

PROGRAMM 01/2026

Januar bis Juli

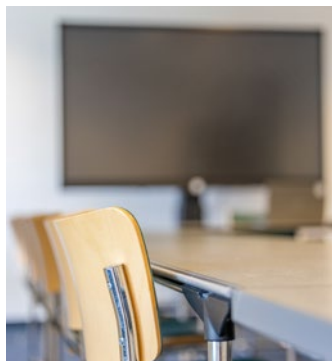
Kurse | Seminare | Begegnungen



KATHOLISCHES
FAMILIENBILDUNGSWERK
Rhein-Sieg-Kreis



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Rhein-Sieg-Kreis



Die Veranstaltungen dieses Programms sind für alle Personen offen. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Alle Veranstaltungen, auch aktuell und zusätzlich zu diesem Programmheft geplante Veranstaltungen, finden Sie auf unserer Homepage

www.fbw-meckenheim.de

und

www.bildungswerk-rhein-sieg.de

Fotos: Erik Spillies

VORWORT

»Alles Erleben beginnt damit, dass man eine Tür öffnet, heraustritt aus seinem Alltag und bereit ist, Neues zu entdecken. Es liegen so viele Geheimnisse hinter den Türen verborgen. Eine Reise beginnt, wenn einer Schritte wagt in ein neues Land, aufbricht, Altes verlässt mit einer Portion Neugier, etwas Mut und viel Hoffnung.« Ruth Rau

Türen öffnen – das kennen wir aus der zurückliegenden Adventszeit und den Adventskalendern. Jetzt hat sich die Tür zum neuen Jahr 2026 geöffnet. Das Alte ist vergangen, ein neuer zeitlicher Raum liegt vor uns.

Türen verbinden ein Draußen und ein Drinnen. Sie müssen geöffnet werden von mir oder jemand anderem. Noch kennen wir den Raum dahinter nicht. Aber mit Neugier und Zuversicht können wir ihn betreten. Dieses neue Jahr mit Freude und Zuversicht zu beginnen, wünschen wir Ihnen. Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Programm.

Manche Klöster hatten als Wahlspruch: »Die Tür steht offen, das Herz noch mehr!« Bei uns stehen Ihnen die Türen offen und Sie sind willkommen mit Ihren Fragen und Anliegen. Wir laden ein zu unseren Angeboten, die Ihnen neues Wissen und Erfahrungen sowie Begegnungen ermöglichen.

Unsere Kurse begleiten Sie, z.B.

- Natur entdecken
- Bücher erleben
- Zusammen philosophieren
- Gesundheit und Gedächtnis stärken
- Sich weiterqualifizieren
- Highlight im Frühjahr ist die Ausstellung »Schmelztiegel« in unseren Räumen zu den Meckener Kulturwochen im Juni

Öffnen Sie die Türe zu uns! Wir freuen uns auf Sie!

Im Namen des Teams
Anne Schmidt-Keusgen

WIR ÜBER UNS



Katholisches Familienbildungswerk in Meckenheim

Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg Kreis lrh

Die beiden katholischen Bildungseinrichtungen sind staatlich anerkannte Einrichtungen der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen, in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V. Die Einrichtungen sind Mitglieder im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert.

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.



Barrierefreie Gestaltung

Das Familienbildungswerk in Meckenheim ist barrierefrei gestaltet. Es gibt einen Aufzug, eine barrierefreie Toilette und für schwerhörige Menschen können Plätze reserviert werden. Wir laden Menschen mit Handicap und ihre Angehörigen zu allen Veranstaltungen besonders herzlich ein.

> WIR ÜBER UNS

Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis lrh

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
info@bildungswerk-rhein-sieg.de
www.bildungswerk-rhein-sieg.de

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg lrh
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE90 3705 0198 1900 6547 22
BIC: COLSDE33

Kath. Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
info@fbw-meckenheim.de
www.fbw-meckenheim.de

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Kath. Familienbildungswerk Rhein-Sieg
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE37 3705 0198 1900 6547 06
BIC: COLSDE33

Zentrale

Telefon 02225 92 20-20

Beirat beider Einrichtungen

Der Beirat wird nach den Pfarrgemeinderatswahlen neu konstituiert.

Kursbetrieb

12.01. – 19.07.2026

Bürozeiten für beide Einrichtungen

Mo – Fr | 09.00 – 12.00 Uhr

Das Büro ist für den Publikumsverkehr geschlossen: 05.01./06.01.2026

Karneval 12.02. – 17.02.2026

Ostern 30.03. – 10.04.2026

Brückentage 15.05.2026 | 05.06.2026

Pfingstferien 26.05.2026

Sommerferien 03.08. – 21.08.2026

Anmeldungen

Wer sich zu Veranstaltungen des Familienbildungswerks in Meckenheim anmeldet, kann dieses auch unmittelbar in der Einrichtung – mit fachkundiger Beratung durch die Mitarbeiterinnen – buchen. Ansonsten können Sie sich postalisch oder auch im Internet auf unseren Webseiten anmelden:

www.fbw-meckenheim.de

www.bildungswerk-rhein-sieg.de

Für Veranstaltungen in den Kommunen beachten Sie bitte die Hinweise bei den Veranstaltungen!

> WIR ÜBER UNS

Katholisches Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis lrh/ Katholisches Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

**Leitung****Anne Schmidt-Keusgen**

Telefon 02225 9220-25

schmidt-keusgen@fbw-meckenheim.de

schmidt-keusgen@bildungswerk-rhein-sieg.de

Zuständigkeit: Kommunen auf der linken Rheinseite, Familienbildungswerk

Pädagogische Mitarbeiterinnen**Martina Brechtel**

Telefon 02225 9220-24 | brechtel@fbw-meckenheim.de

Zuständigkeit: Familienbildungswerk

Bärbel Ostlender

Telefon 02225-9220-26 | ostlender@fbw-meckenheim.de

Zuständigkeit: Familienbildungswerk

**Verwaltungsmitarbeiterinnen****Petra Bleser-Schmitz**

Telefon 02225 9220-23 | info@fbw-meckenheim.de

Zuständigkeit: Familienbildungswerk

**Sylke Krause**

Telefon 02225 9220-22 | krause@bildungswerk-rhein-sieg.de

krause@fbw-meckenheim.de

Zuständigkeit: Kommunen auf der linken Rheinseite, Büroleitung

Hildegunde Schmid

Telefon 02225 9220-20

schmid@fbw-meckenheim.de

Zuständigkeit: Familienbildungswerk

**Carmen Schurz**

Telefon 02225 9220-21 | schurz@bildungswerk-rhein-sieg.de

schurz@fbw-meckenheim.de

Zuständigkeit: Familienbildungswerk, Internatsveranstaltungen

> WIR ÜBER UNS

Katholische Bildungseinrichtungen im Kreisdekanat Rhein-Sieg linksrheinisch



Das Katholische Familienbildungswerk ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen, in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V.. Es ist auch als Träger der freien Jugendhilfe gem. § 75 SGB VIII anerkannt. Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 100. 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.

Das Katholische Familienbildungswerk ist 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



Das Katholische Bildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis lrh versteht sich als Ansprechpartner für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche, sowie für Bildungsakteure, Einrichtungen oder Organisationen aus Kultur, Wissenschaft, Politik und Arbeitswelt. Gemeinsam möchten wir in Kirche und Gesellschaft Themen setzen, Teilnehmer qualifizieren, sowie offene Diskurs- und Begegnungsräume schaffen. Unsere Bildungsangebote stellen sich den Fragen und Herausforderungen unserer Zeit und haben das Ziel, Kompetenzen für ein verantwortungsvolles Miteinander zu stärken. Wir unterstützen Sie bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Suche nach Themen und Referent/innen, sowie bei der Werbung und Abrechnung.

Fördermöglichkeiten / Ermäßigungen

Die Teilnehmergebühren in unserem Haus sind generell sehr kostengünstig kalkuliert. Um die Angebote für jeden zugänglich zu machen, gibt es für einzelne Gruppen die Möglichkeit einer Ermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise im Sekretariat des Familienbildungswerks. Die Ermäßigung muss bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

> INHALTSVERZEICHNIS

Besondere Veranstaltungen

| | |
|---|----|
| »Schmelztiegel« Ausstellung mit Bildern von Ursula Mettbach | 12 |
| Wie kann die Ernährung von morgen aussehen? | 12 |

Glaube – Sinn – Werte

| | |
|--------------------------------|----|
| Philosophischer Gesprächskreis | 16 |
| Ankündigungen | 16 |

Ehe und Partnerschaft

| | |
|---------------|----|
| Abenteuer Ehe | 20 |
|---------------|----|

Familie – Leben mit Kindern

| | |
|-----------------------------|----|
| Fragen im Erziehungsalltag | 24 |
| Eltern-Kind-Veranstaltungen | 25 |

Gesellschaft und Politik

| | |
|---|----|
| Sicherheit im Alter! Betrugsversuchen vorbeugen | 30 |
| Engagement durch Ehrenamt – ist das etwas für mich? | 30 |
| Lerncafé | 31 |
| Komm zu Wort! | 31 |
| Ankommen in Deutschland – Teil 2 | 32 |
| Wie kann die Ernährung von morgen aussehen? | 32 |
| Internationales Frauenfrühstück | 32 |

Qualifizierung

| | |
|-------------------|----|
| Schultag | 36 |
| Babysitting | 39 |
| Kindertagespflege | 40 |

Persönliche Entwicklung

| | |
|---|----|
| Mach mit – bleib geistig fit! | 48 |
| Gemeinsam singen mit Gitarrenbegleitung | 48 |
| Philosophischer Gesprächskreis | 49 |
| Let's talk about ... Finanzbildung für Frauen | 49 |
| Let's talk about ... Resilienz | 50 |
| Psychiatrische Krankheitsbilder | 50 |

Kultur

| | |
|---|----|
| Literaturkreis | 54 |
| »Schmelztiegel« – Ausstellung mit Bildern von Ursula Mettbach | 54 |

> INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit und Pflege

| | |
|---------------------------|----|
| Gesundheit durch Bewegung | 58 |
| Unsere Yoga-Kurse | 59 |
| Entspannung | 62 |

Haushalt und Familienkultur

| | |
|---|----|
| Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene | 66 |
| Stricken verbindet! | 67 |

Integration

| | |
|---|----|
| Lerncafé | 70 |
| Komm zu Wort! | 70 |
| Sportangebot zur psychischen Stabilisierung – Mental Health | 71 |
| Nähtreff für Frauen mit Migrationshintergrund | 71 |
| Ankommen in Deutschland – Teil 2 | 71 |

In den Orten

| | |
|--|----|
| Angebote in | |
| Alfter | 74 |
| Bornheim | 77 |
| Meckenheim | 80 |
| Rheinbach | 81 |
| Swisttal | 86 |
| Wachtberg | 86 |
| Kirchenführungen im Rhein-Sieg-Kreis lnh. und Kreis Euskirchen | 88 |
| Prävention | 89 |

Sonstiges

| | |
|---|-----|
| Qualitätsmanagement | 92 |
| Ermäßigungen Weiterbildung in NRW | 93 |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen | 94 |
| Digitale Veranstaltungen – Hinweis für Teilnehmende | 97 |
| Datenschutzerklärung | 98 |
| Impressum | 101 |
| Anmeldeformulare | 103 |



Foto: J. Schellke/shutterstock.com

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN

»Schmelztiegel« Ausstellung mit Bildern von Ursula Mettbach

Wo Wachs schmilzt, Bronze glüht und Bilder aus Vielfalt geboren werden – Kunst als Alchemie der Elemente und Emotionen

»Schmelztiegel« vereint Wachsbilder, Bronze-skulpturen und experimentelle Mischtechniken zu einem Dialog zwischen Material, Form und Wandel – ein Spiel mit Hitze, Schmelze und künstlerischer Transformation.

Ausstellung im Rahmen der Meckenheimer Kulturwochen 2026 Fr 29.05. – Di 30.06.2026

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Eintritt: frei

Vernissage Fr 29.05.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr

Details entnehmen Sie bitte dem kommenden Plakat und unserer Webseite www.fbw-meckenheim.de

Wie kann die Ernährung von morgen aussehen?

Viele Menschen fragen sich heutzutage, wie es angesichts der Klimaproblematik und der multi-
plen Krisen mit unserer Erde weitergehen kann
und was unsere Ernährung damit zu tun hat?
Wie können wir eine wachsende Bevölkerung
gut und vernünftig ernähren und wie kann
dies in Übereinstimmung mit den Ressourcen
unserer Erde geschehen?

Dr. Lutz Depenbusch ist Referent für Landwirt-
schaft und Ernährung bei Misereor und wird
an diesem Abend am Beispiel der sogenannte
»Planetary Health Diet« zeigen wie eine
zukunftsfähige Ernährung aussehen kann, wo
Herausforderungen und auch Kontroversen
liegen.

Do 16.07.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Dr. Lutz Depenbusch
gebührenfrei | 1 x = 2 UE
Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Veranstaltungs-Nr. 2617550001



Online- Veranstaltung

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

Foto: Ursula Mettbach





Foto: Carlos Amarillo/shutterstock.com

GLAUBE – SINN – WERTE

Religiöse und theologische Bildung verknüpft Glaubensfragen mit den Fragen des alltäglichen Lebens. Sie hilft den eigenen Glauben zu vertiefen und ihn in den wechselnden Lebenssituationen tiefer zu durchdringen. Gleichzeitig erschließt sie den Schatz der biblischen und kirchlichen Tradition. So eröffnen sich Horizonte, die ungewohnte und vielleicht sogar unerwartete Antworten bieten.

> GLAUBE – SINN – WERTE

Philosophischer Gesprächskreis

Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit unterschiedlichen Themen. Ausgangspunkt der Gespräche ist die persönliche Erfahrung der Teilnehmenden. Theoretische Vorkenntnisse sind daher nicht erforderlich. Behutsam wird die kulturgeschichtliche und philosophische Bedeutung verschiedener Fragen vorgestellt.

Termine und Themen

Mi 11.02.2026

Zynismus

Mi 11.03.2026

Rassismus

Mi 15.04.2026

Lebenskunst

Mi 13.05.2026

Liebe

Mi 11.02. – Mi 13.05.2026

10.00 – 12.15 Uhr

Markus Melchers

Teilnahme-Gebühr 50,00 € | 4 x = 12 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667740007

Ankündigungen

Vortrags- und Diskussionsabend zu

»Hoffnung in schwierigen Zeiten«

und Abend zu »KI und Moral«

In Kooperation mit dem Kreiskatholikenrat sind zwei Veranstaltungen geplant, die zum Zeitpunkt der Drucklegung des Programmheftes noch nicht zeitlich festgelegt werden konnten.

