

# PROGRAMM 01/2026

Januar bis Juli

Begegnen | Gestalten | Lernen



©Zurijeta/Shutterstock.com



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Wuppertal



# VORWORT

## Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Herzlich laden wir Sie zu unserem Kursprogramm ein. Dieses ist wieder vielfältig und reich an Angeboten, die Sie in unterschiedlichen Lebenssituationen ansprechen möchten. In diesem Halbjahr haben wir den Schwerpunkt auf das Thema Beziehungen gesetzt. In-Beziehung-treten ist ein wesentlicher Aspekt des Wachsens und Lernens. Indem wir mit unserer Umwelt in Beziehung treten, nehmen wir an dieser teil, begegnen unserem Gegenüber und gestalten diese mit – innerhalb der Familie, unter Freunden, zu Gott. Besonders freuen wir uns, dass **Antje Damm** im Frühjahr nach Wuppertal kommt. Im Oktober 2025 wurde sie auf der Frankfurter Buchmesse mit dem **Jugendliteraturpreis** ausgezeichnet. In der Familienbildungsstätte zeigt sie im März ihre Ausstellung »Beziehungskisten«: liebevoll gestaltete Streichholzschachteln, die im Kleinen die großen Themen des Alltags erzählen. Lassen Sie sich überraschen von diesen kleinen Kunstwerken, entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Geschichten und werden Sie selbst kreativ. Beziehungen stehen auch im Mittelpunkt unseres **Tags der Offenen Tür** am **31. Januar** in der Familienbildungsstätte. »**Herzensmenschen**« ist das Motto des Tages, an dem sich alles um das Thema Freundschaft dreht.

Wir freuen uns auf Sie und auf gemeinsame Momente des Lernens und der Begegnung: mit Ihnen und Ihren Kindern, Enkeln und Herzensmenschen!

Im Namen des Teams der Katholischen Familienbildungsstätte

Dr. Katja Schettler

# WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal



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

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 2009 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, Bildungsurlaubveranstaltungen durchzuführen. Wir verstehen uns als eine Einrichtung, in deren Mittelpunkt der Mensch und ins besondere 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.

## > ANMELDUNG UND ÖFFNUNGSZEITEN

---

### Wichtige Informationen für Sie

#### Kursanmeldungen schriftlich an

Katholische Familienbildungsstätte  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8  
42275 Wuppertal

**E-Mail:** anmeldung@fbs-wuppertal.de

**Internet:** www.fbs-wuppertal.de

 @katholischefamilienbildungsstaette

 familienbildung\_wuppertal

Die Veranstaltungen stehen allen Personen offen.  
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Bitte beachten Sie, dass Veranstaltungen  
außerhalb der Familienbildungsstätte stattfinden.

### Bürozeiten | Beratung | Anmeldung

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
09:00 – 11:00 Uhr  
15:00 – 18:00 Uhr

Telefon: 0202 255058-0

Innerhalb der Schulferien ist das Büro von Montag  
bis Donnerstag von 9:00 – 11:00 Uhr besetzt. Bitte  
beachten Sie die Zeiten, in denen unser Haus ganz  
geschlossen ist.

### Das Haus ist geschlossen

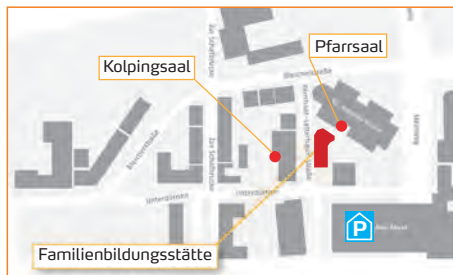
Weihnachten	17.12.2025 – 06.01.2026
Rosenmontag	16.02.2026
Osterferien	30.03.2026 – 10.04.2026
1. Mai	01.05.2026
Christi Himmelfahrt	14.05.2026
Pfingstmontag	25.05.2026
Fronleichnam	04.06.2026
Betriebsferien	03.08.2026 – 21.08.2026

### Schulferien NRW 2025/26

Sommerferien	20.07.2026 – 01.09.2026
Herbstferien	19.10.2026 – 30.10.2026
Weihnachtsferien	23.12.2026 – 06.01.2027

### Hinweise

Anmeldestart für das Programm zweites Halbjahr  
2026 ist am 23. Juni 2026.



## > WIR ÜBER UNS

---

### Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal



#### **Leitung**

**Dr. Katja Schettler**

E-Mail [schettler@fbs-wuppertal.de](mailto:schettler@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-14



#### **Verwaltung**

**Annette Heinemann**

E-Mail [heinemann@fbs-wuppertal.de](mailto:heinemann@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0 oder -15



#### **Pädagogische Mitarbeiterin**

##### **Stellvertretende Leitung**

**Eva Bäumer**

E-Mail [baeumer@fbs-wuppertal.de](mailto:baeumer@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-12



**Aileen Hoff**

E-Mail [hoff@fbs-wuppertal.de](mailto:hoff@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0 oder -16



#### **Pädagogische Mitarbeiterin**

**Nicole Fischer**

E-Mail [fischer@fbs-wuppertal.de](mailto:fischer@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-13



**Beate Welzel**

E-Mail [welzel@fbs-wuppertal.de](mailto:welzel@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0

#### **Pädagogischer Mitarbeiter**

**N.N.**

Telefon 0202 255058-0



**Özgür Eryasar Eisen** (Guter Start mit Baby)

E-Mail [eisen@fbs-wuppertal.de](mailto:eisen@fbs-wuppertal.de)

Telefon 0202 255058-0

#### **Das Team ist vollständig mit**

**Kornelia Hadroscheck**

**Muhammad Riad Shaker**

**Marzena Szabat**

# INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Seite 10

Leben mit Kindern

Seite 104

Ehe und  
Partnerschaft

Seite 90

Persönliche  
Entwicklung

Seite 56

Angebote in  
Familienzentren

Seite 78

Glaube - Sinn - Werte

Seite 122

Haushalt

Seite 110

Gesundheit

Seite 148

Quali-  
fizierung

Seite 154

Sonstiges

## > INHALTSVERZEICHNIS

---

### Leben mit Kindern

Rund um die Geburt	12
Für Eltern mit ihren Babys	22
Angebote für Eltern mit Kindern	29
Elternsein und Erziehung	39

### Angebote in Familienzentren

Angebote in Familienzentren	58
-----------------------------	----

### Glaube – Sinn – Werte

Religion und Glaube in der Familie	80
Religion und Gesellschaft	87

### Persönliche Entwicklung

Das Leben gestalten	92
Literatur und Sprache	98
Meditatives Tanzen	99
Achtsamkeit und Formen der Meditation	101
(Un)behindert Lernen	102

### Ehe und Partnerschaft

Ehe und Partnerschaft	106
-----------------------	-----



## > INHALTSVERZEICHNIS

---

### Gesundheit

Bewegung	112
Entspannung	115

### Haushalt

Kochen und Backen	124
Nähen	138

### QuiF – Qualifizierung in der Familienbildungsstätte

Schultag – Qualifizierung für den Offenen Ganzttag	150
Qualifizierung für Beruf und Ehrenamt	153

### Sonstiges

Ermäßigungen	156
Online-Angebote	160
Allgemeine Geschäftsbedingungen	162
Datenschutzerklärung	167
Impressum	171
Qualitätsmanagement	172



# LEBEN MIT KINDERN

## > RUND UM DIE GEBURT

---

Mit unseren Kursen und Veranstaltungen rund um die Geburt möchten wir Sie in allen Phasen des Elternwerdens und in der ersten Zeit mit Baby begleiten. Die folgenden Angebote rund um die Geburt finden bei uns ganzjährig statt. In diesem Heft finden Sie alle Termine des ersten Halbjahres 2026. Sollten Sie sich für Angebote im zweiten Halbjahr 2026 interessieren, melden Sie sich gerne bei uns. Sofern die Planungen schon abgeschlossen sind, geben wir Ihnen gerne auch Auskunft zu unseren Angeboten im nächsten Jahr.

