Bereits ausgegebene Bildungsschecks NRW können noch bis März 2029 erstattet werden. Hier finden Sie alle relevanten Informationen zum Bildungsscheck 2.0 sowie zum früheren Bildungsscheck NRW:

<https://www.mags.nrw/bildungsscheck>

BILDUNGSSCHECK

> NACHHALTIGKEIT**Nachhaltiges Denken und Handeln geht uns alle an!**

Schon seit einigen Jahren beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen rund um fairen Handel, ökologische Materialbeschaffung und bewussten Einkauf und möchten Sie über aktuelle Entwicklungen informieren und unterschiedliche Themen beleuchten.

Zuletzt haben wir im Treppenhaus und auf dem Etagen auf LED Lampen umgestellt. Die Veranstaltungsräume sind als nächstes dran.

Auch in diesem Jahr beteiligt sich das Team des Bildungsforums beim »Stadtradeln«. Die Mehrheit der Mitarbeiter/innen kommt mit dem Fahrrad zur Arbeit.

Mehr Informationen dazu gibt und Tipps nimmt gerne entgegen:

Doris Bremm

bremm@bildungsforum-bonn.de



> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Ihnen als Teilnehmer/in einer Veranstaltung und der Bildungseinrichtung.

Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung

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

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

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

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

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

Online-Anmeldung

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

Zahlungsweise

Den Teilnahmebetrag können Sie durch SEPA-Lastschriftinzug, 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-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

SEPA-Lastschriftinzug

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem.

Die Vorteile für Sie sind:

- Der Teilnahmebetrag wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- 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 Lastschriftinzüge, 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 der volle Teilnehmerbetrag zu zahlen. Für Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifikationen (z. B. Schultag und 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.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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 €.

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 Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

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

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

Teilnahmebetrag und Sachkosten

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

Wechsel der Kursleitung

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

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt.

Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/>

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

Digitale Kursangebote

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet- Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes 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

Digitale Veranstaltungen

Hinweis für Teilnehmende



Online-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.



Hybrid-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden gleichzeitig als Präsenz- und als Online-Veranstaltung durchgeführt.

Für alle digital durchgeführten Veranstaltungen über den Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:

Zugang zur digitalen Veranstaltung 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. Diese digitale Veranstaltung kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. In diesem Fall können Sie wunschgemäß 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.

> ONLINE-ANGEBOTE

Hinweise zu Online-Angeboten

So geht's

Sie erhalten als Teilnehmer/-in eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

Datenschutz

Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 210, 212 bzw. 214.

Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutende Online-Bildungsveranstaltungen der anderen Einrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V. hin. Sie finden sie auf folgender Internetseite:

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdiocese-koeln-ev/kursliste/online-bildungsangebote>

Alternativ können Sie auch die Website www.bildungswerk-ev.de aufrufen und die Seite über die Navigationspunkte »Kurslisten« und dann »Online-Bildungsangebote« ansteuern.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datenschutz-Informationspflichten gemäß § 15 KDG

Verantwortlicher

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
Tel.: +49 221 1642-1219
E-Mail: info@bildungswerk-ev.de

Betrieblicher Datenschutz

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
E-Mail: 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.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

- 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.

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 rechtzeitig 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:

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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 Rechtsgrundlage 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.

**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.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

**Widerrufsrecht bei Einwilligung,
§ 8 Abs. 6 KDG**

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

**Recht zur Beschwerde
bei einer Aufsichtsbehörde**

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

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

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

> IMPRESSUM | BILDNACHWEIS

Träger

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Einrichtung

Katholisches Bildungsforum Bonn
Familienbildungsstätte

Druckerei

Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG
Karlstraße 30 | 53604 Bad Honnef

Satz

Barbara Schwerdtfeger

Redaktion

Dr. Doris Bremm

Bildnachweise

Seite 1: Andrei Kobylko/shutterstock.com
Seite 6, 7: Bettina Fürst-Fastré
Seite 16/151: Illustration/
Alexander Steffensmeier | Fischer Sauerländer
Seite 152: dtv | Klett-Cotta

> KOOPERATIONSPARTNER

Beethoven-Haus Bonn
 Bildung trifft Entwicklung
 Bioladen Momo
 Gemeindepsychiatrie gGmbH
 Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.
 CIO-Projekt Centrum für Integrierte Onkologie
 Uniklinik Bonn/Köln
 Cookita e.V.
 Der kleine Laden, Kinder- und Jugendbuchhandlung
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung
 Deutscher Kinderschutzbund e.V. Ortsverband Bonn
 Erzählcafé-Aktion
esperanza, Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Bonn e.V.
 EVA, ev. Schwangerschaftsberatungsstelle
 Ev. Familienzentrum »Der kleiner Lukas«
 Familienkreis e.V.
 Familienzentrum Maria im Walde
 Familienzentrum Städt. Kindertagesstätte »AUERBURG«
 Familienzentrum St. Nikolaus
 FFE Kölnstraße
 FIBEr e.V.,
 Fraueninitiative für Bildung und Erziehung
 Foodsharing Bonn
 Goethe-Institut Bonn
 Haus der Familie, Ev. Familienbildungsstätte, Mehrgenerationenhaus
 Hebammen für Deutschland e.V.
 Hfpk e.V.,
 Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg
 Jugendamt der Stadt Bonn
 Katholische Jugendagentur Bonn