Einerseits wird das ein Vortrags- und Diskussionsabend mit P. Jörg Alt SJ sein, der über »Hoffnung in schwierigen Zeiten« reden wird. Andererseits ist ein Abend zum Thema »KI und Moral« geplant.

Falls Sie Interesse an einem oder beiden Abenden haben, schreiben Sie uns gerne, dann werden wir Sie rechtzeitig informieren: info@fbw-meckenheim.de

Oder achten Sie auf unsere Homepage und Benachrichtigungen in den Tages- und Wochenzeitungen.

Foto: Monkey Business, shutterstock.com



MEHR VOM GLAUBEN WISSEN

Theologie im Fernkurs studieren

Chancen

- Erwerb einer theologischen Sprach-, Reflexions- und Handlungskompetenz
- argumentative Auseinandersetzung mit Glaubensfragen und Verständnis des Glaubens in seiner Bedeutung für heute
- Austausch mit Theologinnen und Theologen sowie mit den Mitstudierenden
- individuelle Studienzeitplanung (maximal fünf Jahre Studium)
- mögliche Qualifizierung für kirchliche Berufe in Schule und Gemeinde

Studierende

- Interessierte, Glaubende, Suchende, Zweifelnde ...
- Voraussetzung: idealerweise ein mittlerer Bildungsabschluss

Module und Begleitmaterialien

- »Grundkurs Theologie« und »Aufbaukurs Theologie«
- Lehrbriefe und eLearning-Plattform
- Studienwochenenden, Studienwochen, Begleitzirkel

Das Fernstudium Theologie kann mit und ohne Prüfung belegt werden.

Organisatorische Hinweise

Der »Fernkurs Theologie« ist durch die Zentralstelle für Fernunterricht zertifiziert, er wird im Auftrag der Deutschen Bischofskonferenz angeboten und ist ein Arbeitsbereich der Domschule Würzburg (www.fernkurs-wuerzburg.de).

Informationen für Interessierte im Erzbistum Köln

André Gerth | Fachbereich Erwachsenen- und Familienbildung | Theologie im Fernkurs
Telefon 0221 1642 1865 | andre.gerth@erzbistum-koeln.de



Foto: LoloStock/shutterstock.com

EHE UND PARTNERSCHAFT

Paare sind heutzutage mehr denn je gefordert, ihre Wünsche an das Beziehungsleben gleichberechtigt zu formulieren und in Übereinstimmung zu bringen. Welche Werte sind bindend? Soll ein traditionelles oder ein moderneres, flexibles Rollenmodell gelten? Wie viel Freiheit ist erlaubt? Und wie lassen sich die oft unterschiedlichen Vorstellungen in ein nachhaltiges Gleichgewicht bringen?

Unser Bildungsangebot liefert Anregungen, wie sich Paargespräche führen lassen – und wie gemeinsames Erleben möglich wird, die Basis von gelungenen Beziehungen

> EHE UND PARTNERSCHAFT

Abenteuer Ehe

Wir trauen uns

Ehevorbereitungssseminar

Ehevorbereitung im Alltag!

Sich im Alltag intensiv auf die Ehe vorbereiten und das gemeinsame Leben entwickeln.

Diese Online-Reihe ist eine 7-Wochen-Intensivzeit (6 Abende) mit den folgenden Elementen:

- Einen Abend pro Woche mit Vortrag (Tipps und Anregungen aus der Praxis) von Familienreferenten und Ehepaaren, Paargespräch und Gebet.
- Die Tage zwischen den Treffen darf jedes Paar als Chance nutzen mit Impulsen aus den Abenden miteinander ein Profil der zukünftigen Ehe zu entwickeln.

Themen

Reihenfolge kann variieren

So 08.02.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr

Als Ehepaar einander verstehen – Gespräch in der Ehe, Konflikte als Chance zum Wachstum

So 22.02.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr

Du und ich – wir gehören zusammen – Berufung zur Ehe – wir ergänzen uns

So, 01.03.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr

Eine Kultur der Sexualität – Wir schenken uns einander ganz

So 08.03.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr

Ehesakrament – Zeichen der Liebe Gottes – Unser gemeinsames Leben mit Gott



Foto: Sandra Roters

So 15.03.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr

Wir entwickeln unseren eigenen Stil – Gestaltung unserer Ehe- und Familienkultur

So 22.03.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr

Wir bereiten unseren Hochzeitstag vor – Kirchenrecht – Liturgie – praktische Tipps

Anmeldung und Information

Heike und Burkhard Bruns, Düsseldorf
Telefon 0174 9441447
family.bruns@web.de

So 08.02. – So 22.03.2026

19.00 – 21.30 Uhr

Ehepaar Bruns,
Pater Werner M. Kuller
Sr. M. Gertraud Evanzin
Teilnahme-Gebühr 60,00 € | 6 x = 18 UE
Ort: Digital
Veranstaltungs-Nr. 2618640001



**Online-
Veranstaltung**

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

Foto: Erik Spillies





Foto: Rock and Wasp/shutterstock.com

LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren? Die Vorträge, Kurse und Gespräche in den Familienbildungsstätten stärken Eltern für ihre Erziehungsaufgabe, sie weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung und geben Anregung für die religiöse Erziehung. Sie ermuntern dazu, sich auszutauschen und zu lernen, offen zu sein für Neues und die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu bestärken – ob in der Kita, in der Schule oder im familiären Alltag.

> FRAGEN IM ERZIEHUNGSALLTAG

ElternRaum – online

Gesprächsrunde rund ums Elternsein –
Themen der kindlichen Entwicklung

Der Familienalltag in all seinen Farben und Facetten kann schön und fordernd zugleich sein. Manchmal zeigen die Kinder ein Verhalten, das für Eltern nicht nachvollziehbar und herausfordernd sein kann ... Der ElternRaum bietet den Eltern einen geschützten Rahmen, in dem diese Fragen aus dem Alltag mit Kindern ausgetauscht und besprochen werden können. Die Fragen der Eltern haben immer Vorrang, bei Bedarf können auch gezielt Wunschthemen mit der Referentin abgesprochen werden.

Anmeldung für den ElternRaum

www.fbs-euskirchen.de

Renate Niemiec, Pikler®-Pädagogin
Teilnahme-Gebühr 10,00 € | 1 x = 2 UE
Ort: Digital

Mi 25.02.2026 | 19.30 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2668610033



Online-
Veranstaltung

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

Mi 10.06.2026 | 19.30 – 21.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2668610034



Online-
Veranstaltung

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

Resilienz in Familien

Wie wir als Eltern innere Stärke leben
und an unsere Kinder weitergeben –
Online-Themenabend

*»Wenn wir selbst gut stehen,
können wir andere gut halten.«*

Kati Bohnet

Elternsein fordert uns täglich heraus – emotional, körperlich und mental. Um unsere Kinder liebevoll begleiten und in stürmischen Zeiten Halt geben zu können, brauchen auch wir selbst ein stabiles Fundament. In diesem Workshop entdecken wir, was uns stärkt, wie wir unsere innere Balance finden und Resilienz im Familienalltag leben können – für mehr Gelassenheit, Vertrauen und Verbundenheit im Miteinander.

Ein Abend voller Impulse, Austausch und Herz!

Di 16.06.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Marina Reiß

Teilnahme-Gebühr 30,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667610001



Online-
Veranstaltung

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

> ELTERN-KIND-VERANSTALTUNGEN

Mama-Baby-Yoga

Gönne dir und deinem Baby eine gemeinsame Auszeit voller Nähe, Bewegung und Entspannung. In diesem Kurs stärkst du sanft deinen Körper nach der Geburt, förderst deine Rückbildung und findest neue Energie für den Alltag mit deinem Kind. Durch achtsame Yogaübungen kommst du wieder in deine Mitte. Zwischen Atemübungen, Entspannung und Kuschelzeit darf alles sein – ganz ohne Druck, in einem geschützten, herzlichen Raum. Dieser Kurs schenkt dir Kraft, Gelassenheit und Verbindung mit dir selbst und zu deinem Baby.

Anna Wacker

Teilnahme-Gebühr 33,00 € | 6 x = 6 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

6 Wochen bis 4 Monate

Fr 20.02. – Fr 27.03.2026

10.00 – 11.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2667620002

1. Lebensjahr

Fr 08.05. – Fr 26.06.2026

10.00 – 11.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2667620003



Foto: Monkey Business Images/shutterstock.com

> ELTERN-KIND-VERANSTALTUNGEN

Eltern-Kind-Yoga

Gemeinsam entspannen und Energie tanken mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Der Alltag kann manchmal ganz schön stressig sein. Sowohl für uns Eltern als auch für unsere Kinder. In dieser liebevoll gestalteten Yoga-Stunde laden wir euch ein, gemeinsam zur Ruhe zu kommen, zu lachen, zu atmen und Zeit füreinander zu haben.

Mit spielerischen Yogaübungen, kleinen Partnerübungen und Momenten der Achtsamkeit stärken wir Verbindung, Vertrauen und Liebe zwischen Eltern und Kind.

Kommt vorbei und tankt gemeinsam neue Energie!

Bitte mitbringen:

- Yogamatte für Erwachsene
- für die Kinder sind Matten vorhanden

Do 19.02. – Do 02.07.2026

15.30 – 16.15 Uhr

Parvin Zeini Jahromi

Teilnahme-Gebühr 128,00 € | 16 x = 16 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667620001

Spannende Suche nach den ersten Frühlingsboten

Die Natur entdecken und nachhaltig denken

Augen auf und los: Seht und fühlt der Winter geht und das Frühjahr kommt! Ein schöner Grund die Natur zu entdecken und genauer hinzuschauen. Lasst uns gemeinsam auf eine spannende Suche nach den ersten Frühjahrsboten gehen.

Wir entdecken Frühblüher und erstes Grün am Waldrand und im Wald. Außerdem lernen wir die piffigen Tricks der Pflanzen gegen Kälte kennen. Mit Glück und je nach Wetter finden wir überdies Zitronenfalter, begegnen königlichen Hoheiten und anderen emsigen Waldbewohnern. Gleichzeitig entspannen wir tief und tun etwas für unsere Gesundheit beim Eintauchen in den Frühlingswald.

Sa 14.03.2026 | 10.30 – 12.30 Uhr

Silvia Johna

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Ort: Parkplatz Waldfriedhof

Wachtbergstraße | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617610001

> ELTERN-KIND-VERANSTALTUNGEN

Entdecken des Frühlingswaldes

Ohren und Augen auf und hinein in die grüne Welt des Waldes!

Gemeinsam und mit allen Sinnen tauchen wir ein unter das grüne Blätterdach. Wir lassen uns vom vielfältigen Konzert der Vogelstimmen einfangen und begeistern. Welche Vögel singen da wohl und wo sind sie und ihre Nester eigentlich versteckt?

Dabei lernen wir ganz spielerisch erste Vogelstimmen kennen. Um dem Leben der Vögel noch näher zu kommen, versuchen wir uns im Nestbau. Hier sind Köpfchen, Fingerfertigkeit und Geduld gefragt. Unserer Fantasie wird freier Lauf gelassen. Das Abtauchen ins Grün, das gemeinsam Lauschen und Gestalten so wie die Gesänge schenken uns tiefe Entspannung und tun uns rundum gut.

Sa 25.04.2026 | 10.30 – 12.30 Uhr

Silvia Johna

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Ort: Parkplatz Waldfriedhof

Wachtbergstraße | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617610002



Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Spritzige Bach-Aktion

Gummistiefel an und mit Kescher und Pinsel in den Bach!

Hier, in unserem außergewöhnlichen Swistbach, gibt es viele ungewöhnliche Bewohner zu entdecken. Tauche ein in den Kosmos der faszinierenden Wassertiere, für die der Bach ein großer Strom und ihre ganze Welt ist. Lerne ihre Vielfalt und besonderen Anpassungen kennen.

Spüre das verborgene Leben unter den Steinen auf und versuche die Lebewesen des Freiwassers zu fangen. Nach der gemeinsamen Bestimmung der Tiere entlassen wir diese wieder munter in ihren Lebensraum Wasser, der für uns alle unsere Lebensgrundlage ist.

Sa 20.06.2026 | 10.30 – 12.30 Uhr

Silvia Johna

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Ort: Treffpunkt Schützenhalle

Schützenstraße 12 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617610003



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

GESELLSCHAFT UND POLITIK

Politik und Gesellschaft haben großen Einfluss auf unser Leben. Wege, Politik und Gesellschaft zu gestalten, die Suche nach einem erfüllten Leben für alle, solidarisch mit der Welt sein und die Schöpfung bewahren – das sind alles Themen, zu denen wir Perspektiven aufzeigen wollen. Wir möchten die politischen, wirtschaftlichen und sozialen Zusammenhänge besser verstehbar machen und Anhaltspunkte geben, um selbst zu fundierten sozialetischen Einschätzungen zu gelangen. Auch möchten wir die Fähigkeit stärken, die Gesellschaft aktiv mitzugestalten.

> GESELLSCHAFT

Sicherheit im Alter! Betrugsversuchen vorbeugen

Eine Präventionsveranstaltung
für Seniorinnen und Senioren

Immer mehr Menschen, vorzugsweise lebens-
ältere, werden Opfer von Diebstahl, Betrug
und Bedrohung durch Anwendung krimineller
Machenschaften und Vorspiegelung falscher
Tatsachen.

Der Vortrag in Gesprächsform will Hilfestellung
bei Erkennen und Abwehr solcher Versuche
leisten, sowie Wege aufzeigen, wie man nach
erfolgter Tat richtig reagiert. Hierbei werden
u. a. Vorgehensweisen der Täterinnen, mit Ein-
beziehung von Erlebnissen aus dem Zuhörer-
kreis, beispielhaft vorgestellt. Zum Umfang
der Aktivitäten wird Ausmaß nach Häufigkeit
und Schadenssumme für den Bereich des
Polizeipräsidiums Bonn und des Landes NRW
dargestellt. Beiträge von Betroffenen sind
ausdrücklich erwünscht.

*Eine Kooperation mit dem
Forum Senioren Meckenheim*

Anmeldung

Telefon 02225 922020
info@fbw-meckenheim.de

Mi 15.04.2026 | 14.30–16.00 Uhr

Werner Racky
gebührenfrei | 1 x = 2 UE
Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Veranstaltungs-Nr. 2667740002

Engagement durch Ehrenamt – ist das etwas für mich?