### NEUES ANGEBOT!

#### Kleines Wunder – große Fragen

Ein Beratungscafé für (werdende) Eltern

In diesen monatlichen, offenen Treffen werden Ihnen von einer erfahrenen Hebamme fachlich fundierte Informationen zu relevanten Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit nach der Geburt vermittelt. Nach einem kurzen inhaltlichen Input gibt es genügend Raum für Austausch, offene Fragen und Vernetzung untereinander.

Die thematischen Schwerpunkte variieren und umfassen unter anderem:

- Stillen und Ernährung
- Achtsamkeit
- Selbstfürsorge
- Mentale Gesundheit und der Umgang mit Mental Load
- Partnerschaft: Eltern werden – Paar bleiben
- Alltag mit Baby

Dieses Angebot richtet sich nicht nur an alle Schwangeren und Mütter, die sich fachlich informieren, neue Impulse mitnehmen und sich mit anderen Frauen vernetzen möchten, sondern auch an (werdende) Väter.

**Fr 16.01. – 03.07.2026 | 11.30 – 13.00 Uhr**

Leonie Cordier, Hebamme

gebührenfrei | Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650031**

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Elterngeld und Elternzeit

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

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

**Mo 23.02.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650000**

**Mo 08.06.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650010**

Verena Dias, Diplom-Kauffrau  
 Teilnahme-Gebühr 15,00 €  
 Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
 Ort: Digital



### Online-Veranstaltung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 160.

---

### Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

Bei dem »Geschwisterführerschein« können sich die zukünftigen großen Schwestern und Brüder auf die Ankunft ihres Geschwisterchens vorbereiten! Wir üben Wickeln und Baden und lernen, was beachtet werden muss, wenn man ein Baby auf dem Arm hat. Gemeinsam überlegen wir, was Babys essen, warum sie vielleicht auch mal weinen müssen und wie und was man auch mit einem ganz kleinen Baby schon spielen kann. Das und weitere Frage klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

**Sa 07.03.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664620009**

**Sa 04.07.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664620010**

## > RUND UM DIE GEBURT

---

Leonie Cordier, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr 8,00 €  
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

### **Rundum fit durch die Schwangerschaft** Workout und Entspannung am Vormittag

In diesem Kurs werden Workout und Entspannung vereint.

Das sanfte Training zu Beginn besteht aus einer Herz-Kreislaufbelastung auf Balance Pads zu schwungvoller Musik und schwangerschaftsspezifischer Gymnastik. So werden durch die Übungen Schwangerschaftsbeschwerden gelindert oder gänzlich vorgebeugt.

Anschließend ist Zeit für bewusste Entspannung. Durch gezielte Atemtechnik wird dabei die Körperwahrnehmung geschult, um diese im Geburtsverlauf bewusst einsetzen zu können. Für den Austausch der Schwangeren untereinander und individuelle Fragen ist ebenfalls Zeit eingeplant. Der Kurs ist eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Geburtsvorbereitung für Erstgebärende oder eine Alternative für Mehrgebärende.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich.

**Di 30.12.2025 – 10.02.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Vera Drell, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr 56,00 €  
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650003**

**Di 17.02. – 24.03.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Leonie Cordier, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr 40,00 €  
Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650002**

**Di 31.03. – 19.05.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Vera Drell, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr 64,00 €  
Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650004**

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Yoga für Schwangere

Schwangerschaftsyoga erhält die körperliche Fitness, um eine möglichst beschwerdefreie Schwangerschaft und damit auch eine rasche Rückbildung zu erreichen. Schwangere können sich durch die erlernten Atemtechniken und Entspannungsgübungen emotional und mental auf die Geburt und die kommenden Herausforderungen besser vorbereiten.

Der Einstieg ist jederzeit zwischen der 13. und 28. SSW möglich.

**Do 15.01. – 19.03.2026 | 18.45 – 19.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650027**

**Do 16.04. – 09.07.2026 | 18.45 – 19.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650028**

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin  
 Teilnahme-Gebühr 60,00 €  
 Seminarumfang 10 x = 10 UStd.  
 Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
 Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
 42283 Wuppertal

---

### Geburtsvorbereitender Bewegungskurs für Frauen

**Sportliche Geburtsvorbereitung ab der 20. SSW**

Der Kurs für Frauen kombiniert klassische Geburtsvorbereitung mit ganzheitlicher Bewegung in der Schwangerschaft. Er fokussiert sich auf Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie sportliche Körperarbeit. Ziel ist es, das Körperbewusstsein und Selbstvertrauen der Frauen zu stärken, die Fitness zu erhalten und Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, etc. zu lindern. Abgerundet werden die Kursstunden durch Entspannungselemente und Austausch unter den Schwangeren. Gönnen Sie sich diese schöne Auszeit für sich und Ihr Kind!

**Die Kosten für den Kurs können in der Regel über die Krankenkasse abgerechnet werden, sofern Sie keinen weiteren Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Sofern Sie diesen Kurs als zusätzliche Geburtsvorbereitung auf eigene Kosten übernehmen, liegt die Teilnahmegebühr bei 12 € pro Termin. Die Abrechnung erfolgt ausschließlich über die kursleitende Hebamme.**

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Caroline Merz, Hebamme

c-merz@gmx.net

Tel.: 0202 2689089

**Fr 16.01. – 27.03.2026 | 18.00 – 19.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650016**

**Mo 13.04. – 22.06.2026 | 18.00 – 19.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650015**

**Fr 17.04. – 12.07.2026 | 18.00 – 19.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650017**

Caroline Merz, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

Wöchentlich oder am Wochenende

In entspannter und angenehmer Atmosphäre  
bereiten sich werdende Eltern in wöchentlich  
stattfindenden Kursen oder in Kompakt-Kursen am

Wochenende gemeinsam auf die Geburt ihres  
Babys vor.

Die Kurse beinhalten Informationen zum  
Schwangerschafts- und Geburtsverlauf und  
veranschaulichen mögliche Gebärhaltungen.

Entspannungs- und Atemübungen sind ebenso wie  
Bewegung, Körperarbeit und Massage Teil des  
Kurses. So können Erleichterung und ein besserer  
Umgang mit Schmerzen eingeübt werden.

Abschließend geht es um die ersten Tage nach der  
Entbindung, da die Zeit im Wochenbett mit  
zahlreichen Veränderungen verbunden ist. Dazu  
sprechen wir über die Versorgung des Neugeborenen,  
das Stillen und die körperlichen Empfindungen der  
Mutter in dieser besonderen Zeit.

Genügend Zeit für Fragen ist jeweils eingeplant!