Katholische Frauengemeinschaft
 Stadtverband Bonn
 Katholisches Bildungswerk Bonn
 Krämer Trainings
 Kunstmuseum Bonn
 Literaturhaus Bonn
 LVR – Rheinisches LandesMuseum
 Netzwerk »Frühe Hilfen« Bonn
 Quartiersmanagement Bonn Auerberg
 Referat für Dialog und Verkündigung,
 Generalvikariat Köln
 Referat für Ökologie des ASTa der Universität Bonn
 Robert-Wetzlar-Berufskolleg
 Sarah Wiener Stiftung
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
 Sinn-Sucher e.V.
 SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bonn e.V.
 Schulamt der Stadt Bonn, OGS-Büro
 Slow Food Deutschland e. V. Convivium Bonn
 Sozialraumteam Bonn-Mitte-Nord
 Sport- und Bäderamt, Stadt Bonn
 Stabsstelle Integration der Stadt Bonn
 StattReisen Bonn Erleben e.V.
 Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg
 Trägerverbund: Gemeinsam für Alle da! Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung in Bonn
 Über den Tellerrand Kochen, Bonn
 Universität Bonn
 Universitätskinderklinik – Adipositas Projekt
 »Durch dick und dünn«
 Werkstatt Friedenserziehung

> 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.

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

..... 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)
----------------	---

Sonstiges

> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN0000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn 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

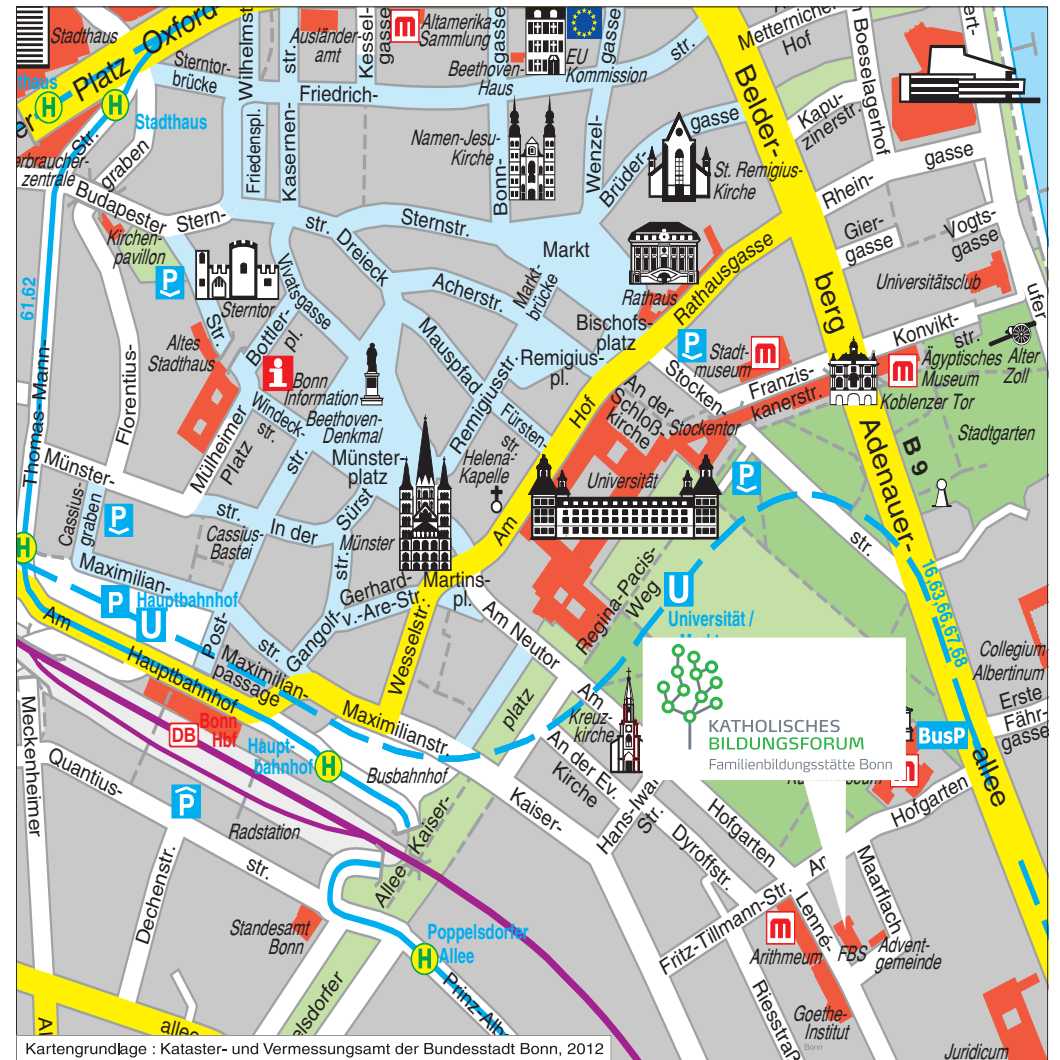
Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift



Kartengrundlage : Kataster- und Vermessungsamt der Bundesstadt Bonn, 2012



Besuchen Sie uns auch auf



Katholisches Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn | Telefon 0228 94490-0

fbs@bildungsforum-bonn.de | www.bildungsforum-bonn.de