Studien zeigen: Wer sich engagiert, hat mehr
vom Leben. Menschen, die im Gemeinwesen
aktiv sind, leben zufriedener und gesünder.
Besonders wichtig ist dabei, das zum eigenen
Leben passende Engagement zu finden –
mit Spaß, ohne Stress und Überforderung.

Bei der Kooperationsveranstaltung mit der
Freiwilligen-Agentur für den Rhein-Sieg-Kreis
schauen wir auf Ihre Motivation, ihren zeit-
lichen Rahmen, Ihre Wünsche und Ideen.

Ist dies klar, kann ein für beide Seiten zufrie-
denstellendes Engagement gefunden werden.
Anhand konkreter Engagement Beispiele infor-
mieren wir dann über die Rahmenbedingungen
des Engagements und zeigen auf, wie ein für
Sie passendes Engagement gefunden werden
kann. Egal ob Sie noch im Berufsleben stehen
oder im Ruhestand sind oder neues dazu lernen
möchten: Ihre Talente, Ihre Interessen, Ihr Wis-
sen sowie Ihre Berufs- und Lebenserfahrung
sind gefragt.

*In Kooperation mit der
Diakonie An Sieg und Rhein*

Di 27.01.2026 | 16.30–18.00 Uhr

Birgit Binte-Wingen
gebührenfrei | 1 x = 2 UE
Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Veranstaltungs-Nr. 2667790001

> GESELLSCHAFT



Foto: stockfour/shutterstock.com

Lerncafé

Deutsch im Alltag für Frauen

Das Lerncafé ist ein offenes Lernangebot für
Frauen. Hier treffen sich Frauen, um neue
Bekanntschaften zu schließen, ins Gespräch
zu kommen und ihre Deutschkenntnisse zu
verbessern.

*Eine Kooperation mit dem
Caritasverband Rhein-Sieg e.V.*

Mo 12.01. – Di 14.07.2026

10.00–11.30 Uhr

Eva-Marie Schwerber
gebührenfrei | 44 x = 88 UE
Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Veranstaltungs-Nr. 2617820001

Komm zu Wort!

Ein Konversationskurs für Frauen

Die Teilnehmerinnen erlernen durch spiele-
rische Übungen die deutsche Sprache. Dabei
handelt es sich um mündliche Übungen und
Gesprächsanlässe, schriftliche Aufgaben sind
nicht vorgesehen. Geplant sind kleine Spiele,
Rollenspiele und thematische Gesprächskreise.

Ziele sind die Erweiterung des Wortschatzes
und das Kennenlernen von Sprachstrukturen
und deutschen Redensarten. Außerdem sollen
die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit in der
Anwendung der deutschen Sprache erlangen
und die Angst vor Fehlern verlieren.

Pro Einheit wird ein bestimmtes Alltagsthema
durchgenommen. Zunächst wird der entspre-
chende Wortschatz eingeführt, wiederholt und
vertieft, um anschließend in Rollenspielen
sowie Gesprächen in Partnerarbeit oder im
Plenum angewandt zu werden.

*Eine Kooperation mit dem
Caritasverband Rhein-Sieg e.V.*

Di 13.01. – Di 14.07.2026

13.00–14.30 Uhr

Gabriele Krawietz
gebührenfrei | 23 x = 46 UE
Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Veranstaltungs-Nr. 2617820002

> GESELLSCHAFT

Ankommen in Deutschland – Teil 2

Sprache – Information/Austausch –
mit Eltern-Kind-Elementen

Sprache und Spiel stehen im Zentrum dieses Angebotes an zwei Tagen in der Woche. Nebenbei lernen sich Menschen und Familien unterschiedlicher Herkunft besser kennen und schätzen. Beiläufig zu Bewegung und Spiel wird unter fachkundiger Leitung – wie von selbst – Sprache trainiert.

Do 15.01. – Fr 17.07.2026

09.00 – 11.30 Uhr

Eva-Marie Schwerber

gebührenfrei | 39 x = 117 UE

Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617840001

Wie kann die Ernährung von morgen aussehen?

Viele Menschen fragen sich heutzutage, wie es angesichts der Klimaproblematik und der multiplen Krisen mit unserer Erde weitergehen kann und was unsere Ernährung damit zu tun hat? Wie können wir eine wachsende Bevölkerung gut und vernünftig ernähren und wie kann dies in Übereinstimmung mit den Ressourcen unserer Erde geschehen?

Dr. Lutz Depenbusch ist Referent für Landwirtschaft und Ernährung bei Misereor und wird an diesem Abend am Beispiel der sogenannte »Planetary Health Diet« zeigen wie eine zukunftsfähige Ernährung aussehen kann, wo Herausforderungen und auch Kontroversen liegen.

Do 16.07.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Dr. Lutz Depenbusch

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617550001



**Online-
Veranstaltung**

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

Internationales Frauenfrühstück

Die Stadt Meckenheim, das katholische Familienbildungswerk Rhein Sieg Kreis, die Integrationsagentur des Fachdienstes Integration und Migration des Caritasverband Rhein-Sieg-e.V. und der Jugendmigrationsdienst Rhein Sieg Kreis lrd. laden zum internationalen Frühstück ein.

Anne Schmidt-Keusgen

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Zum Weltfrauentag am 08.03.2026

Fr 06.03.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2667550001

Gesundheitsvorsorge

Fr 26.06.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2667550002

Erzbistum Köln

**Bibel- und Liturgieschule**

© Uwe Schinkel / Erzbistum Köln

Bibel lesen - Bibel verstehen

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

Liturgie feiern - Glauben vertiefen

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

Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Bereich Pastoralentwicklung,
Fachbereich Engagementförderung, Bibel & Liturgie,
Bibel- und Liturgieschule, Marzellenstraße 26, 50668 Köln,
Telefon: 0221 1642 7000, E-Mail: sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de,
www.bibelschule-koeln.de / www.liturgie-erzbistum-koeln.de / www.in-principio.de



Foto: Erik Spilles

QUALIFIZIERUNG

Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Kompetenzen für die Arbeits- und Erwerbswelt. Persönliche Kompetenzen (die sogenannten Schlüsselkompetenzen) wie Kommunikation oder die Prävention sexualisierter Gewalt betreffen darüber hinaus alle Lebensbereiche. Unsere speziellen Qualifizierungsangebote beziehen sich insbesondere auf pädagogische Arbeitsfelder.

> SCHULTAG



Foto: Monkey Business Images/shutterstock.com

SchulTag Aufbaukurs (Nr.12)

Betreuung in der Schule ist ein pädagogisches Angebot, das den Lern- und Lebensraum »Grundschule« für Kinder erweitert und bereichert.

Um dies zu erreichen ist eine angemessene Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen unerlässlich. Außerdem ist sie auch ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung ihrer Arbeit und dient als Nachweis ihrer pädagogischen Kompetenz gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein.

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

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Grundkurs absolviert haben.

Der Kurs ist modular aufgebaut, das heißt, er setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen und umfasst insgesamt 88 Unterrichtseinheiten. Hinzu kommen noch 22 Unterrichtseinheiten für Vor- und Nachbereitung sowie die Projektarbeit.

Inhaltlich setzt sich der Aufbaukurs aus drei Schwerpunktbereichen zusammen, die den Kurs in unterschiedliche Kursabschnitte strukturieren:

- D: Projektarbeit
- E: Vertiefung von Grundkurs Themen
- F: Schwerpunktangebote in der Betreuung

> SCHULTAG

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

Der Kursabschnitt D führt in die professionelle Projektarbeit ein und gibt den Teilnehmenden das notwendige Werkzeug an die Hand.

Im Kursabschnitt E werden Themen aus dem Grundkurs aus allen Abschnitten (A Organisation des Betreuungsangebotes, B Pädagogische Gestaltung, C Soziale Kompetenz und Kooperation) aufgegriffen und vertieft. Dabei werden in praktischen Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuungspraxis durchgespielt, lösungsorientiert betrachtet und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt. Im Kursabschnitt F werden schließlich drei Module angeboten, die ganz konkrete Schwerpunktangebote für die Betreuung behandeln.

Beratung und Information

Martina Brechtel, Pädagogische Mitarbeiterin
Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Telefon 02225 9220-24
brechtel@fbw-meckenheim.de

Anmeldung

info@fbw-meckenheim.de
Die schriftliche Anmeldung mit Einzugs-ermächtigung ist verbindlich für den gesamten Kurs. Das Seminar unterliegt unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen:
www.fbw-meckenheim.de

Mi 14.01. – Mi 08.07.2026

08.15 – 11.30 Uhr

Uwe König
Ulrike Krell, Dipl. Sozialarbeiterin
Christina Plöbl
Jörg Lindner
Jamina Huth
Angela Ehlert, Coach, Mediatorin, Trainerin
Jürgen Weinz
Christian Lutter
Teilnahme-Gebühr 650,00 €
(für insgesamt 88 Unterrichtsstunden mit Zertifizierung)
21 x = 88 UE
Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Veranstaltungs-Nr. 2667250001

SchulTag Grundkurs

**Ein neuer Grundkurs
ist für den Herbst geplant.**

Bitte beachten Sie die Ankündigungen unter
www.fbw-meckenheim.de



> SCHULTAG

Kommunikation mit Kindern

Ein SchulTag Plus Angebot

In diesem Online-Workshop geht es um den bewussten und wertschätzenden Austausch mit Kindern – sowohl in der Gruppe als auch im individuellen Kontakt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Botschaften kindgerecht, klar und empathisch vermitteln und dabei eine offene Gesprächskultur fördern können.

Ein Aspekt liegt auf Strategien zur Kommunikation mit Kindern, die über einen geringen deutschen Wortschatz verfügen. Durch praxisnahe Übungen und Reflexion werden neue Wege erprobt, um Verständigung, Vertrauen und Teilhabe zu stärken.

Mo 16.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Marie-Luise Dreber

Teilnahme-Gebühr 14,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250007



**Online-
Veranstaltung**

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

Kommunikation mit Eltern

Ein SchulTag Plus Angebot

In diesem Online-Workshop steht die Kommunikation mit Eltern im Mittelpunkt – besonders dann, wenn es schwierig wird. Gemeinsam beleuchten wir typische Konfliktsituationen und erproben Strategien, um heikle Themen klar, wertschätzend und lösungsorientiert anzusprechen.

Durch praxisnahe Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Gesprächen und stärken Ihre kommunikative Kompetenz im Alltag.

Do 19.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Marie-Luise Dreber

Teilnahme-Gebühr 14,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250008



**Online-
Veranstaltung**

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

Bitte beachten Sie

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!

> BABYSITTING

Babysittingführerschein

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Babysitten ist eine verantwortungsvolle Aufgabe für alle, die Spaß am Umgang mit Kindern haben, Familien unterstützen wollen und eine Verdienstmöglichkeit suchen.

In fünf 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
- Hospitation in einer Kindertageseinrichtung

Der Kurs besteht aus 16 Unterrichtsstunden plus 4 Unterrichtsstunden Hospitation.

Nach Absolvierung aller Kurstermine und der Hospitation 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

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!



Foto: Bartosz Budziewicz/shutterstock.com

Die Teilnehmer/innen erklären sich bereit, mit eigenem Videobild sowie Ton teilzunehmen.

Bitte beachten Sie, dass Minderjährige die Einverständniserklärung der Eltern brauchen.

Anmeldung

www.fbs-euskirchen.de

Fr 30.01. | 06.02. | 20.02. und

Fr 27.02.2026

18.00–20.30 Uhr

Fr 06.03. und Fr 13.03.2026

18.00–19.30 Uhr

Gabriele Kaufmann

Teilnahme-Gebühr 20,00 € | 6 x = 16 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2668630001



**Online-
Veranstaltung**

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

> KINDERTAGESPFLEGE

Feinfühliges Begleiten von Kleinkindern

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Als Kindertagespflegeperson leisten Sie einen zentralen Beitrag zur frühen Entwicklung von Kindern. In diesem Vortrag erhalten Sie fachlich fundierte und praxisnahe Strategien, um Kinder im Alltag achtsam wahrzunehmen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen und eine stabile, vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Sie lernen Signale der Kinder zu erkennen, Grenzen klar und wertschätzend zu setzen und Kinder sicher und selbstbewusst im Alltag zu begleiten. Ziel ist es, Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, um Kinder in Selbstbewusstsein, innerer Sicherheit und emotionaler Kompetenz zu begleiten und Ihre eigene professionelle Handlungssicherheit im Tagespflegealltag zu stärken.



Di 03.02.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Agnieszka Steffens

Teilnahme-Gebühr 10,00 € | 1 x = 2 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250009



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

Bitte beachten Sie

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!

Ernährungskonzept: Ein Wegweiser für Ihre Kindertagespflege

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Die Entwicklung eines Ernährungskonzeptes für Mahlzeitengestaltung und Ernährungsbildung in Ihrer Tagespflegestelle birgt mehrere Vorteile: Zunächst werden Sie sich selbst bewusst, welche Vorstellungen Sie von der Verpflegung Ihrer Kinder haben. Sie können Ihre Regeln und Werte zur Ernährung den Eltern gegenüber transparent machen und mit ihnen darüber ins Gespräch kommen.

Dies hilft Ihnen und den Eltern bei der Entscheidung, ob das Kind zu Ihrer Tagespflegestelle passt. Ein Ernährungskonzept kann darüber hinaus Ihr pädagogisches Konzept ergänzen und bereichern.

In diesem Workshop erarbeiten wir, welche Aspekte ein Ernährungskonzept beinhalten sollte, und Sie entwickeln erste Schritte zu Ihrem eigenen Ernährungskonzept. Das Ziel ist eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung.



Di 24.02.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Mechthild Freier

Teilnahme-Gebühr 18,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250012



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

> KINDERTAGESPFLEGE

Dilemma-Situationen managen

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Schwierige Situationen gehören zum Leben dazu und sind im täglichen Ablauf immer wieder Thema. Wann und wie entstehen schwierige Situationen in der Kindertagespflege? Wie geht man damit um und welche Lösungsmöglichkeiten könnten im Umgang mit solchen Situationen entwickelt werden? Und wie kann die Sicherheit der Kinder gewährleistet werden?

Diese Fachfortbildung bietet eine praxisnahe Hilfe für professionelles Handeln in diesen schwierigen Situationen.



Sa 14.03.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

Gabriele Kaufmann

Teilnahme-Gebühr 16,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250002



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

Bitte beachten Sie

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!

Probleme in der Eingewöhnungszeit der Tageskinder

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Eltern und Kinder sind sehr individuell. Wie kann die Eingewöhnung der Kinder bei der KТПP gelingen?