**Die Kursgebühr für die Frauen wird mit der  
Krankenkasse abgerechnet. Bringen Sie bitte  
Ihre Versicherungskarte mit.**

**Die Kursgebühr für den Partner beträgt  
120,00 Euro. Evtl. ist eine Erstattung über die  
Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie  
sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.**

---



## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

mittwochs

**Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Der wöchentliche Paarkurs beginnt ab der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.**

#### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
hebamme\_miriam\_schroeder@gmx.de  
Tel.: 0170 7492126

**Mi 07.01. – 04.02.2026 | 18.00 – 20.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650022**

**Mi 25.02. – 25.03.2026 | 18.00 – 20.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650023**

**Mi 06.05. – 03.06.2026 | 18.00 – 20.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650024**

Bei allen Kursen geht der letzte Kursabend bis mindestens 21 Uhr!

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 5 x = 16 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

mittwochs

**Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Der wöchentliche Paarkurs beginnt ab der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.**

#### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Leonie Cordier, Hebamme  
hebamme.leonie@gmx.de  
Tel.: 0151 74458736

**Mi 15.04. – 03.06.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Leonie Cordier, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 7 x = 21 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650001**

---

## HINWEIS

**Die FBS ist bei Instagram**



## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

Intensiv-Wochenendkurs

**Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum 32. bis 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.**

#### Anmeldung und weitere Infos bei

Caroline Merz, Hebamme

c-merz@gmx.net

Tel.: 0202 2689089

#### Fr 09.01. – So 11.01.2026

Fr 17.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 16.00 Uhr

So 10.00 – 13.00 Uhr

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650018**

#### Fr 06.03. – So 08.03.2026

Fr 17.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 16.00 Uhr

So 10.00 – 13.00 Uhr

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650019**

#### Fr 08.05. – So 10.05.2026

Fr 17.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 16.00 Uhr

So 10.00 – 13.00 Uhr

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650020**

#### Fr 10.07. – So 12.07.2026

Fr 17.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 16.00 Uhr

So 10.00 – 13.00 Uhr

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650021**

Caroline Merz, Hebamme

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Seminarumfang 3 x = 16 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

### Geburtsvorbereitung für Paare

Intensiv-Wochenendkurs

**Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum 32. bis 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.**

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Vera Drell, Hebamme  
hebamme.vera@gmx.de  
Tel.: 0152 32741645

**Sa 31.01. – 01.02.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650007**

**Sa 21.02. – 22.02.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650008**

**Sa 25.04. – 26.04.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650009**

Vera Drell, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 2 x = 14 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

### **Geburtsvorbereitung für Paare** **Intensiv-Wochenendkurs**

Für die Kurse melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum 32. bis 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.

### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Josefine Jung, Hebamme  
hebammejosie@gmail.com  
Tel.: 0176 46550629

**Sa 14.02. – 15.02.2026 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650013**

**Sa 04.04. – 05.04.2026 | 10.00 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650014**

Josefine Jung, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

### **Rückbildung**

Diese besondere Gymnastik für Frauen nach der Geburt soll die Rückbildung der gedehnten Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur anregen und unterstützen.

Der Einstieg ist 6 Wochen nach spontaner und 13 Wochen nach einer Kaiserschnitt-Entbindung empfehlenswert. Die Rückbildungsgymnastik ist auch 3-4 Monate nach der Entbindung noch

## > RUND UM DIE GEBURT

---

sinnvoll und wirkt vorbeugend und stärkend auf die Muskulatur des Beckenbodens und des Unterleibes ein.

### Rückbildungskurs dienstags (mit oder ohne Baby)

**Die Gebühr wird über die Versicherungskarte abgerechnet. Bitte Versicherungskarte mitbringen.**

#### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Vera Drell, Hebamme  
Hebamme.vera@gmx.de  
Tel. 0152 32741645

**Di 30.12. – 10.02.2026 | 11.00 – 12.15 Uhr**  
Seminarumfang 7 x = 7 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650005**

**Di 31.03. – 19.05.2026 | 11.00 – 12.15 Uhr**  
Seminarumfang 8 x = 8 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650006**

Vera Drell, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

### Rückbildungskurs dienstags (ohne Baby)

Beckenbodentraining mit Balance Step

**Die Gebühr wird über die Versicherungskarte abgerechnet. Bitte Versicherungskarte mitbringen.**

#### **Anmeldung und weitere Infos bei**

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
hebamme\_miriam\_schroeder@gmx.de  
Tel.: 0170 7492126

**Di 13.01. – 17.03.2026 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650025**

**Di 13.01. - 17.03.2026 | 19.15 - 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 266465032**

**Di 21.04. - 23.06.2026 | 18.00 - 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 266465033**

**Di 21.04. – 23.06.2026 | 19.15 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664650026**

Miriam-Marita Schröder, Hebamme  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage  
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.  
Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Yoga und Rückbildung

Yoga ist ideal geeignet, um den ganzen Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen! Gezielte Spür- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden sowie ein angepasstes Bauchmuskeltraining werden neben der Entspannung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und dem allgemeinen Zur-Ruhe-Kommen Inhalt der Kurseinheiten sein.

Mit dem Rückbildungsyoga kann ca. 8-12 Wochen nach der Geburt begonnen werden.

**Zusatzinformation:** Bitte mitbringen: Warme Socken

#### **Do 15.01. – 19.03.2026 | 20.00 – 21.00 Uhr**

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650029**

#### **Do 16.04. – 09.07.2026 | 20.00 – 21.00 Uhr**

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Elternschule am Helios Universitätsklinikum  
Heusnerstr. 40, Haus 14 (Zufahrt über Virchowstr.)  
42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650030**

---

### Elterncafé im Stadtteiltreff »Offenes Ohr«

Fühlen Sie sich mit Ihrer Situation als Elternteil allein oder haben Sie Probleme mit Ihrem Kind? Nutzen Sie die Gelegenheit zu Gesprächen in vertrauensvoller Runde im »Offenen Ohr«. Neben den Gesprächsinhalten steht das Erlernen von Techniken der Stressbewältigung im Vordergrund.

#### **Di 13.01. – 07.07.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Nicole Breuer, Erzieherin

gebührenfrei | Seminarumfang 24 x = 72 UStd.

Ort: Stadtteiltreff Offenes Ohr

Wichlinghauser Str. 74 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610020**

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Babynest – Leichter Start mit Kind

Für Eltern mit Kindern von 8 Wochen bis 2 Jahren

Sie als Eltern können andere Eltern kennenlernen und Informationen über Erziehung, Bildung, Angebote im Stadtteil, Gesundheit und Ernährung erhalten. Außerdem können Sie sich über die Entwicklung von Kindern, Regeln und Rituale in der Erziehung sowie interessante erste Spiele für Kinder informieren und miteinander ins Gespräch kommen. Die Kinder haben Zeit zum Spielen, Spielzeug zum Entdecken und Lernen und Kontakt zu anderen Kindern.

*In Kooperation mit der esperanza Beratungsstelle des Caritasverbandes Wuppertal/Solingen e. V.*

**Mi 14.01. – 08.07.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 172,50 €

Seminarumfang 23 x = 69 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620056**

---

### Babymassage – Sanfte Hände

Indische Babymassage nach Leboyer

Liebevolle Berührungen durch die Eltern sind wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Sanfte Berührungen heißen das Baby willkommen auf der Welt und geben ihm Gewissheit, akzeptiert und geliebt zu werden. Der Babymassagekurs ist für alle Babys im Alter von 5 bis 16 Wochen (bei Beginn) geeignet, besonders aber auch bei Blähungen und Dreimonatskoliken, Schlafstörungen und Unruhezuständen.