Viele Wünsche der Eltern entstehen aus der Sorge um ihr Kind. Wie kann Vertrauen entstehen? Ist das sog. »Berliner Modell« ausreichend und welche Chancen bietet die partizipatorische Eingewöhnung?



Sa 21.03.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr

Gabriele Kaufmann

Teilnahme-Gebühr 16,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250003



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

> KINDERTAGESPFLEGE

Resilienz von Anfang an stärken

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit von Kindern, sich an Herausforderungen anzupassen, Stress zu bewältigen und trotz Belastungen gesund zu entwickeln.

Sie entsteht besonders in einem Umfeld, das Sicherheit, verlässliche Beziehungen und altersgerechte Unterstützung bietet.

In dieser Fortbildung erfahren Kindertagespflegepersonen, wie sie Kinder im Aufbau von Resilienz gezielt unterstützen, indem sie deren Bedürfnisse wahrnehmen, emotionale Kompetenz fördern und Entwicklungschancen im Alltag nutzen.

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Resilienzforschung im frühen Kindesalter und sprechen über Entwicklungsbedürfnisse und Signale von Kleinkindern. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Kinder emotional begleiten und ihre Selbstregulation fördern.

Sie erhalten praxisnahe Strategien, um die Resilienz von Kindern im Alltag gezielt zu stärken, durch die Förderung von Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und Problemlösekompetenz.



Foto: 4_PM_production/shutterstock.com



GUT QUALIFIZIERT
FÜR DIE KINDERTAGESPFLEGE

Di 14.04.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr

Agnieszka Steffens

Teilnahme-Gebühr 10,00 € | 1 x = 2 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250010



**Online-
Veranstaltung**

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

Bitte beachten Sie

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!

> KINDERTAGESPFLEGE

Montessori trifft Jasper Juul – Kinder stärken durch vorbereitete Umgebung und Glaubwürdigkeit

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Maria Montessori und Jesper Juul – zwei pädagogische Ansätze, die sich hervorragend ergänzen. Montessori ermutigte Kinder, die Welt selbstständig zu entdecken und eigene Erfahrungen zu machen. Jesper Juul legte den Fokus auf gleichwürdige Beziehungen, emotionale Begleitung und liebevolle Führung.

In dieser Fortbildung erfahren Tagespflegepersonen, wie sie beide Ansätze im Alltag verbinden können. Sie lernen, wie Kinder selbstständig lernen dürfen, ohne Druck zu erfahren, und wie Nähe, Sicherheit und stabile Beziehungen als Basis für Lernen und Entwicklung genutzt werden.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie die Selbsttätigkeit der Kinder begleiten, statt sie anzuleiten, und wie sie stabile Beziehungen, Sicherheit und Bindung als Fundament für kindliches Lernen gestalten. Sie erfahren, wie Alltagssituationen bewusst und einfühlsam gestaltet werden können, sodass Kinder sich entfalten, ihre Gefühle ausdrücken und ihre Selbstständigkeit entwickeln können.



Foto: Purino/shutterstock.com



GUT QUALIFIZIERT
FÜR DIE KINDERTAGESPFLEGE

Di 21.04.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr

Agnieszka Steffens

Teilnahme-Gebühr 16,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250011



**Online-
Veranstaltung**

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

Bitte beachten Sie

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!

> KINDERTAGESPFLEGE

Abschied vom Schnuller und auch bald von der Windel?

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Jedes Kind hat ein eigenes Entwicklungstempo und erbringt eine Entwicklungsleistung beim Abschied von der Windel.

Der Begriff »Ausscheidungsautonomie« soll darauf hinweisen, dass es für das Kind ein wichtiger Entwicklungsschritt ist, nun seine Blase sowie den Darm möglichst bald selbstständig kontrollieren zu können, dabei die notwendige Hygieneschritte zu beachten und diese eigenständig durchführen zu können. Und dies nicht nur auf der Familientoilette, sondern auch in der KTP. Es ist eine hohe Anforderung, die einer guten Begleitung von Eltern und KTH bedarf.

**Sa 30.05.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Gabriele Kaufmann

Teilnahme-Gebühr 16,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250004

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

Bitte beachten Sie

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!

Mental Load in der KTP – Raus aus der Stressfalle!

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Mental Load: die Last der Verantwortung. Gemeint sind die unsichtbaren To-dos, die nötig sind, um die praktische Arbeit zu managen. Es geht um die Verantwortung und das Organisieren von Haushalt, Familie und Arbeitsalltag als Kindertagespflegeperson. Der Druck wird immer größer und plötzlich schnappt die Stressfalle zu. Bei dieser Fachfortbildung erfahren Sie, wie man damit umzugehen lernt. Stress lass nach! Ab jetzt nur noch positiver Stress.

**Sa 20.06.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Gabriele Kaufmann

Teilnahme-Gebühr 16,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250005

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

> KINDERTAGESPFLEGE

»spielend lernen – leise und laut«

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

- Forschen, entdecken, spielen, nachahmen – Bildung begleiten mit Bewährtem aus der Pikler- und Montessori-Pädagogik
- Viele Spiele für den Alltag in der KTP – z. B. Sinneserfahrungen und Stille-Übungen nach Maria Montessori, Farben lernen, Mengen und Größen erkennen, Geräusche unterscheiden usw. Dazu müssen keine neuen teuren Materialien angeschafft werden, sondern ihre vorhandenen Spielsachen kommen mit neuen Ideen zum Einsatz.
- Austausch, Reflexion und Raum für Fragen

**Sa 27.06.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Gabriele Kaufmann

Teilnahme-Gebühr 16,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667250006

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

Bitte beachten Sie

Eine Teilnahmebescheinigung kann nur für Teilnehmende ausgestellt werden, die dauerhaft Mikrofon und Kamera aktiviert haben!

Enttäuschung, Frust und Wut- Warum es wichtig ist, wütend sein zu dürfen

Online-Fortbildung für die Kindertagespflege

Gefühle verstehen – Kinder stärken – sich selbst nicht vergessen
Wut, Frust und Enttäuschung gehören zum Leben – bei Kindern wie bei Erwachsenen. Gerade in der Kindertagespflege, wo Nähe, Bindung und Alltag eng miteinander verwoben sind, begegnen Tagespflegepersonen täglich starken Gefühlen. Viele empfinden Wut jedoch als „unerwünscht“ – besonders bei Kindern. Dabei ist Wut ein wichtiges Signal und ein notwendiges Gefühl.

In dieser Fortbildung gehen wir der Frage nach, warum es wichtig ist, Wut Raum zu geben, und wie wir achtsam, professionell und empathisch damit umgehen können – sowohl bei den Kindern als auch bei uns selbst.

**Sa 04.07.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Katharina Peters

Teilnahme-Gebühr 16,00 € | 1 x = 3 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667250013

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

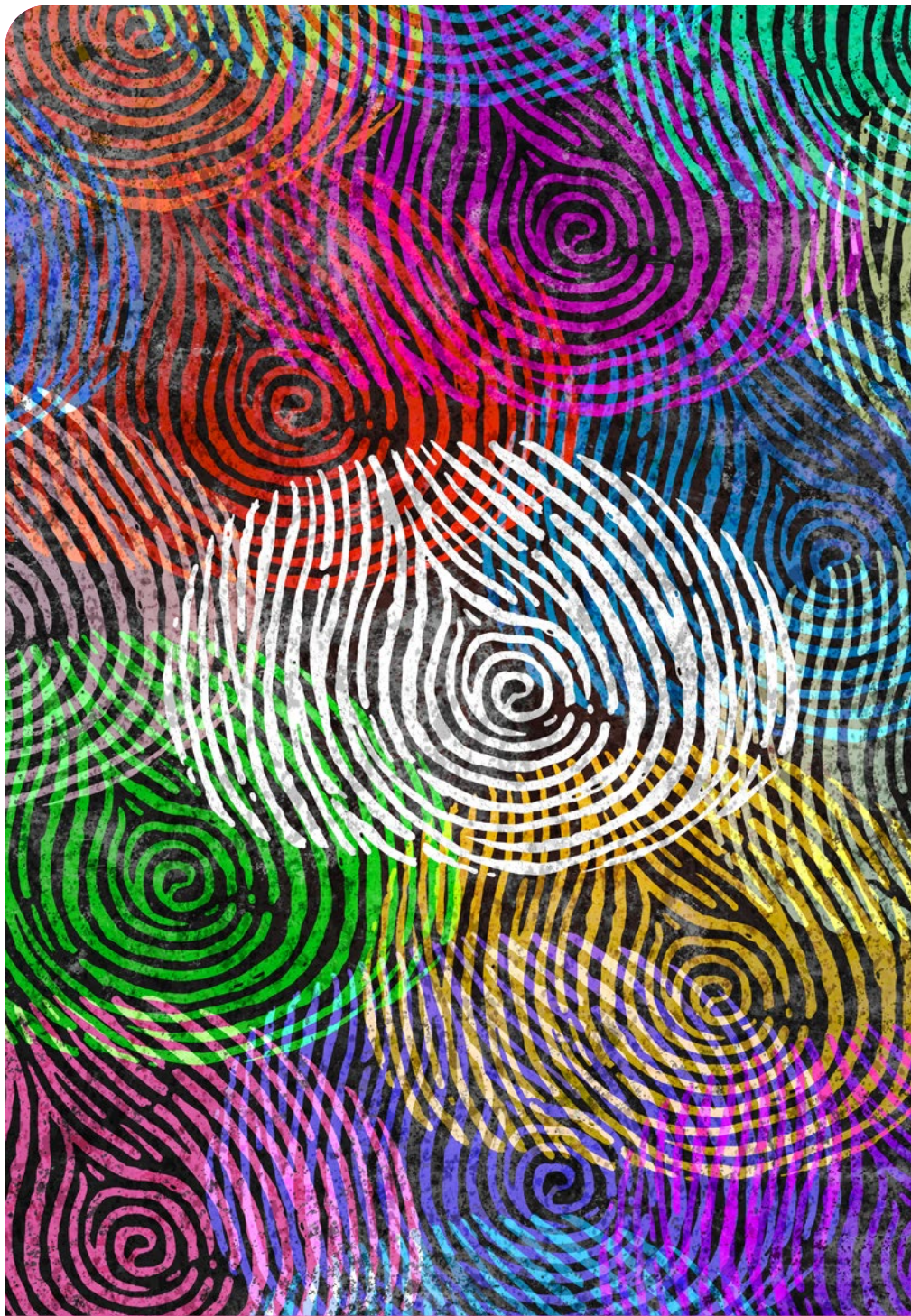


Foto: Lightspring/shutterstock.com

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Wer bin ich, wie lebe ich sinnvoll, wie gestalte ich mein Leben mit anderen? Welche Werte sind mir wichtig? 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 aufmerksam mit sich selbst und anderen umzugehen. Sie helfen, den eigenen Lebensstil, die Beziehungen zu Partnern und Kindern und zu Gott zu gestalten. Und sie regen an, sich die Frage, was ein gelingendes Leben ausmacht, immer wieder neu zu stellen.

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Mach mit – bleib geistig fit!

Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

Wir üben die Konzentration, das Kurzzeitgedächtnis, das Langzeitgedächtnis. Wir schulen die Sinne durch bewusstes Schauen und Hören.

Wir entfalten die Phantasie und wir aktivieren unser bildhaftes Vorstellungsvermögen.

*Eine Kooperation mit dem
Forum Senioren Meckenheim*

Di 20.01. – Di 24.03.2026

14.30 – 16.00 Uhr

Renate Kluckert

Teilnahme-Gebühr kostenfrei | 8 x = 16 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667740001

Gemeinsam singen mit Gitarrenbegleitung

Der Kurs wird fortgesetzt.

Termine entnehmen Sie bitte der Webseite
des Familienbildungswerkes.



Foto: Alia Images/shutterstock.com

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Philosophischer Gesprächskreis

Lebensnah und offen verläuft die philosophische Beschäftigung mit unterschiedlichen Themen. Ausgangspunkt der Gespräche ist die persönliche Erfahrung der Teilnehmenden. Theoretische Vorkenntnisse sind daher nicht erforderlich. Behutsam wird die kulturgeschichtliche und philosophische Bedeutung verschiedener Fragen vorgestellt.

Termine und Themen

11.02.2026

Zynismus

11.03.2026

Rassismus

15.04.2026

Lebenskunst

13.05.2026

Liebe

Mi 11.02. – Mi 13.05.2026

10.00 – 12.15 Uhr

Markus Melchers

Teilnahme-Gebühr 50,00 € | 4 x = 12 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667740007

Let's talk about ... Finanzbildung für Frauen

Finanzielle Zusammenhänge sind komplex und schwer zu durchschauen. Deshalb meiden viele Frauen Geldthemen – dabei ist es essentiell, um die eigenen Finanzen aktiv und vorausschauend für sich selbst, die Kinder oder die Familie frei gestalten zu können. Im Kurs geht es um die Klärung der eigenen Beziehung zum Geld, wir sprechen über verschiedene Anlagestrategien und reflektieren Finanzgespräche. Zudem entwickeln die Teilnehmenden eine erste Strategie, damit sie bei künftigen Beratungsgesprächen souverän und informiert auftreten können.

Das Ziel des Kurses ist es, Frauen zu finanzieller Selbstsicherheit zu verhelfen, mit Wissen zu stärken und im besten Fall Freude an Finanzthemen zu wecken. Als Bankfachwirtin setzt sich die Referentin mit ihrer Expertise für dieses Ziel ein – praxisnah, verständlich und ohne Fachjargon.

Sa 18.04.2026 | 09.30 – 16.30 Uhr

Carola Huber

Teilnahme-Gebühr 65,00 € | 1 x = 8 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667740005

> PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Let's talk about ... Resilienz

Es ist wichtig, dass jeder (berufstätige) Mensch sich präventiv um seine Gesundheit kümmert. Neben Ernährungsthemen und Bewegung ist auch die mentale Gesundheit von wesentlicher Bedeutung. Das Resilienztraining zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins bietet hierfür sinnvolle Impulse und praktische Übungen, die leicht in den Alltag eingebaut werden können.

Am Ende des Kurses haben Sie einen umfassenden Überblick zum Thema Resilienz gewonnen und eine große Auswahl an Übungen, aus denen Sie auswählen können. Die Kursinhalte sind nach §20 SGB V zertifiziert, d. h., der Kurs richtet sich an Menschen, die gesund sind, bereits gut für sich sorgen und mehr in das Thema Resilienz einsteigen möchten.