Schritt für Schritt erlernen Mütter/Väter die traditionelle Kunst der indischen Babymassage.

Außerdem werden spezielle Griffe für die Massage bei Koliken gezeigt. Erste Lieder sowie spielerische Babygymnastik fördern die motorische und geistige Entwicklung der kleinen Teilnehmer.

Ein Babymassagekurs gibt Raum, über den Alltag mit dem Kind zu sprechen, und für Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander.

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### **Di 13.01. – 10.02.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Leonie Cordier, Hebammen

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620011**

### **Di 14.04. – 12.05.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Leonie Cordier, Hebammen

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620012**

---

## **PEKiP**

Ein Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern,  
die im Oktober bis Dezember 2025 geboren sind

PEKiP versteht sich als Entwicklungsbegleitung für Babys ab der sechsten Lebenswoche bis zum zwölften Lebensmonat. Wir wollen dem Baby Zeit geben, seine Bedürfnisse zu äußern, sich selbstständig zu bewegen und Kontakt zu anderen aufzunehmen. Wir wollen uns Zeit nehmen, das Baby zu beobachten, es zur Bewegung ermuntern, mit ihm

spielen und so die natürliche Entwicklung unterstützen. Auch bleibt Platz für Gespräche und Kontakte der Eltern. Die Bewegungs- und Sinnesanregungen basieren auf Forschungen des Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch.

### **Do 19.02. – 26.03.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Joana Orf, Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 48,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620037**

### **Do 16.04. – 09.07.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Joana Orf, Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 9 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620038**

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---



Die Eltern-Kind Kurse »Das erste Lebensjahr« (das zweite und dritte Lebensjahr) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

### **Pikler heißt:**

- Das Kind als Person achten und respektieren.
- Das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen.
- Es wissen lassen, was wir mit ihm tun. Uns mit ihm verständigen. Von Anfang an.
- Dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben.
- Es ungestört aktiv sein lassen.
- Ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

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

(Emmi Pikler)

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original Pikler®-Bewegungsmaterialien. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben.

Die Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung zur Eltern-Kind-Kursleiterin absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln in Kooperation mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V. ([www.pikler.de](http://www.pikler.de)) durchführt.

### **Prager Eltern-Kind-Programm**

PEKiP versteht sich als Entwicklungsbegleitung für Babys ab der sechsten Lebenswoche bis zum zwölften Lebensmonat. Wir wollen dem Baby Zeit geben, seine Bedürfnisse zu äußern, sich selbstständig zu bewegen und Kontakt zu anderen aufzunehmen. Wir wollen uns Zeit nehmen, das Baby zu beobachten, es zur Bewegung ermuntern, mit ihm spielen und so die natürliche Entwicklung unterstützen. Auch bleibt Platz für Gespräche und Kontakte der Eltern.



## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

Die Bewegungs- und Sinnesanregungen basieren auf Forschungen des Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch.



### Elternstart NRW

#### Was ist »Elternstart NRW«?

»Elternstart NRW« ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. »Elternstart NRW« ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Die Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an »Elternstart NRW« teilnehmen.

Themen beim »Elternstart NRW« sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Ziel von »Elternstart NRW« ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan. Die Kursleiter/innen greifen

vielmehr die Fragen auf, die die Mütter und Väter mitbringen. »Elternstart NRW« wird als klassischer Kurs mit festen Zeiten angeboten und auch als offener Treff. »Elternstart NRW« umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern.

#### Wer kann an »Elternstart NRW« teilnehmen?

Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Beide Elternteile können gemeinsam an einem »Elternstart NRW«-Angebot teilnehmen. Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.

Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

#### Wo können Eltern sich anmelden?

Anmeldungen zu »Elternstart NRW« nehmen nur die anerkannten Einrichtungen der Familienbildung entgegen.



## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---



Eltern-Kind-Kurse finden bei uns nahezu an allen Wochentagen für verschiedene Altersgruppen/ Geburtszeiträume statt.

In diesem Heft finden Sie eine Auswahl unserer Eltern-Kind-Kurs-Angebote. Das Kursangebot wird fortlaufend geplant und erweitert. Die aktuellen Kurse finden Sie auf unserer Homepage. Sollten die für Sie relevanten Altersgruppen nicht dabei sein, rufen Sie uns gern an!

### Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 6 bis 18 Monaten

**Mo 12.01. – 06.07.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 132,00 €

Seminarumfang 22 x = 44 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620006**

---

### Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum

Mai bis August 2025 geboren sind

**Di 13.01. – 24.03.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620043**

---

### Ein Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum

Mai bis August 2025 geboren sind

**Di 14.04. – 07.07.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Alba Lambertz-Daraban, Sozialwissenschaftlerin

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620044**

---

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Ein Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum  
Februar bis April 2025 geboren sind

**Mo 12.01. – 23.03.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620018**

---



©Bechtloff

## > FÜR ELTERN MIT IHREN BABYS

---

### Elternstart NRW

Ein Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum Januar bis April 2026 geboren sind

**Mo 13.04. – 11.05.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664620019**



---

### Ein Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern, die im Zeitraum Januar bis April 2026 geboren sind

**Mo 18.05. – 06.07.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen  
Teilnahme-Gebühr 42,00 €  
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664620020**

---

### Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten

**Mo 12.01. – 23.03.2026 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen  
Teilnahme-Gebühr 60,00 €  
Seminarumfang 10 x = 20 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664620016**

**Mo 13.04. – 06.07.2026 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,  
Kursleiterin Kleinkindschwimmen  
Teilnahme-Gebühr 72,00 €  
Seminarumfang 12 x = 24 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664620017**

---

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern im zweiten Lebensjahr nach Emmi Pikler

**Mi 14.01. – 25.03.2026 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620057**

---

**Mi 15.04. – 08.07.2026 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Paula Buchborn, Ergotherapeutin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620058**

---

### Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

Bei dem »Geschwisterführerschein« können sich die zukünftigen großen Schwestern und Brüder auf die Ankunft ihres Geschwisterchens vorbereiten! Wir üben Wickeln und Baden und lernen, was

beachtet werden muss, wenn man ein Baby auf dem Arm hat. Gemeinsam überlegen wir, was Babys essen, warum sie vielleicht auch mal weinen müssen und wie und was man auch mit einem ganz kleinen Baby schon spielen kann. Das und weitere Frage klären wir in einer gemütlichen und lustigen Runde.

**Sa 07.03.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Leonie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620009**

---

### Geschwisterführerschein

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren

**Sa 04.07.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Leonie Cordier, Hebamme

Teilnahme-Gebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620010**

---

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### **Mitmachen und Staunen – Willkommen im kleinen Forscherlabor!** Experimente für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Sie haben ein Kind, das Ihr Zuhause gerne und oft in ein Forscherlabor umwandelt? Dann sind Sie hier genau richtig!

Hier können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Welt der Forscher eintauchen, spannende Versuche durchführen und finden wissenschaftliche Antworten auf viele Fragen, die in dem kleinen Kopf Ihres Kindes wimmeln. Ihr Kind wollte schon immer eine Lavalampe bauen? Ein Wasserrad basteln oder ein U-Boot herstellen?

Kein Problem! In diesem Kurs ist dies und noch vieles mehr möglich. Auf in die Wunderwelt der Experimente – wo Ihr Kind der Wissenschaftler/die Wissenschaftlerin ist!

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

**Di 24.02. – 24.03.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Sarah Rakebrandt, B.A. Grundschullehramt  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620014**

---

### **Mitmachen und Staunen – Willkommen im kleinen Forscherlabor!** Experimente für Eltern mit Kindern von 7 bis 10 Jahren

Sie haben ein Kind, das Ihr Zuhause gerne und oft in ein Forscherlabor umwandelt? Dann sind Sie hier genau richtig!

Hier können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Welt der Forscher eintauchen, spannende Versuche durchführen und finden wissenschaftliche Antworten auf viele Fragen, die in dem kleinen Kopf Ihres Kindes wimmeln. Bei uns gehen Gummibärchen auf Tauchgang, wir bauen eine Luftpumpe und tauchen in die Welt des Magnetismus ein. In diesem Kurs ist dies und noch vieles mehr möglich. Auf in die Wunderwelt der Experimente, wo Ihr Kind der Wissenschaftler/die Wissenschaftlerin ist!

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

### **Do 26.02. – 26.03.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Sarah Rakebrandt, B.A. Grundschullehramt  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620015**

---

### »Los amiguitos«

Ein Eltern-Kind-Kurs für Spanisch sprechende Familien

Der Eltern-Kind-Kurs bietet altersgerechte Spiel-, Bewegungs- und Erfahrungsräume an, die den Erfahrungsschatz der Kinder erweitern und den Eltern konkrete Ideen und Spielanregungen für ihre Kinder geben. Thematische Angebote der Kursleitung sowie der Austausch der Eltern untereinander, auch in spanischer Sprache, sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

### **Fr 16.01. – 27.03.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Sonia Bender

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph  
Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620054**

### **Fr 17.04. – 10.07.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Sonia Bender

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph  
Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620055**

---

### Auf dem Bauernhof

Ein Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern  
ab 15 Monaten

Hühner, Kühe, Gänse... viele Tiere leben auf dem Bauernhof. Den Pflanzen beim Wachsen zuschauen, im Sommer und Herbst ernten - all dies können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf dem Bauernhof erleben.

Wir treffen uns mit den Kindern im Hofcafé. Nach dem Singen und Spielen im Raum gehen Sie mit

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

der Gruppe in die Natur, zur Sandkiste, zu den Frühbeeten und zu den Tieren.  
Bitte der Witterung entsprechende Bekleidung für die Kinder mitbringen.

### **Do 19.03. – 09.07.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Str. 134 | 42553 Velbert

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620007**

### **Do 19.03. – 09.07.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Schepershof

Windrather Str. 134 | 42553 Velbert

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620008**

---

### **Unser Körper ist ein Instrument**

Musikalische Frühbildung für Eltern mit Kindern  
von 4 bis 6 Jahren

### **Mi 14.01. – 25.03.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Christine Marx, Musiklehrerin

Teilnahme-Gebühr 88,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620001**

### **Mi 15.04. – 08.07.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Christine Marx, Musiklehrerin

Teilnahme-Gebühr 104,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620002**

---



## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### Eine Reise durch die Tierwelt – »Sprachförderung« mal anderes

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Bereitet die Sprachentwicklung Ihres Kindes Ihnen Sorgen? Möchten Sie Ihr Kind völlig spielerisch und mit viel Spaß und interessanten Themen dabei unterstützen, besser sprechen zu lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie und Ihr Kind!

Tiere begeistern Kinder und sie tauchen gerne in unterschiedliche Tierwelten ein.

Wir werden uns mit Bauernhoftieren, Waldtieren, Meerestieren, gefährlichen Tieren und bedrohten Tierarten beschäftigen und lernen außerdem, wie man mit ihnen umgeht und ihnen helfen kann.

Wir spielen, bewegen uns und werden von Musik begleitet.

So werden der Wortschatz und die Sprachfertigkeiten der Kinder ganz nebenbei erweitert.

Und Sie als Eltern erhalten wertvolle Anregungen, wie Sie auch zuhause mit Bilderbüchern, anderen Medien, Sprechspielen, Liedern etc. diesen Lernerfolg auch in Zukunft fortführen können.

Am Ende des Kurses machen wir gemeinsam eine Tierwelt-Exkursion zum Bauernhof.

Aufgrund von Fördermöglichkeiten des Landes NRW kann dieser Kurs einmalig kostenfrei angeboten werden!

**Mo 09.02. – 23.03.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Sarah Rakebrandt, B.A. Grundschullehramt  
gebührenfrei | Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620013**

---



©Rita Kochmarjova/Shutterstock.com

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### Gemeinsam kreativ – Taschen nähen

Ein Workshop für Eltern mit Kindern ab 9 Jahren

Wenn Kinder älter werden, verändert sich oft auch die Beziehung zu den Eltern. Neue Interessen entstehen, gemeinsame Zeit wird seltener, kostbarer und für Eltern oft schwieriger zu gestalten. Unser Workshop bietet eine wunderbare Gelegenheit, diese Zeit bewusst miteinander zu gestalten und dabei kreativ tätig zu sein. In diesem Kurs nähen Eltern und Kinder ab 9 Jahren gemeinsam individuelle Taschen aus Filz. Ob bunt, schlicht, mit Knöpfen oder Stickereien – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dabei steht nicht nur das handwerkliche Tun, sondern vor allem das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt.

**Sa 25.04.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620061**

---

### Kreative Auszeit – Schmuck aus Perlen gestalten

Ein Workshop für Eltern mit Kindern ab 9 Jahren

Wenn Kinder älter werden, verändern sich ihre Interessen und Bedürfnisse – auch in der Freizeit. Gemeinsame Zeit mit den Eltern wird seltener, aber umso wertvoller. In diesem Workshop laden wir Eltern und ihre Kinder ab 9 Jahren dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden und individuelle Schmuckstücke aus Perlen zu gestalten.

Ob Armbänder, Ketten, Ohringe oder kleine Anhänger – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Mittelpunkt steht nicht nur das kreative Tun, sondern vor allem das gemeinsame Erleben: Zeit miteinander verbringen, ins Gespräch kommen, lachen und gestalten.

**So 14.06.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620062**

---

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 3 bis 6 Monaten

Wasser ist ein Element, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Wir wollen den Kindern die Möglichkeit bieten, altersgerechte Erfahrungen mit Wasser zu machen. Beim Singen, Spielen, Springen und Tauchen erleben die Kinder ihre Beweglichkeit und die Leichtigkeit ihres Körpers im Wasser und werden schnell mit diesem Element vertraut.



© Brocreative/Shutterstock.com

**Sa 17.01. – 21.03.2026 | 12.00 – 12.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620023**

**Sa 18.04. – 11.07.2026 | 12.00 – 12.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 130,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620025**

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 6 bis 12 Monaten

**Sa 17.01. – 21.03.2026 | 13.00 – 13.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620026**

**Sa 18.04. – 11.07.2026 | 13.00 – 13.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 130,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620027**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 12 bis 24 Monaten

**Sa 17.01. – 21.03.2026 | 14.00 – 14.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620028**

**Sa 18.04. – 11.07.2026 | 14.00 – 14.45 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler,

Kursleiterin Kleinkindschwimmen

Teilnahme-Gebühr 130,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Krankenhaus Sankt Josef

Bergstraße 6-12 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620029**

---

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren

Wasser ist ein Element, in dem sich der Mensch wohlfühlt. Wir wollen den Kindern die Möglichkeit bieten, altersgerechte Erfahrungen mit Wasser zu machen. Beim Singen, Spielen, Springen und Tauchen erleben die Kinder ihre Beweglichkeit und die Leichtigkeit ihres Körpers im Wasser und werden schnell mit diesem Element vertraut.