Sa 25.04.2026 | 09.30 – 16.30 Uhr

Carola Huber

Teilnahme-Gebühr 65,00 € | 1 x = 8 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667740006

Psychiatrische Krankheitsbilder

Eine Einführung für Laien

Psychische Erkrankungen lagen 2024 auf Platz 3 der Erkrankungsgruppen, die die meisten Ausfalltage bei der Arbeit verursachen. Sie hatten einen Anteil von 17,4 Prozent an allen Fehltagen insgesamt. Nur Atemwegs- und Muskel-Skelett-Erkrankungen waren für die Arbeitswelt noch bedeutsamer. Das hohe Niveau der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen ist eine der auffälligsten Entwicklungen in Bezug auf die Krankenstandskennziffern der vergangenen Jahre (DAK Psychreport 2025). Diese Veranstaltung, speziell für Laien entwickelt, gibt einen Einblick in die verschiedenen Krankheitsbilder, stellt in einem Modell vor, wie psychische Erkrankungen entstehen können und zeigt Hilfsmöglichkeiten für Betroffene, Angehörige, Freunde und Bekannte auf. Die beiden Termine bauen aufeinander auf und sind nicht einzeln zu buchen.

Referent:

Rodger Ody, Diplom-Sozialpädagoge,
Erzieher und Sozialmanager

Fachbereichsleiter des Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ) in Meckenheim. Über 30 Jahre Erfahrung in der Gemeindepsychiatrie und seit über 18 Jahren Fachreferent Medizin »Psychiatrische Krankheitsbilder« beim Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW (BRSNW)

Di 05.05. – Mi 06.05.2026

18.00 – 21.00 Uhr

Rodger Ody

gebührenfrei | 2 x = 8 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667750002



Möchten Sie sich als Kursleitung (weiter) qualifizieren?

Hier finden Sie unsere Qualifizierungsangebote wie zum Beispiel Kidix®, Eltern-Kind-Kursleitung in Orientierung an Emmi Pikler, Starke Eltern – Starke Kinder® und viele weitere Veranstaltungen:



Foto: Jane Dunker



> LITERATUR | AUSSTELLUNG

Literaturkreis

Für Seniorinnen und Senioren

Der Literaturkreis des Forum Senioren Meckenheim diskutiert über Bücher aus dem weiten Feld der zeitgenössischen Literatur.

Er wendet sich neben Literaturinteressierten auch an Menschen, die bisher noch keinem Literaturkreis angehören, aber gerne über die Bücher sprechen wollen, die sie gelesen haben oder noch lesen wollen.

*Eine Kooperation mit dem
Forum Senioren Meckenheim*

**Di 24.02. – Di 30.06.2026
15.00 – 16.30 Uhr**

Brigitte Kuhnenn

Renate Linzenmeier

gebührenfrei | 3 x = 6 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667760001

»Schmelztiegel« – Ausstellung mit Bildern von Ursula Mettbach

Wo Wachs schmilzt, Bronze glüht und Bilder
aus Vielfalt geboren werden – Kunst als
Alchemie der Elemente und Emotionen

»Schmelztiegel« vereint Wachsbilder, Bronze-
skulpturen und experimentelle Mischtechniken
zu einem Dialog zwischen Material, Form und
Wandel – ein Spiel mit Hitze, Schmelze und
künstlerischer Transformation.

**Ausstellung im Rahmen der
Meckenheimer Kulturwochen 2026
29.05. bis 30.06.2026**

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Eintritt: frei

Details entnehmen Sie bitte dem
kommenden Plakat und unserer Webseite
www.fbw-meckenheim.de

Vernissage

Fr 29.05.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr
N.N.

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667770001



Kölner Dom / Führungen

Innenraum Schatzkammer Ausgrabungen Baptisterium Dach Glocken



Erleben Sie mit uns den Kölner Dom!

Tauchen Sie mit unseren Führungen in die spirituelle, architektonische und kunsthistorische Dimension des Weltkulturerbes im Herzen der Domstadt ein!

Auch unsere Führungen in den romanischen Kirchen Kölns sind pädagogisch hervorragend dazu geeignet, Alt und Jung mit Kirchorten als religiösen Wirkstätten neu in Berührung zu bringen sowie exklusive Einblicke in deren faszinierende Bau- und Kunstgeschichte zu gewähren.

Für Führungen im Dom besuchen Sie bitte www.domfuehrungen-koeln.de (siehe auch QR-Code), sämtliche Führungen in den romanischen Kirchen finden Sie auf www.domforum.de!



www.domfuehrungen-koeln.de • www.domforum.de



DOMFORUM • Domkloster 3 • 50667 Köln



Foto: Erik Spillies

GESUNDHEIT UND PFLEGE

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

> GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Rückenfit

Der Rücken, Spiegel der Seele, reagiert mit Schmerz und Verspannung auf Alltagslasten. Rückenfit vermittelt gesundheitsgerechte Bewegung, Ausdauer und Kraft durch Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Praktisches Tun wird besprochen. So wächst Motivation für sportliche Aktivität zu Hause. Bewegungs- und Entspannungsübungen bauen Stress ab. Sie schöpfen neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Mo 12.01. – Mo 06.07.2026

17.30 – 18.30 Uhr

Kirsten Komischke-Hennes

Teilnahme-Gebühr 64,00 € | 19 x = 19 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660015

Mo 19.01. – Mo 29.06.2026

07.45 – 08.45 Uhr

Margot Richter

Teilnahme-Gebühr 58,00 € | 19 x = 19 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660002

Mo 19.01. – Mo 29.06.2026

09.00 – 10.00 Uhr

Margot Richter

Teilnahme-Gebühr 58,00 € | 19 x = 19 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660003

Mo 19.01. – Mo 29.06.2026

10.15 – 11.15 Uhr

Margot Richter

Teilnahme-Gebühr 58,00 € | 19 x = 19 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660004

Beckenbodengymnastik für Frauen jedes Alters

Ein Online-Angebot

Diese Gymnastik ermöglicht eine gute Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur und kräftigt diese nachhaltig. Einen positiven Einfluss hat die Gymnastik auch auf Haltungsschäden, Rückenschmerzen und Verdauungsprobleme. Aufbauende Beckenbodengymnastik ist besonders angebracht bei: allgemeiner Beckenbodenschwäche, unfreiwilligem Harn- und Stuhlabgang, Uterus-senkung und sexuellen Problemen. Sie dient auch der »Selbstfindung« nach traumatischen Geburten, Uterusextraktionen und schwierigen Lebensphasen.

Der Kurs ist für Frauen jedes Alters gedacht. Auch für Frauen nach der Schwangerschaft. Jedoch sollte das Training nicht vor Ende der Stillzeit begonnen werden!

Bitte mitbringen

- Matte
- bequeme Kleidung, dicke Socken
- ein Handtuch oder eine Decke
- etwas zu trinken

Mi 21.01. – Mi 20.05.2026

09.30 – 11.00 Uhr

Heike Emons

Teilnahme-Gebühr 100,00 € | 16 x = 32 UE

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr. 2667660008



Online-Veranstaltung

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

> UNSERE YOGA-KURSE

Yin yoga und Yin Yoga

Finde deine Balance zwischen Energie und Ruhe

Erlebe eine wohltuende Yogastunde die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt – die perfekte Verbindung aus Dynamik und Entspannung!

Diese Kombination aus aktivem Flow und meditativer Entspannung schafft eine harmonische Balance und ist ideal, um Stress loszulassen um ganz bei dir anzukommen. Diese Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit schafft eine wundervolle Balance zwischen Kraft und Hingabe, Energie und Ruhe, Tun und Sein.

Anna Wacker

Teilnahme-Gebühr 68,00 € | 20 x = 20 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Di 13.01. – Di 30.06.2026

19.15 – 20.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2667660024

Di 13.01. – Di 30.06.2026

20.30 – 21.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2667660025



Foto: Erik Spilles

Faszien und Workout

Verspannungen lösen und Körperstabilität aufbauen. Dieser Kurs bietet effektives Stabilisierungstraining für Rumpf und Gelenke. Mit unterschiedlichen Übungen verbessern Sie Ihre Körperproportionen und erfreuen sich an mehr Energie, Spaß und innerer Balance. Faszientraining löst Verklebungen und Verspannungen der Muskulatur.

Bitte mitbringen

- eigene Faszienrolle

Mi 25.02. – Mi 01.07.2026

18.30 – 19.30 Uhr

Christa Waindok

Teilnahme-Gebühr 67,00 € | 17 x = 17 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667660001

Mama-Baby-Yoga Kurs

Bitte beachten Sie auf den Seiten 25 und 26 die Kurse »Mama-Baby-Yoga« und »Eltern-Kind-Yoga«.

> UNSERE YOGA-KURSE

Raum für Yoga und Entspannung

Jede Yogastunde ist wie eine bewegte Oase der Ruhe jenseits des Alltags. Durch achtsame Übungen/Asanas kommen Körper und Geist zur Ruhe. Neue, kraftvolle Energie strömt in den Körper und wirkt sich positiv auf Immunsystem und Selbstwahrnehmung aus.

So können Sie den Herausforderungen des Alltags gelassener begegnen. Körper und Geist erfahren eine wohltuende Regeneration. Jeder ist herzlich willkommen, sowohl Anfänger als auch Yoga-Erfahrene.

Bitte mitbringen

- rutschfeste Matte
- kleines Kissen
- leichte Decke

Di 13.01. – Di 07.07.2026

09.30 – 11.00 Uhr

Helene Raaf

Teilnahme-Gebühr 138,00 € | 22 x = 44 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667660007

Fit im Alter mit Yoga

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab 60+. Im Alter können Kraft und Beweglichkeit nachlassen. Stuhlyoga kann Senioren dabei helfen, bis ins hohe Alter hinein sicher und mit Freude Yoga zu praktizieren.

Durch die ruhige und achtsame Praxis erhalten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Möglichkeit die wohltuenden Wirkungen des Yoga zu erfahren. Die Übungen wirken sich auf das Körpergefühl und die Stärke der Muskeln sowie Gelenke positiv aus. Atemübungen und Entspannungstechniken fördern die Durchblutung und tragen zur Ausgeglichenheit des Körpers bei. Für die Yogastunden sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen

Ansgar Riekenbrauck

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Mi 14.01. – Mi 01.07.2026

10.00 – 11.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 91,00 € | 20 x = 20 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660020

Mi 14.01. – Mi 01.07.2026

11.15 – 12.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 115,00 € | 20 x = 40 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660021

> UNSERE YOGA-KURSE



Foto: fizkes/shutterstock.com

Yoga für Krebsbetroffene und Angehörige

Eine Kooperation mit der Krebsberatung der Caritas Rhein Sieg

Im Yoga finden wir Harmonie und Einheit. In diesem Kurs für (ehemals) Krebserkrankte und ihre Angehörigen geht es darum, die eigene Mitte (wieder) zu finden, darin zu bleiben, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Atemübungen, leichte Asanas (Übungen aus dem Yoga) und Entspannungstechniken wirken auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Mit Achtsamkeitsübungen können wir das Erlernte in den Alltag integrieren. Es wird auch Gelegenheit geben, innerhalb der Gruppe miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen zu teilen. Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte mitbringen

- Yoga-Matten und bequeme Kleidung

Eine Kooperation mit dem Caritas Rhein Sieg Verband e.V. – Krebsberatung, Familie und Gesundheit

Anmeldungen bitte unter

Telefon 02241 1209 308

krebsberatung@caritas-rheinsieg.de

Do 15.01. – Do 16.07.2026

18.00 – 19.30 Uhr

Annegret Kastorp

gebührenfrei | 19 x = 38 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667660011

Yoga für Frauen

In diesem Yoga-Kurs praktizieren wir achtsames Yoga mit integrierten Atemübungen, kleinen Meditationen und Entspannungsübungen. Dabei stärken wir unseren Körper, kräftigen unser Immunsystem, bringen unsere Gedanken zur Ruhe und kommen in eine Verbindung mit uns selbst.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und yoga-erfahrene Frauen geeignet.

Mi 14.01. – Mi 01.07.2026

19.00 – 20.30 Uhr

Heike Thüner-Riekenbrauck

Teilnahme-Gebühr 116,00 € | 17 x = 34 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667660022

> UNSERE YOGA-KURSE

Yoga für Jeden

Die einseitigen Belastungen unserer Tätigkeiten im Alltag führen zu körperlicher Verspannung und Schmerzen. Durch die verschiedenen Übungen des Yoga, die auf spezifische Regionen des Körpers, wie z. B. die Wirbelsäule, ausgerichtet sind, erlernen Sie, sich bewusst zu entspannen.

Dabei treten Sie mit dem eigenen Körper in Kontakt, lernen ihn wahrzunehmen, seine Signale zu erkennen, zu verstehen und darauf zu reagieren. Wer in seiner eigenen Mitte ruht, kann mit mehr Gelassenheit den unterschiedlichen Ansprüchen im Familienalltag und Berufsleben genügen.

Fr 16.01. – Fr 26.06.2026

09.15 – 10.45 Uhr

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer

Teilnahme-Gebühr 91,00 € | 18 x = 36 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667660009

> ENTSPANNUNG

Ruhe und inneres Gleichgewicht

Dieser Kurs bietet uns die Möglichkeit, unsere Selbstregulierungskräfte anzuregen, mit denen wir Menschen in der Lage sind, Stress und emotionale Belastungen zu verarbeiten. Geführte Traumreisen sowie Körperreisen geben tiefe Entspannung. Zudem werden unter anderem Atemübungen in Stille und/oder Bewegung, sowie einfache Massagegriffe durchgeführt.

Bitte mitbringen

- Matte
- eine Decke
- kleines Kissen
- warme Socken

Margot Richter

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Mi 14.01. – Mi 18.03.2026

20.00 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 40,00 € | 10 x = 10 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660005

Mi 15.04. – Mi 03.06.2026

20.00 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 32,00 € | 8 x = 8 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660006

> ENTSPANNUNG

Tanzbegegnungen zur Entspannung im Alltag

Eine Tanz- und Bewegungslehre, deren Element das Meditieren der Bewegung und Gebärde ist

Dieses Angebot lädt Sie ein, über die Tanzschritte in die Ruhe zu kommen und ganz wach und präsent für den Augenblick zu werden. Diese bewegte Meditation kann es Ihnen ermöglichen – frei von richtig oder falsch – Ihre ganz eigene momentane Lebendigkeit, Kraft und Freude zu spüren.

Und diesem Erleben im Miteinander – Tanz – Ausdruck zu verleihen.

Wir tanzen Choreographien zu unterschiedlicher Musik und die Tanzschritte werden sorgfältig angeleitet. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur etwas Neugier, bequeme Kleidung und leichte Schuhe.

Gudrun Peters

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Di 20.01. – Di 24.03.2026

19.30 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 52,00 € | 9 x = 18 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660016

Di 14.04. – Di 30.06.2026

19.30 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 47,00 € | 8 x = 16 UE

Veranstaltungs-Nr. 2667660019

Wenn der Klang auf Reisen geht

entspannen mit Klangschalen

Der Alltag hat Sie fest im Griff und Sie sehnen sich nach einer kleinen Auszeit, um wieder bei sich selbst anzukommen? Dann tauchen Sie ein in die harmonische Welt der Klänge. Klangschalen haben eine ganz besondere Wirkung auf uns Menschen. Ihre Klänge und Schwingungen wirken beruhigend, stress-reduzierend und regenerierend. Nichts tun müssen – einfach nur genießen und sich von den Klängen und Schwingungen hineinragen lassen in eine tiefe, wohltuende Entspannung. Gehen auch Sie mit dem Klang auf eine ganz besondere Reise. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, klängvolles und entspannendes Programm rund um die Klangschale.

Bitte beachten Sie

- Bitte Unterlage (z.B. ISO-Matte), Kopfkissen, Decke(n), wärmende Kleidung (es wird regelmäßig gelüftet), ggf. ein warmes Getränk und ein leichtes Mittagessen mitbringen
- Schwangeren im ersten Trimester, sowie an Epilepsie erkrankten Personen und Personen mit Herzschrittmacher wird von einer Teilnahme abgeraten.
- Um pünktliches Erscheinen wird gebeten, da nach 10.00 Uhr die Türen geschlossen sind.

Sa 14.03.2026 | 10.00 – 15.30 Uhr

Sabine Papirny-Baumgarten

Teilnahme-Gebühr 37,00 € | 1 x = 7 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667660010



Foto: Hong Vo/shutterstock.com



Foto: Erik Spilles

HAUSHALT UND FAMILIENKULTUR

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.

> TEXTILES GESTALTEN

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

In jedem Haushalt fallen die unterschiedlichsten Textilarbeiten an. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie in diesem Kurs Vieles selbst zu erledigen. Sie erwerben die Grundkenntnisse des Nähens, lernen das Zuschneiden und üben verschiedene Verarbeitungstechniken.

Auf Ihre individuellen Wünsche wird eingegangen: ob Garderobe für festliche Anlässe oder Kinderkleidung – alles wird nach Schnittmustern mit Ihren individuellen Maßen gefertigt.

Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Informationen über die Handhabung und Wartung Ihrer Arbeitsgeräte sowie über den Einkauf günstiger Materialien.

Kornelia Kümpel
Teilnahme-Gebühr 56,00 € | 6 x = 18 UE
Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Do 15.01. – Do 26.02.2026
18.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660012

Do 05.03. – Do 23.04.2026
18.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660013

Do 30.04. – Do 02.07.2026
18.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660014

> TEXTILES GESTALTEN



Foto: Kostikova Natalia/shutterstock.com

Stricken verbindet!

Stricken ist ein Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit, regt zu Gesprächen zwischen Generationen an und bietet großen Gestaltungsraum. Es sind keine Grenzen gesetzt – egal ob Mütze, Socken oder Accessoires für Freunde, Familie oder Haushalt.

Ein Workshop für Anfänger und alle, die schon stricken können und ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Bitte mitbringen

- Stricknadeln
- Wolle
- Nadeln und Faden

Helena Merz
Teilnahme-Gebühr 75,00 € | 20 x = 40 UE
Ort: Kath. Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Mo 19.01. – Mo 29.06.2026
19.00 – 20.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660026

Di 20.01. – Di 30.06.2026
17.00 – 18.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660027

Di 20.01. – Di 30.06.2026
18.30 – 20.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660028



Foto: FabrikaSimf/shutterstock.com



Foto: George Dolgikh/shutterstock.com

INTEGRATION

Mit unseren niederschwelligen Deutsch-Kursen und den BAMF-Integrationskursen sowie unseren Veranstaltungen zum interkulturellen Lernen für Einheimische und Zugewanderte tragen wir zur Integration von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte bei.

> INTEGRATIVE ANGEBOTE



Foto: Champlofoto/shutterstock.com

Lerncafé

Deutsch im Alltag für Frauen

Das Lerncafé ist ein offenes Lernangebot für Frauen. Hier treffen sich Frauen, um neue Bekanntschaften zu schließen, ins Gespräch zu kommen und ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Eine Kooperation mit dem Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Mo 12.01. – Di 14.07.2026

10.00 – 11.30 Uhr

Eva-Marie Schwerber

gebührenfrei | 44 x = 88 UE

Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617820001

Komm zu Wort!

Ein Konversationskurs für Frauen

Die Teilnehmerinnen erlernen durch spielerische Übungen die deutsche Sprache. Dabei handelt es sich um mündliche Übungen und Gesprächsanlässe, schriftliche Aufgaben sind nicht vorgesehen. Geplant sind kleine Spiele, Rollenspiele und thematische Gesprächskreise.

Ziele sind die Erweiterung des Wortschatzes und das Kennenlernen von Sprachstrukturen und deutschen Redensarten. Außerdem sollen die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit in der Anwendung der deutschen Sprache erlangen und die Angst vor Fehlern verlieren.

Pro Einheit wird ein bestimmtes Alltagsthema durchgenommen. Zunächst wird der entsprechende Wortschatz eingeführt, wiederholt und vertieft, um anschließend in Rollenspielen sowie Gesprächen in Partnerarbeit oder im Plenum angewandt zu werden.

Eine Kooperation mit dem Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Di 13.01. – Di 14.07.2026

13.00 – 14.30 Uhr

Gabriele Krawietz

gebührenfrei | 23 x = 46 UE

Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617820002

> INTEGRATIVE ANGEBOTE

Sportangebot zur psychischen Stabilisierung – Mental Health

Gesundheitskurs | Stark im Alltag –

Ein Kurs für Frauen

Dieser Kurs ist für Frauen mit und ohne Fluchtgeschichte. Wir machen Übungen für den Körper und sprechen über den Alltag.

Wir stärken die Mitte des Körpers (Bauch, Rücken und Beckenboden). Auch der Kopf wird stark: Wir reden, tauschen uns aus und lernen dabei Deutsch. Alle Frauen sind herzlich willkommen!

Di 13.01. – Di 14.07.2026

17.00 – 18.30 Uhr

Tatjana Brejdown

gebührenfrei | 22 x = 44 UE

Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617840003

Nähtreff für Frauen mit Migrationshintergrund

Der Nähtreff im Kath. Familienbildungswerk in Meckenheim richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die Freude am Nähen haben. Hier können Frauen kreativ werden und ins Gespräch kommen.

Folgende Inhalte werden vermittelt

- Das kleine Näh-ABC
- Die Nähmaschine – Aufbau und Funktionen
- Erste Kenntnisse über das Nähen
- Unterstützung bei allen anfallenden Näharbeiten

Der Nähkurs findet in enger Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Rhein-Sieg e.V. statt.

Do 15.01. – Do 02.07.2026

10.00 – 11.30 Uhr

Kornelia Kümpel

gebührenfrei | 18 x = 36 UE

Ort: Kath. Familienbildungswerk

im Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617840002

Ankommen in Deutschland – Teil 2

Sprache – Information/Austausch – mit Eltern-Kind-Elementen

Sprache und Spiel stehen im Zentrum dieses Angebotes an zwei Tagen in der Woche. Nebenbei lernen sich Menschen und Familien unterschiedlicher Herkunft besser kennen und schätzen. Beiläufig zu Bewegung und Spiel wird unter fachkundiger Leitung – wie von selbst – Sprache trainiert.

Do 15.01. – Fr 17.07.2026

09.00 – 11.30 Uhr

Eva-Marie Schwerber

gebührenfrei | 39 x = 117 UE

Ort: Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2617840001



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

ANGEBOTE IN DEN KOMMUNEN

Alfter

Bornheim

Meckenheim

Rheinbach

Swisttal

Wachtberg

> ALFTER

Kath. Kirchengemeinde

Erika Mager

Telefon 0228 747442 KÖB Oedekoven

Literaturkreis Alfter Oedekoven

Über Land und Meer

Fortsetzung des Literaturgesprächskreises

Di 24.03..2026

Dörte Hansen »Zur See«

Penguin TB

Di 28.04.2026

Herbert Clyde Lewis«

»Gentleman über Bord

marePocket

Di 19.05.2026

Mathijs Deen »Der Holländer«

Rowohlt TB

Di 30.06.2026

Friedrich Christian Delius

»Der Spaziergang von Rostock nach Syracus«

Rowohlt TB (Werkausgabe in Einzelbänden)

Di 24.03. – Di 30.06.2026**09.30 – 12.00 Uhr**

Birgit Christian

Teilnahme-Gebühr 20,00 € | 4 x = 12 UE

Ort: KÖB St. Mariä Himmelfahrt

Jungfernpfad 17 | 53347 Alfter-Oedekoven

Veranstaltungs-Nr. 2617760002

Foto: africa924/shutterstock.com

> ALFTER

Kirchengemeindeverband Alfter

Ute Fuhs

Gemeindetreff mit Pfiff

Wechselndes Programmangebot

Ute Fuhs

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 2 UE

Ort: Pfarrheim St. Mariä Hilf

Kottenforststraße 10–12

53347 Alfter-Volmershoven

Do 29.01.2026 | 15.30 – 17.30 Uhr**Veranstaltungs-Nr. 2617750001****Do 26.03.2026 | 15.30 – 17.30 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2617750002****Do 28.05.2026 | 15.30 – 17.30 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2617750003****Do 23.07.2026 | 15.30 – 17.30 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2617750004**

Tanzbegegnung

als Entspannung im Alltag

Frühlingserwachen

Mi 04.03. – Mi 18.03.2026**19.00 – 20.30 Uhr**

Dorothea Esser-Glagow

Teilnahme-Gebühr 17,00 € | 3 x = 6 UE

Ort: Pfarrheim St. Mariä Hilf

Kottenforststraße 10–12

53347 Alfter-Volmershoven

Veranstaltungs-Nr. 2617660002

Kath. Familienzentrum Alfter

Elisabeth Müller

Telefon 0228 644885

Erziehung im Kleinkindalter

Eltern-Kind-Kurs

Mi 14.01. – Mi 15.07.2026**09.00 – 10.30 Uhr**

Natalie Fettich

Teilnahme-Gebühr 165,00 € | 25 x = 50 UE

Ort: Pfarrzentrum Alfter-Oedekoven

Jungfernpfad 17 | 53347 Alfter-Oedekoven

Veranstaltungs-Nr. 2667620006

> ALFTER

**Fasten in unserer Gemeinde
mit religiösen Impulsen**

Entlastung der Leber – Regenerationskraft der
Leber stärken – bewusste Ernährung

Startend mit einem Vorbereitungs- und Informationsabend am Donnerstag, 19.02.2026 von 18.00 bis 19.30 Uhr werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen fünf Tage lang eine bewusste Ernährung selbstständig durchführen.

Dabei werden sie in der oben genannten Woche und Zeit durch die Heilpraktikerin Marion Klein fachkundig begleitet und unterstützt. Religiöse Impulse für Geist und Seele vermitteln Anja Vieten und Ute Fuhs.

Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen:
10 bis 20 Personen

Die Anmeldung ist – nach dem Informationsabend – verbindlich. Die Teilnahme wird nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.



Foto: Freedom Studio/shutterstock.com

**Nähere Informationen
sowie Anmeldungen ab sofort**
Ute Fuhs: Telefon 0228 646297

Treffzeiten im Fastenzeitraum
Mi 25.02.2026 | Fr 27.02.2026
So 01.03.2026 | Di 03.03.2026
Do 05.03.2026
jeweils 18.00–19.30 Uhr
Marion Klein, Anja Vieten, Ute Fuhs
Teilnahme-Gebühr 20,00 € pro Person
6 x = 12 UE
Ort: Kath. Pfarrheim/Kirche St. Mariä-Hilf
Kottenforststraße 10–12
53347 Alfter-Volmershoven (Heidgen)
Veranstaltungs-Nr. 2667660023

> BORNHEIM

Forum Lebendige Gemeinde
Elke Kluitmann

**Bibliolog zum Bibeltext
des Weltgebetstages 2026**

Do 08.01.2026 | 20.00–22.15 Uhr
Dorothy Gockel
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UE
Ort: Kath. Pfarrheim Sechtem
Wiener Straße 2b | 53332 Bornheim-Sechtem
Veranstaltungs-Nr. 2617730001

**Mental Load – Die Last der
unsichtbaren Verantwortung**
Verantwortung verstehen und reduzieren

Di 06.01.2026 | 20.00–22.15 Uhr
Isabelle Von Wezyk
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UE
Ort: Kath. Pfarrheim Sechtem
Wiener Straße 2b | 53332 Bornheim-Sechtem
Veranstaltungs-Nr. 2617740002

Präventionsschulungen

Die Präventionsschulungen entnehmen Sie
bitte der Webseite des Bildungswerkes.

www.bildungswerk-rhein-sieg.de

Caritasverband Rhein-Sieg e. V.
Annegret Kastorp

**Gesund länger fit bleiben,
gesunde Ernährung im Alter**
Seniorenkreisleiterinnen

Mi 25.03.2026 | 14.00–16.15 Uhr
Kerstin Ising
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UE
Ort: Pastor Frys Haus
Ohrbachstraße 26 | 53332 Bornheim
Veranstaltungs-Nr. 2617660004



Kath. Familienzentrum Bornheim
Nicole Litterscheid

Eltern-Kind-Kurs
ab 8 Monaten bis Eintritt in die Kita

Alice Ehret
Teilnahme-Gebühr 138,60 € | 21 x = 42 UE
Ort: Kath. Pfarrheim
Rheinstraße 202 | 53332 Bornheim-Hersel

Mo 12.01. – Mo 29.06.2026
09.30–11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620007

Di 13.01. – Di 30.06.2026
09.30–11.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620008

> BORNHEIM



Kath. Familienzentrum Bornheim-Vorgebirge

Iris Petzold
Telefon 02227 2831

Erziehung im Kleinkindalter (ab 12 Monate)

Eltern-Kind-Kurs, Spiel- und Krabbelgruppe

Christina Sommersberg
Teilnahme-Gebühr 138,60 € | 21 x = 42 UE
Ort: Pfarrzentrum St. Martin
Kreuzstr. 54 | 53332 Bornheim-Merten

Di 13.01. – Di 30.06.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620009

Di 13.01. – Di 30.06.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620010

Osterbackkurs

Wir backen gemeinsam mit den Kindern Ostergebäck und verzieren es. Im Anschluss werden wir dieses natürlich gemeinsam probieren. Vielleicht bleibt auch noch etwas übrig, um es mit nach Hause zu nehmen.