**Sa 17.01. – 21.03.2026 | 09.45 – 10.30 Uhr**

Anne Ferres

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620048**

**Sa 18.04. – 04.07.2026 | 09.45 – 10.30 Uhr**

Anne Ferres

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 110,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620049**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 2 Jahren

**Sa 17.01. – 21.03.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr**

Anne Ferres

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UE

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620050**

**Sa 18.04. – 04.07.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr**

Anne Ferres

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 110,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620051**

---

## > ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 6 bis 12 Monaten

**Sa 17.01. – 21.03.2026 | 11.15 – 12.00 Uhr**

Anne Ferres

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620052**

---

### Wassergewöhnung

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 6 bis 12 Monaten

**Sa 18.04. – 04.07.2026 | 11.15 – 12.00 Uhr**

Anne Ferres

Paul Ferres, Student Lehramt, Schwimmtrainer

Teilnahme-Gebühr 110,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Petrus-Krankenhaus, Bewegungsbad

Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620053**

---

### Wie entsteht ein Bilderbuch und was sind Streichholzschachteltiere?

Workshop mit Antje Damm

Für Eltern und Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren

im Rahmen der Ausstellung »Beziehungskisten«

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine eigene »Beziehungskiste«. In diesem Workshop präsentiert Antje Damm zuerst ihr Bilderbuch »Der Besuch«, in dem die menschenscheue Elise auf Emil trifft, einen neugierigen kleinen Jungen, der Farbe in ihr Leben bringt. Anhand ihres kunstvoll gestalteten Bilderbuchs erläutert Antje Damm, wie das Buch entstanden ist, wie lange es dauert, so ein Buch zu erschaffen und wer alles daran mitarbeitet. Im Anschluss an die gemeinsame Bilderbuchbetrachtung baut jedes Eltern-Kind-Paar unter Anleitung ein eigenes Streichholzschachteltier.

**So 22.03.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Antje Damm

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740008**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Zu viel des Guten, zu wenig fürs Leben

Ein Abend mit SPIEGEL-Bestseller-Autorin Inke Hummel



©Nat Hummel

Wir begleiten unsere Kinder heute so nah und liebevoll wie noch nie. Dabei kann aber zu viel gute Absicht langfristig auch problematische Entwicklungen verursachen, vor allem

wenn Kinder dabei nicht lernen mit alltäglichen Herausforderungen selbstwirksam umgehen können. Inke Hummel zeigt uns an diesem Abend, wie wichtig es ist, dass Kinder im Laufe ihres Lebens sukzessive und altersgerecht lernen, mit Langeweile kreativ umzugehen, Stress und Krisen zu bewältigen und digitale Medien verantwortungsvoll zu nutzen. Dazu brauchen Kinder nicht Menschen, die ihnen alles Unangenehme unmittelbar aus dem Weg räumen und sich als Eltern dabei manchmal sogar selbst vergessen. Viel eher brauchen Kinder Menschen, die sie zugewandt bei der Alltagsbewältigung begleiten, damit sie innere Stärke, soziale Kompetenz und das Gefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln und erleben können. Wie Eltern dies im Alltag gelingen kann, zeigt Inke Hummel uns an diesem Abend mit vielen

praktischen Anregungen und Impulsen sowie anhand konkreter Beispiele aus ihrer Beratungstätigkeit.

Inke Hummel ist Pädagogin, Inhaberin der Familienbegleitung »sAchtsam Hummel« und SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Aus ihrer Feder stammen Familien- und ein Erwachsenenratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien sowie zahlreiche Artikel auf ihrem Blog »Hummelblick«.

Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien in allen Lebensphasen der Kinder.

**Do 26.03.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Inke Hummel, Pädagogin und Autorin

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610007**



## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Weniger Stress. Mehr Freude!

Online-Elternkurs Kess erziehen® für die  
Grundschulzeit

Der Alltag mit Kindern ist nicht immer einfach. Es gibt immer wieder Phasen, die mit besonderen Herausforderungen für alle Beteiligten verbunden sind. Auf die Autonomiephase im Kleinkindalter und die Pubertät im Jugendalter bereiten sich viele Eltern schon sehr früh vor. Weniger präsent sind die Alltagsherausforderungen, die das Grundschulalter mit sich bringen kann. Diskussionen entspringen oft kleinen, aber alltäglichen Dingen wie Hausaufgaben, Zuverlässigkeit, Mithilfe im Haushalt oder in Bezug Handlungsspielräume (»Alle dürfen das aber!«).

Dieser alltagsorientierte Kurs für Eltern von Schulkindern zwischen 6 und 10 Jahren öffnet den Weg zu einem wertschätzenden Miteinander in der Familie mit einem Kind, das langsam aber sicher groß wird und nach mehr Eigenständigkeit strebt. Eltern erhalten in diesem Kurs praktische, ganzheitlich orientierte Unterstützung zu wesentlichen Aspekten der Erziehung im Grundschulalter. Durch praktische Beispiele und vielfältige Impulse der Kess erziehen®-Dozentin Veronika Spanke sowie durch den Austausch der Eltern untereinander ist dieser Elternkurs ein echter Mehrwert für alle

Familien, die mehr Entspannung im turbulenten Familienalltag erreichen möchten.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

**Mo 26.01. – 09.03.2026 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Veronika Spanke, Dipl. Religionspädagogin,  
Zertifizierte Kess-erziehen®-Trainerin  
gebührenfrei | Seminarumfang 4 x = 8 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610002**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren  
Online-Angeboten ab Seite 160.

---

### Empathische Kommunikation in der Familie

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Im turbulenten Alltag mit Kindern stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen – sei es beim Zähneputzen, beim Anziehen oder wenn Gefühle hochkochen. Wie können wir in solchen Momenten so sprechen, dass



## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

wir gehört werden, ohne zu verletzen? Wie können wir unsere Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung stärken und gleichzeitig unsere eigenen Bedürfnisse ernst nehmen?

An diesem Abend erhalten Sie einen ersten Einblick in die Grundlagen der GFK nach Marshall Rosenberg – ein Ansatz, der nicht nur Konflikte entschärft, sondern echte Verbindung schafft. Gemeinsam entdecken wir was hinter »gewaltfreie« Sprache steckt, wie wir Gefühle und Bedürfnisse erkennen, benennen und formulieren können.

Zeit für eigene Alltagsbeispiele und Austausch ist eingeplant.

**Do 05.02.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr**

Andrea Völkel, Diplom-Pädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664610003**

---

### Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Praxis-Workshop für Eltern

Im Nachgang zum Themenabend zur Empathischen Kommunikation können Sie in diesem Workshop

tiefer in die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) eintauchen.

Im Mittelpunkt stehen die vier zentralen Schritte der GFK:

1. Beobachtung – ohne Bewertung
2. Gefühle – ehrlich und klar ausdrücken
3. Bedürfnisse – erkennen, benennen, verstehen
4. Bitte – konkret und verbindend formulieren.