Mit den Rezepten und Tipps können die Kinder diese zu Hause (mit Hilfe eines Erwachsenen) an Ostern nachbacken.

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren und im Grundschulalter. Bitte immer im Zweier-Team anmelden, also ein Erwachsener und ein Kind!

Bitte mitbringen

- ein paar Transportgefäße für Reste
- Getränke für den eigenen Bedarf

Fr 13.03.2026 | 14.30 – 16.45 Uhr

Kerstin Ising
Teilnahme-Gebühr 4,00 € pro Person
1 x = 3 UE
Ort: Heinrich Böll Sekundarschule
Beethovenstraße 57 | 53332 Bornheim
Veranstaltungs-Nr. 2667660029

Familienkochkurs

Leckeres und abwechslungsreiches Fingerfood

Heute darf mit den Fingern gegessen werden!
Wir bereiten gemeinsam ein leckeres Fingerfood-Menü zu.

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren und im Grundschulalter. (Bitte immer im Zweier-Team anmelden, also ein Erwachsener und ein Kind!)

Getränke zur Selbstversorgung und ein paar Frischhaltedosen für Reste bitte mitbringen.

Fr 08.05.2026 | 14.30 – 16.45 Uhr

Kerstin Ising
Teilnahme-Gebühr 4,00 € pro Person
1 x = 3 UE
Ort: Heinrich Böll Sekundarschule
Beethovenstraße 57 | 53332 Bornheim
Veranstaltungs-Nr. 2667660030

> BORNHEIM



Kath. Familienzentrum Bornheim Vorgebirge

Anna König

Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

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

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin
Teilnahme-Gebühr 56,00 € | 8 x = 16 UE
Ort: Kath. Pfarrheim Sechtern
Wiener Straße 2b | 53332 Bornheim-Sechtern

Das erste Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die 2025 geboren sind

Mo 12.01. – Mo 23.03.2026
11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620012

Di 13.01. – Di 24.03.2026
11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620016

Mo 20.04. – Mo 22.06.2026
11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620018

Di 21.04. – Di 23.06.2026
11.00 – 12.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620022

Das zweite Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern, die 2024 geboren sind

Mo 12.01. – Mo 23.03.2026
14.30 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620013

Mo 12.01. – Mo 23.03.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620011

Mo 20.04. – Mo 22.06.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620017

Mo 20.04. – Mo 22.06.2026
14.30 – 16.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620019

Das zweite, dritte Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern,
die 2023/2024 geboren sind

Mo 12.01. – Mo 23.03.2026
16.15 – 17.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620014

Di 13.01. – Di 24.03.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620015

Mo 20.04. – Mo 22.06.2026
16.15 – 17.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620020

Di 21.04. – Di 23.06.2026
09.00 – 10.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667620021

> MECKENHEIM

Indoor Klettern

Ein inklusives Angebot mit fachlicher Begleitung

Das Schnupperklettern ist für Interessierte gedacht, die noch keine Klettererfahrung haben und ausprobieren möchten, ob der Kurs für sie passt. Beim Indoor-Klettern lernen die Teilnehmenden – körperliche Eignung vorausgesetzt – am Seil gesichert in die Höhe zu klettern und Routen mit verschiedenen Leveln zu klettern sowie sich gegenseitig zu sichern.

Klettern macht Spaß, es ist eine Bewegungsart, die fast jeder Mensch als Kind schon einmal gelernt hat, sie spricht alle Muskeln an und wirkt körperlich dadurch ganzheitlich. Gefördert werden u. a. Bewegungskoordination, Kraft, Ausdauer, Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Umgang mit eigenen Grenzen, Ängsten usw., Übernahme von Verantwortung und die Kooperation mit dem/r Kletterpartner*in.

In den Teilnahmegebühren enthaltene Leistungen

- Eintritt
- Ausleihgebühr Gurt und Schuhe
- Anleitung durch 2 Fachkräfte (Schnupperklettern inklusive)

In Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum Meckenheim

Mi 14.01. – Mi 04.03.2026

11.00 – 13.00 Uhr

Eva Schliefer

Helen Shaw

Gebühr auf Anfrage | 6 x = 12 UE

Ort: Sportpoint Meckenheim

Am Alten Stauwehr 2 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667750001



Wir für Inklusion e. V.

Elke Steckenstein

Gesundes Essen für den kleinen Geldbeutel

Sa 24.01. – Sa 21.03.2026

11.00 – 14.00 Uhr

Kerstin Ising

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 3 x = 4 UE

Ort: Ev. Kirchengemeinde Meckenheim

Markeeweg 7 | 53340 Meckenheim

Veranstaltungs-Nr. 2667660031

Zu weiteren Angeboten in Meckenheim siehe auch

**Programm des Familienbildungswerkes
Seiten 10 bis 71**



> RHEINBACH

Kath. Kirchengemeinde St. Martin

Daniela Hahn

Telefon 02226 3682

Literaturkreis für Lesebegeisterte

Haben Sie Lust, über Bücher zu sprechen? Wir laden Sie ein, beim neu gegründeten «Literaturkreis für Lesebegeisterte» mitzumachen. Die Referentin Monique Escamilla bespricht mit Ihnen in gemütlicher Runde jeweils ein gelesenes Buch. Jedes Buch und jedes Treffen soll eine Bereicherung für alle sein.

Im ersten Halbjahr werden in diesem Kurs folgende Bücher besprochen:

Mo 19.01.2026

»Leuchtfener«

von Dani Shapiro | Roman 2024

Eine Sommernacht verändert alles: Ein Unfall verletzt das Leben zweier Familien für immer. Leuchtfener verwebt Schuld, Trauer und Freundschaft in einer klaren, dichten Erzählung über die Vergangenheit, die nicht verschwindet. Ein Buch über das Bleiben- und Loslassen können.

Mo 23.02.2026

»All die Schönheit dieser Welt«

von Patrick Bringley | Roman 2023

Zwei Brüder folgen ihren Träumen in New York – plötzlich stirbt der eine jung. Der andere verlässt seinen Beruf und arbeitet als Wächter im Metropolitan Museum of Art. Unerwartet findet er Trost in der Kunst. Ein bewegender Essay über Verlust, Kunst und die Rettung im Blick auf Schönheit.

Mo 16.03.2026

»Die Nacht der Kalligraphen«

von Yasmine Ghata | Roman 2007

Eine junge türkische Frau kämpft als einzige Kalligraphin unter Männern- und steht für Würde, Wort und weibliche Stimme. Zart, stark, poetisch.

Mo 20.04.2026

»Ins Dunkel«

von Angela Steidele | Roman 2025

Glamour trifft Politik: Zwei Filmikonen, das Exil, antifaschistisches Kabarett – ein Roman wie ein Kinoabend, der zugleich ernst nimmt, was damals auf dem Spiel stand.

Mo 19.01. – Mo 20.04.2026

16.30 – 18.00 Uhr

Monique Escamilla

Teilnahme-Gebühr 24,00 € pro Person

4 x = 8 UE

Ort: Öffentliche Bücherei St. Martin

Lindenplatz 4 | 53359 Rheinbach

Veranstaltungs-Nr. 2617760003

> RHEINBACH

Vom Sehnsuchts-Ort Indien

Literatur aus und über Indien

Trotz Globalisierung und unbegrenzter Reise- und Begegnungsmöglichkeiten bleiben uns Zusammenhänge fremder Kulturen oft verborgen und wir greifen auf Klischees und Projektionen zurück.

Unser Literaturgesprächskreis lädt wieder zu einer »Horizontenerweiterung« ein! Wir beschäftigen uns mit zwei modernen Texten aus und über Indien, ausgehend von europäischem Denken und Sehnsüchten eines H. Hesse bis hin zu lyrischen Schätzen eines R. Tagore. Immer schimmern in diesen Texten auch die Wurzeln alter, über Jahrtausende gewachsener Kulturen/Religionen durch.

Irma Drerup
Teilnahme-Gebühr pro Person: 6,00 €
(wird vor Ort bezahlt) | 1 x = 2 UE
Ort: Öffentliche Bücherei St. Martin
Lindenplatz 4 | 53359 Rheinbach

Teil 1

Hermann Hesse »Sehnsucht nach Indien«
(Erzählungen) Berlin 2024 (dtv Tb 3793)



Im Gegensatz zur modischen »Indiensehnsucht« vieler Europäer war Hesses Verbindung zu Indien von Kindheit an ein lebensbestimmendes Thema. Viele seiner Vorfahren waren dort Missionare und durch verschiedene Reisen hat der Autor Regionen und Religionen Indiens selbst kennengelernt. Außer dem berühmten Roman »Siddharta« sind durch diese Studien auch Erzählungen mit indischen Motiven entstanden. Letztere erschienen 2006 erstmals im og. Taschenbuch.

Fr 06.02.2026 | 10.00–11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2617760005

Fr 06.03.2026 | 10.00–11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2617760006

Teil 2

Rabindranath Tagore »Am Ufer der Stille«
(Gedichte) Patmos Verlag Ostfildern 2016



Der Übersetzer M. Kämpchen hat aus verschiedenen Werken Tagores Gedichte ausgewählt und sie direkt aus dem Bengalischen ins Deutsche übertragen. Tagores Lyrik beeindruckt durch ihre Einfachheit und ihre emotionale Religiosität. In den 20er Jahren erfreute sich Tagore auf seiner Europa-Tournee enormer Beliebtheit, gerade auch in Deutschland. Nach dem Ersten Weltkrieg lösten seine Vorträge über interkulturelle Verständigung, Versöhnung und Weltfrieden eine euphorische Begeisterungswelle aus. Bereits 1913 erhielt er für die Übertragung seiner zentralen Gedichtsammlung »Gitanjali« in die englische Sprache den Literaturnobelpreis. In Bengalen wird der Dichter als größtes Universalgenie des 20. Jahrhunderts gefeiert.

Fr 17.04.2026 | 10.00–11.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2617760007

Cover: Suhrkamp | Patmos Verlag

> RHEINBACH

»Ich kann mich an nichts erinnern, worin Du nicht immer schon gewesen bist«

Zur Autobiografie »Hoffe!«
von Papst Franziskus

Kurz vor Papst Franziskus' Tod am 21.04.2025 erschien seine Autobiografie in mehreren Sprachen. Sie trägt den Titel »Hoffe!« und Franziskus sieht in ihr sein menschliches und spirituelles »Vermächtnis«.

Als Dialog angelegt, richtet sie sich an ein »Du« und somit an jeden, der sich mit seinen Lebenserinnerungen beschäftigen will. Jenseits seines schwierigen Amtes teilt sich der Mensch Franziskus aufrichtig und vorbehaltlos mit – Ausdruck unserer ambivalenten Existenz, aber auch eines »ganzheitlichen Vertrauens«. Wir laden ein zu einer Vorstellung des Textes und zum Austausch darüber!

Di 05.05.2026 | 10.00–12.15 Uhr
Irma Drerup

Teilnahme-Gebühr pro Person: 6,00 €
(wird vor Ort bezahlt) | 1 x = 3 UE
Ort: Öffentliche Bücherei St. Martin
Lindenplatz 4 | 53359 Rheinbach
Veranstaltungs-Nr. 2617760008



Papst Franziskus
»Hoffe«
Kösel Verlag
384 Seiten | Hardcover
978-3-466-37353-6

Literaturkreis für Lesebegeisterte

Wir laden Sie ein, beim neu gegründeten »Literaturkreis für Lesebegeisterte« mitzumachen. Die Referentin Monique Escamilla bespricht mit Ihnen in gemütlicher Runde jeweils ein gelesenes Buch. Jedes Buch und jedes Treffen soll eine Bereicherung für alle sein.

Mo 18.05.2026

»Wir werden jung sein«

von Maxim Leo | Roman 2024

Was passiert, wenn ein Medikament Menschen verjüngt? Vier Leben geraten aus den Fugen – ein wacher Roman über Ethik, Alter und Hoffnung.

Mo 15.06.2026

»Herkunft« von Saša Stanišić | Roman 2019

Zwischen Kindheit im zerfallenden Jugoslawien und Ankunft in Deutschland: Erinnerungen, Familie, Sprache – ein poetischer und kraftvoller Roman über Identität und Heimat. Ein Buch, das Fragen stellt und Wurzeln spürt.

Mo 20.07.2026

»Tyll« von Daniel Kehlmann | Roman 2017

Ein Gaukler im Wirrwarr des Dreißigjährigen Krieges: Mythos trifft Geschichte, Satire trifft Leid – ein sprachmächtiger Roman über Krieg, Magie und die Kraft des Erzählens. Episch, überraschend, voller Witz – ein Leseabenteuer

Mo 18.05. – Mo 20.07.2026

16.30–18.00 Uhr

Monique Escamilla

Teilnahme-Gebühr 18,00 € pro Person

3 x = 6 UE

Ort: Öffentliche Bücherei St. Martin
Lindenplatz 4 | 53359 Rheinbach

Veranstaltungs-Nr. 2617760004

> RHEINBACH

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Rodger Ody

Kinder psychisch erkrankter Eltern unterstützen

Eine Veranstaltung für Fachkräfte und Engagierte

Psychische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland. Zahlen zeigen, dass es ausgehend davon in Deutschland ca. 3 Millionen Kinder gibt, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen.

Es handelt sich demnach keineswegs um eine Randgruppe. Da die Literatur zudem belegt, dass Kinder psychisch erkrankter Eltern eine 2 bis 10-fach erhöhte Vulnerabilität besitzen selbst an einer psychischen Störung zu erkranken wird deutlich, wie wichtig es ist, dass Fachkräfte und Engagierte die besonderen Bedürfnisse und Bedarfe der Kinder frühzeitig wahrnehmen und sie präventive Unterstützung erfahren.

Das Sozialpsychiatrische Zentrum Meckenheim lädt daher ein, sich die Lebenssituation betroffener Kinder näher anzuschauen. Hierzu soll die aktuelle Forschungslage, Risiko- und Schutzfaktoren im Sinne der Resilienz dargestellt und praktische Unterstützungsangebote aufgezeigt werden. Innerhalb des Sozialpsychiatrischen Zentrums Meckenheim hält der Fachbereich FIPS (Familien in psychischen Krisen) einige Angebote bereit. Die Veranstaltung soll überdies Raum für Austausch und Vernetzung bieten.