In einem geschützten Rahmen üben wir anhand alltagsnaher Situationen, wie diese Schritte im Familienleben mit Kindern umgesetzt werden können, sei es im Umgang mit Wut, Geschwisterstreit oder eigenen Stressmomenten.

Am Ende des Workshops gehen Sie mit konkreten Ideen für die Umsetzung nach Hause und können Konflikten mit mehr Klarheit, Verbindung und Empathie begegnen.

**Sa 28.02.2026 | 10.00 – 16.30 Uhr**

Andrea Völkel, Diplom-Pädagogin  
Teilnahme-Gebühr 30,00 €  
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664610004**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### **Mental Load – Wenn die gedankliche To-do-Liste niemals Feierabend macht**

#### **Themenabend für Eltern**

Steht Ihr »Gedankenkarussell« auch nie still? Wälzen Sie permanent To-Do-Listen im Kopf, die Verantwortung für alles, was noch zu erledigen ist? Mental Load ist dieser unsichtbare Aufwand, der oft unbemerkt bleibt, aber dennoch ständig auf unseren Schultern lastet.

An diesem Abend werfen wir einen Blick auf diese Dauerlast:

- Wie entsteht Mental Load und welche Faktoren begünstigen dies?
- Mental Load sichtbar machen: Gemeinsam machen wir den unsichtbaren Stress und dessen Einflüsse greifbar.
- Aktiv ausgleichen: Wir entwickeln Strategien, um den Mental Load zu reduzieren.
- Familie einbeziehen und kommunizieren: Mental Load bewusst auf mehrere Schultern verteilen.

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Werkzeuge an die Hand zu bekommen, damit mehr Leichtigkeit im Familienalltag einziehen kann!

**Do 29.01.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/  
Psychologische Beraterin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte  
Inselstr. 18 | 42389 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610001**

---

### **Glaube nicht alles, was Du denkst!**

#### **Ein Workshop für Mamas**

»Ich bin nicht gut genug.« – »Andere Mütter machen es besser.« – »Was denken die anderen Eltern von mir?« – »Ich bin doch 'nur' Teilzeitkraft, da kann ich doch keine Forderungen stellen.«  
Kennen Sie diese oder ähnlich Sätze, die Ihren Alltag begleiten und in manchen Situationen hemmen? Gerade Mütter, die den Spagat zwischen Beruf, Familienalltag, Erziehung und Partnerschaft täglich vollführen, fühlen sich häufig unzulänglich, da der Alltag an ihnen zehrt.

Glaubenssätze sind meist tief verankert und beeinflussen unser Handeln und Denken oft unbewusst. Wir haben sie in der Kindheit oder durch gesellschaftliche Einflüsse angenommen und lassen uns heute von ihnen ausbremsen und unser Glück beeinträchtigen.

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

In diesem Workshop decken wir gemeinsam hinderliche Glaubenssätze auf und ersetzen sie durch positive, stärkende Überzeugungen. Wir lernen, den inneren Kritiker zu entlarven und die Selbstsabotage zu beenden, um mehr Leichtigkeit in den Mama-Alltag zu bringen.

Dazu beschäftigen wir uns in vertrauensvoller Atmosphäre mit folgenden Inhalten:

- Wie Gedanken »funktionieren« und unser Weltbild formen
- Den inneren Kritiker erkennen: Wann spricht er zu uns und können wir ihm trauen?
- Ursprung und Bedeutung von Glaubenssätzen
- Alte Glaubenssätze durch neue, positive Affirmationen ersetzen
- Selbstsabotage beenden für mehr Leichtigkeit
- Me-Time: Achtsamkeit für Mütter – eine Auszeit von den Gedanken

**So 01.03.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/

Psychologische Beraterin

Teilnahme-Gebühr 15,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610008**

---

**»Mama, du bist gut genug!«**

Ein Abend für Mütter, der Kraft gibt

Liebe Mamas, ihr macht das gut! Ihr müsst nicht perfekt sein. Ihr dürft – ja, ihr müsst sogar – Fehler machen.

Denn dann kann euer Kind so viel mehr von euch lernen, als es in Perfektion jemals möglich wäre. Und auch Mütter dürfen wütend sein, Ängste haben, erschöpft sein und vor allem um Hilfe bitten. In unserer gemeinsamen Zeit schauen wir, was dich wirklich erschöpft. Warum du oft so wütend bist. Und finden gemeinsam Lösungen, die dich praktikabel in deinem Alltag stärken. Wir schauen, wie du deine Herausforderungen in Stärken wandelst. Für dich und auch für dein Kind. Nach diesem Abend hast du konkrete Tools, um deine Emotionen zu verstehen und nach ihnen zu handeln.

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

Perfektionismus und Kontrolle haben dir mal geholfen. Nun darfst du prüfen, warum sie dir nicht mehr dienen.

### **Mi 25.03.2026 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße  
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610029**

---

### **Meine Beziehung zu meinem jugendlichen Kind – wenn Beziehungen sich verändern**

Ein Workshop für Eltern von Kindern ab 11 Jahren

Die Pubertät ist eine Zeit des Umbruchs – nicht nur für Jugendliche, sondern auch für ihre Eltern. Vertraute Muster verändern sich, Nähe und Distanz werden neu verhandelt, und die Kommunikation kann herausfordernd werden. Viele Eltern erleben in dieser Phase Unsicherheit, Frustration oder das Gefühl, ihr Kind nicht mehr richtig zu erreichen und zu verstehen.

In diesem Workshop möchten wir in einem geschützten Rahmen gemeinsam erkunden:

- wie sich die Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen in der Pubertät verändert,
- welche Bedürfnisse Jugendliche in dieser Entwicklungsphase haben,
- wie Eltern ihre Rolle neu definieren und eine tragfähige Beziehung gestalten können,
- welche Kommunikationswege hilfreich sind, um im Gespräch zu bleiben.

Der Workshop bietet Raum für Austausch, Reflexion und praktische Impulse. Ziel ist es, Eltern zu stärken, ihre Beziehung zum jugendlichen Kind bewusst und wertschätzend zu gestalten – auch in herausfordernden Zeiten.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

### **Fr 06.03.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Jacqueline Päch

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740007**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Digitale Spiele – wenn Kids und Teenager zocken Themenabend für Eltern von Schulkindern

Digitale Spiele sind aus dem Alltag vieler Kinder und Jugendlicher nicht mehr wegzudenken. Sie bieten Spannung, Gemeinschaft und kreative Herausforderungen – können aber auch Risiken bergen wie exzessives Spielen, In-App-Käufe oder problematische Inhalte.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Welt der digitalen Spiele: Wir werfen online einen Blick in beliebte Spiele und Plattformen wie Roblox und Fortnite und erfahren, was junge Menschen daran fasziniert. Welche Spielmechanismen und Belohnungssysteme wirken besonders stark als Anreiz? Wo ist die Grenze zwischen Spielfreude, Leidenschaft und problematischem Verhalten? Ziel ist es, Verständnis zu schaffen, Orientierung zu geben und gemeinsam Wege zu finden, wie digitale Spielleidenschaft von den Eltern begleitet werden kann – mit klaren Grenzen, aber auch mit Offenheit für das, was die jungen Nutzer/innen begeistert. Für Eltern, die mitreden, mitdenken und mitgestalten möchten – statt nur zu beobachten oder gar pauschal zu verbieten.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

**Di 10.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Heiko Wolf, Medienpädagoge  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610023**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 160.