Zielgruppe der Veranstaltung sind Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe, des Gesundheitswesens, Erzieher und Mitarbeitende von Kindertagesstätten und Tagespflegen, Lehrer und Schulsozialarbeiter, sowie anderweitig Engagierte und Interessierte.

Die Teilnahme der Veranstaltung ist kostenfrei, die maximale Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt.

Anmeldung erforderlich

bis zum 10.03.2026 per E-Mail:
fips@skm-rhein-sieg.de

Do 19.03.2026 | 17.00 – 19.00 Uhr

Jennifer Haas

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 2 UE

Ort: Familienzentrum Hopsala

Schumannstraße 7 | 53359 Rheinbach

Veranstaltungs-Nr. 2617750007

> RHEINBACH

kfd St. Martin Rheinbach

Gerda Horster

Tanzbegegnung als Entspannung im Alltag

In der heutigen Zeit, die geprägt ist von Zerrissenheit und Hetze, ist bei vielen Menschen für Stille und Gebet kaum noch Platz im Alltag. Nicht selten wird Stille sogar als unerträglich empfunden.

Musik, Bewegung nach Musik, Meditatives Tanzen können wichtige Brücken auf dem Weg in die Stille sein und werden von vielen Menschen als solche erfahren.

Das gleichmäßige Umkreisen der Mitte, einfache Schrittfolgen, die ein sofortiges Mitmachen ermöglichen, das ganzheitliche Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele führen bald in eine intensive Ruhe.

Das »Getragen werden« von der Gruppe wird hierbei als hilfreich und bereichernd erfahren. Tanz und Stille als Weg zu sich, zum Anderen und zu Gott.

Mo 23.02. – Mo 18.05.2026**17.30 – 19.00 Uhr**

Dorothea Esser-Glagow

Teilnahme-Gebühr 27,00 € | 6 x = 12 UE

Ort: Pfarrzentrum St. Martin

Lindenplatz 4 | 53359 Rheinbach

Veranstaltungs-Nr. 2617660001**Kath. Familienzentrum St. Martin**

Kristin Schulte-Beckhausen

Telefon 02226 2378

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

... damit Sie im Ernstfall besser gewappnet sind. Ein Kursangebot für Eltern, Großeltern, Babysitter und alle Interessierten

Was tun, wenn ...? Damit gar nicht erst Panik ausbricht und ein verletztes Kind nötige Hilfe nicht erhält, bieten wir immer wieder Erste-Hilfe-Kurse an. Dort lernen Sie in der Theorie, was zu tun ist: Vor allem einen »kühlen Kopf bewahren« – sogar, wenn es ganz schlimm aussieht – denn nur dann kann ich selbst helfen oder fremde Hilfe organisieren! Notrufnummern bereithalten, dem Arzt am Telefon klar beschreiben, wo wem was passiert ist ... damit am Ende Gesundheit steht.

Do 26.02.2026 | 19.00 – 21.45 Uhr

Marion Eichinger

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UE

Ort: Kath. Familienzentrum Rheinbach

Lurheck 18 | 53359 Rheinbach

Veranstaltungs-Nr. 2667610005

> SWISTTAL

Bis zur Drucklegung standen die aktuellen Planungen noch nicht fest.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite
www.fbw-meckenheim.de

> WACHTBERG

Kath. Kirchengemeinde St. Marien
Pfarrer Franz-Josef Lausberg

Besinnungstag für Ehrenamtliche

Die Frauen in der Bibel –
Schicksale und stärkende Vorbilder

Di 28.04.2026 | 09.30–16.30 Uhr
Sylvia Dörnemann
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 8 UE
Ort: Bildungsstätte Haus Maria Rast
Josef-Kentenich-Weg 1 | 53881 Euskirchen
Veranstaltungs-Nr. 2617790001

> WACHTBERG

Caritasverband Rhein-Sieg e. V.
Annegret Kastorp

Gedächtnistraining

Ein Nachmittag für unsere geistige Fitness

Mo 20.04.2026 | 14.00–16.15 Uhr
Renate Kluckert
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UE
Ort: Haus St. Gereon
Mehlemer Straße 10
53343 Wachtberg-Niederbachem
Veranstaltungs-Nr. 2617740001

KFD Wachtberg-Fritzdorf
Eleonore Sonntag

Schritte zur Mitte

Meditation in Tanz und Bewegung

Dieses Angebot lädt Sie ein, über die Tanzschritte in die Ruhe zu kommen und ganz wach und präsent für den Augenblick zu werden. Diese bewegte Meditation kann es Ihnen ermöglichen – frei von richtig oder falsch – Ihre ganz eigene momentane Lebendigkeit, Kraft und Freude zu spüren. Und diesem Erleben im Miteinander – Tanz – Ausdruck zu verleihen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur etwas Neugier, bequeme Kleidung und leichte Schuhe.

Mo 23.02. – Mo 08.06.2026
17.00–18.30 Uhr
Gudrun Peters
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 11 x = 22 UE
Ort: Jugendzentrum St. Georg
Schmiedegasse | 53343 Wachtberg
Veranstaltungs-Nr. 2667740003

> WACHTBERG

Seniorentreff St. Gereon Wachtberg
Karin Kleinen

Schritte zu Mitte

Meditation in Tanz und Bewegung

Dieses Angebot lädt Sie ein, über die Tanzschritte in die Ruhe zu kommen und ganz wach und präsent für den Augenblick zu werden. Diese bewegte Meditation kann es Ihnen ermöglichen – frei von richtig oder falsch – Ihre ganz eigene momentane Lebendigkeit, Kraft und Freude zu spüren. Und diesem Erleben im Miteinander – Tanz – Ausdruck zu verleihen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur etwas Neugier, bequeme Kleidung und leichte Schuhe.

Mo 13.04. – Mo 11.05.2026
15.00–16.30 Uhr

Gudrun Peters
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | 3 x = 6 UE
Ort: Haus St. Gereon
Mehlemer Straße 10
53343 Wachtberg-Niederbachem
Veranstaltungs-Nr. 2667740004



Kath. Familienzentrum Wachtberg
Jennifer Hilberath
Telefon 0228 344868

Fitte Mamas

Geeignet für Mütter nach der Rückbildung, die wieder fit werden möchten. Das Training stärkt die tief liegende Muskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden, kräftigt und strafft gleichzeitig Po und Beine. Ergänzende Informationen zum Beckenboden und Übungen zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen

- Bitte Sport- oder Isomatte
- bequeme Sportkleidung inkl. Schuhe

Isabelle Preuß
Teilnahme-Gebühr 37,05 € | 13 x = 13 UE
Ort: Pfarrheim Wachtberg-Berkum
Am Bollwerk 13 | 53343 Wachtberg-Berkum

Mo 13.04. – Mo 13.07.2026
19.00–20.00 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660017

Mo 13.04. – Mo 13.07.2026
20.15 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2667660018

> KIRCHENFÜHRUNGEN

Kirchenführungen im Rhein-Sieg-Kreis Irlh und Kreis Euskirchen

St. Kunibert, Swisttal Heimerzheim Kirchenführung

Ernst-Friedrich Zwirner (1802–1861), obwohl im klassizistischen Stil ausgebildet, arbeitet sich in die gotischen Formen ein. In privaten Aufträgen, die er neben seiner Arbeit für den Kölner Dom annahm, benutzte er beide Stile. Die gotischen Gestaltungsweisen verwendet er formal. In der Wahl der Materialien ist er aufgeschlossen gegenüber Neuerungen. In St. Kunibert nutzte er Gusseisen zur Erstellung des Maßwerks der Fenster.

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

Sa 03.01.2026 | 14.00–15.30 Uhr

Martin Vollberg
Teilnahme-Gebühr 5,00 € (bitte in bar bereithalten) | 1 x = 2 UE
Treffpunkt: Portal St. Kunibert
Kirchstraße 25 | 53913 Swisttal-Heimerzheim
Veranstaltungs-Nr. 2617770001

St. Georg, Euskirchen Frauenberg Kirchenführung

Eigenwilliges Kirchengebäude, reich ausgestattet. Die Kirche St. Georg ist im Kern eine einschiffige Anlage aus der Zeit um 1100.

In späteren Jahrhunderten erfolgten Veränderungen. Das gegen Ende des Mittelalters geschaffene nördliche Seitenschiff überragt die beiden anderen Kirchenschiffe. In der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts schuf der Meister der Ursulalegende, im Auftrag des lokalen Adels, einen Flügelaltar mit der Darstellung der Heiligen Sippe.

Ein Kreuz aus der Zeit um 1160 zeigt eine weitgehend originale Fassung. Umfangreiche Reliquienverzeichnisse zeigen den Ort auf dem Weg zur Pilgerkirche.

So 10.05.2026 | 15.00–16.30 Uhr

Martin Vollberg
Teilnahme-Gebühr 5,00 €
(bitte in bar bereithalten) | 1 x = 2 UE
Treffpunkt: Portal im Turm
Kirche St. Georg | Annostr. 34a
53881 Euskirchen-Frauenberg
Veranstaltungs-Nr. 2618770001

Offener Krippensonntag

So 11.01.2026 | 14.00–17.00 Uhr

In den linksrheinischen Kommunen haben zum offenen Krippensonntag viele katholische Kirchen geöffnet.

Infos unter:
www.kath-rhein-sieg-linksrheinisch.de

> PRÄVENTION

Präventionsschulung Basis Plus

Sa 14.03.2026 | 09.30–17.00 Uhr

Heinz Amann-Nießen
Teilnahme-Gebühr 30,00 € | 1 x = 8 UE
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Euskirchen
Herz-Jesu-Vorplatz 5 | 53879 Euskirchen
Veranstaltungs-Nr. 2618250001

Weitere Angebote finden Sie auf der Webseite

https://www.erzbistum-koeln.de/rat_und_hilfe/sexualisierte-gewalt/praevention/



Foto: Anettanda/shutterstock.com



Foto: Erik Spillies

SONSTIGES

> QUALITÄTSMANAGEMENT

Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich



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

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

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

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

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

Haben Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement? Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer beiden Bildungseinrichtungen!

Bildungsurlaub

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

> ERMÄSSIGUNGEN | WEITERBILDUNG IN NRW

Bildungs- und Teilhabepaket

Weitere Informationen auf der Seite des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW

<https://www.mags.nrw/grundsicherung-bildungs-teilhabe-paket>

Förderung von berufsbezogener Weiterbildung in NRW

In der Vergangenheit förderte mit dem Programm Bildungsscheck das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die Teilnahme an berufsbezogener Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen.

Die Bildungsscheck-Förderung ist zum 30. Juni 2024 ausgelaufen und wurde seitdem eingestellt. Bis dahin ausgegebene individuelle Bildungsschecks können gemeinsam mit dem Förderantrag bis spätestens 31. März 2029 (Datum des Antragseingangs, Poststempel) bei der zuständigen Bewilligungsbehörde zur Erstattung eingereicht werden. Im Rahmen der Fachkräfteoffensive NRW beabsichtigt die Landesregierung auch weiterhin, eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich im Laufe des Jahres zur Verfügung stehen.

Um über den aktuellen Stand informiert zu bleiben, empfehlen wir die Seite des Ministeriums regelmäßig aufzurufen:

<https://www.mags.nrw/bildungsscheck>

> 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 durchzuführen. Ein Anspruch auf Kostenersatzung entsteht dadurch nicht.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

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

Online-Anmeldung

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

Zahlungsweise

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

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

SEPA-Lastschrifteinzug

Das Lastschrifteinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50BME00000304425 bzw. DE50FBW00000304425 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.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

Paypal/Kreditkarte

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

Banküberweisung

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

Ratenzahlung

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

Rücktritt/Stornierungsgebühren

Die Pflicht zur Entrichtung des Teilnahmebetrags entfällt, wenn uns die schriftliche Rücktrittserklärung spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht. In diesen Fällen wird lediglich eine Stornierungsgebühr in Höhe von 2 Euro erhoben. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmerbetrag zu zahlen. Für Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifikationen (z. B. Schultag 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.

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.

> ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

Teilnahmebetrag und Sachkosten

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

Wechsel der Kursleitung

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

Terminänderung

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

Mindestalter der Teilnehmer/innen

Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt 16 Jahre.

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

Haftung und Datenschutz

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.

> DIGITALE VERANSTALTUNGEN

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.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datenschutz-Informationspflichten gemäß § 15 KDG

Verantwortlicher

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
Telefon +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.
- 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.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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:

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.

> DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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.

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

Träger

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

Einrichtung

Katholisches Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis
Katholisches Bildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis Irlh
Kirchplatz 1
53340 Meckenheim

Redaktion

Anne Schmidt-Keusgen

Satz

Barbara Schwerdtfeger

Druck

Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG
Karlstraße 30 | 53604 Bad Honnef



Foto: Erik Spilles

> ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung

Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus.

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Die Teilnahmebedingungen/AGB habe ich gelesen und erkenne sie an.

Katholisches Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
IBAN: DE37 3705 0198 1900 6547 06 | 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 |
| Veranstaltungs-Nr. | Titel der Veranstaltung | Gebühr |

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

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

| | |
|-------------|--|
| Datum | Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte) |
|-------------|--|



> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholisches Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50FME00000304425
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Katholische Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Katholischen Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis 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 |



> ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung

Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus.

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Die Teilnahmebedingungen/AGB habe ich gelesen und erkenne sie an.

Katholisches Bildungswerk Rhein-Sieg **lrh**
Geschäftsstelle | Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Sparkasse KölnBonn | IBAN: DE90 3705 0198 1900 6547 22 | BIC: COLSDE33

| | |
|-----------------------------------|---|
| 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 |
| Veranstaltungs-Nr. | Titel der Veranstaltung | Gebühr |

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

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

| | |
|-------|--|
| Datum | Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte) |
|-------|--|



> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholisches Bildungswerk Rhein-Sieg **lrh**
Geschäftsstelle | Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50BME00000304425
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Katholische Bildungswerk im Rhein-Sieg Kreis **lrh**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Katholischen Bildungswerk im Rhein-Sieg Kreis 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 |





Fotos: Erik Spilles



**Katholisches Familienbildungswerk
Rhein-Sieg-Kreis**
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Telefon 02225 9220-20
info@fbw-meckenheim.de
www.fbw-meckenheim.de



**Katholisches Bildungswerk
Rhein-Sieg-Kreis l.rh**
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Telefon 02225 9220-20
info@bildungswerk-rhein-sieg.de
www.bildungswerk-rhein-sieg.de