---

### Was macht Snapchat und TikTok so reizvoll für junge Menschen?

Ein Abend »behind the scenes«

Was fasziniert Kinder und Jugendliche an TikTok und Snapchat? Warum verbringen sie so viel Zeit in diesen Apps? Was machen die jungen Nutzer/innen dort eigentlich? Warum sind die Apps für manche gar ein wichtiger Bestandteil der Beziehungsgestaltung?

In diesem Themenabend schauen wir hinter die Kulissen und nehmen die Apps aus Nutzersicht in den Blick. Sie erfahren, was Kinder und Jugendliche

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

daran fasziniert, wie die Algorithmen funktionieren und welche Mechanismen gezielt dafür sorgen, dass Kinder möglichst oft möglichst viel Zeit in den Apps verbringen wollen. Mit diesem besseren Verständnis für die digitale Lebenswelt Ihrer Kinder wird es Ihnen leichter fallen, Ihr Kind kompetent zu begleiten, beziehungsorientiert miteinander ins Gespräch zu kommen und so die Weiterentwicklung der Medienkompetenz Ihres Kindes zu unterstützen. Ein lohnender Abend für alle Eltern, die auch neugierig sind und ihre Kinder mit digitalem Durchblick altersgerecht begleiten möchten, anstatt pauschal zu verbieten.

Aufgrund von Fördermöglichkeiten des Landes NRW kann dieser Kurs einmalig kostenfrei angeboten werden!

### **Mi 24.06.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Ines Bartelheimer, Medienpädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664610010**

---

## **Mediennutzung bei Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren**

### **Eine Informationsveranstaltung für Eltern**

Digitale Medien sind längst Teil unseres Alltags – auch für die Kleinsten. Doch gerade im Kindergartenalter brauchen Kinder Orientierung und Begleitung, um Medien altersgerecht und sicher zu erleben. Viele Eltern stehen dabei zwischen Sorge und Neugier: Wie viel Bildschirmzeit ist okay? Welche Inhalte sind geeignet? Wie gelingt ein gesunder Umgang mit Medien und wie können Eltern diesen begleiten?

In dieser Veranstaltung erfahren Sie:

- welche Chancen und Risiken Medien für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren bieten,
- wie Sie als Eltern einen bewussten und altersgerechten Umgang mit Medien fördern können,
- wie Medien auch kreativ genutzt werden können,
- welche Spiele und Apps sich schon für die Jüngsten eignen und
- welche technischen Hilfsmittel und Einstellungen Ihnen als Eltern helfen können.

Nach dem informativen Teil der Veranstaltung ist viel Raum für Fragen und eigenes Ausprobieren einiger technischer Einstellungen eingeplant. Also bringen Sie bitte Ihr Smartphone oder Tablet mit.

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

Wir freuen uns auf einen informativen Abend mit Ihnen – für mehr Klarheit, Sicherheit und Medienkompetenz im Familienalltag!

**Di 05.05.2026 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Ines Bartelheimer, Medienpädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg  
Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610021**

---

### Komm in meine Medienwelt!

Was Kinder im Kita-Alter für ein gesundes

Aufwachsen mit Medien brauchen

Bildschirme sind unsere täglichen Begleiter. Wir tragen sie in der Hosentasche, sie hängen in der Bahn und im Wartezimmer beim Arzt. Die Familie ist dabei zumeist der Ort, an dem Kinder erste Erfahrungen mit Medien machen. Ist es da noch möglich, unsere Kinder vor diesen Screens zu schützen? Müssen wir das denn überhaupt? An diesem Abend schauen wir uns an, wie wir als Familie gut mit Medien umgehen können und wie Kinder durch den digitalen Dschungel von Anfang an gut begleitet werden können. Folgende Themen werden an diesem Abend betrachtet:

- Was genau ist eigentlich Medienkompetenz?
- Was können Kinder in welchem Alter schon wahrnehmen und verarbeiten?
- Was sind altersgerechte Angebote/ Formate?
- Wo finden Eltern gute Informationsplattformen?

Neben ganz vielen spannenden Informationen ist auch Platz für Fragen, Sorgen und Austausch.

**Do 11.06.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Nicole Fischer, Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610009**

---

### Resilienz – Wie stärken ich Kinder? Und was hat das mit mir zu tun?

Ein Informationsabend für Eltern und Interessierte

Warum gibt es Menschen, die scheinbar jeden Stress und sogar jeden Schicksalsschlag mit einer beständigen inneren Gelassenheit bewältigen? Was ist das Geheimnis von diesen Menschen und was können wir tun, damit unsere Kinder irgendwann zu diesen in sich ruhenden Menschen gehören?

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

Wir widmen uns in diesem Seminar dem Thema der Resilienz, also der psychischen Widerstandskraft des Menschen und den einzelnen Puzzleteilen, die diese heute so wichtige Ressource ausmachen. Das Seminar lebt durch viele praktische kleine Übungen und den gemeinsamen Austausch.

### **Do 19.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610017**

---

auch gemeinsam Erfolge feiern und entspannen.

Für jeden Abend wird es neben dem Austausch auch einen theoretischen Block geben, der sich ganz nach Wunsch z.B. um Ernährung, medikamentöse Behandlung, Lernpläne, Entspannung oder Elterntrainings drehen wird.

### **Do 29.01. – 25.06.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 6 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610016**

---

## Elterntreff zum Thema AD(H)S

Haben Sie den Wunsch, dass Ihr Kind sich in der Gesellschaft zurechtfindet und Freunde hat? Dass Ihr Kind eine ganz normale Schulzeit erlebt?

Nach einem Familienalltag mit 1000 Regeln möchten Sie den Selbstwert Ihres Kindes stärken? Sie möchten einfach einmal eine Auszeit und Ruhe, um neue Kraft zu sammeln?

Bei diesen Treffen für betroffene Eltern werden wir individuelle Herausforderungen besprechen, aber

## AD(H)S – wenn kleine Köpfe anders denken

Für Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer und sonstige Interessierte

Mit dem Wort AD(H)S sind gesellschaftlich viele negative Vorurteile verbunden. Vorurteile, die Angst machen vor Ausgrenzung und einem Leben voller Probleme und die viele Erwachsene dazu verleiten wegzusehen, abzuwarten oder allein zu kämpfen. Dabei sind die rechtzeitige Diagnose von AD(H)S und eine gute, adäquate Unterstützung Schlüssel-



## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

elemente für ein möglichst unbeschwertes Leben dieser Kinder und ihres Umfeldes.

Kinder mit AD(H)S stellen für ihr Umfeld oft eine große Herausforderung dar. Unsere gesellschaftlichen Strukturen sind selten optimal auf ihre Bedürfnisse abgestimmt und spätestens mit dem Schuleintritt beginnt häufig ein belastender Weg für die Betroffenen, begleitet von Frustration, Überforderung und manchmal auch Resignation. Die außerordentlichen Stärken dieser Kinder und ihr einzigartiges Denken zu erkennen und zu nutzen ist Aufgabe der Menschen in ihrem Umfeld.

Das Wissen über AD(H)S kann so schon mit kleinen Anpassungen im Alltag eine große Hilfe sein. Ebenso wichtig ist das Bewusstsein für die besonderen Talente und »Superkräfte«, die Kinder mit AD(H)S besitzen.

In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit diesen Stärken beschäftigen.

### **Di 03.02.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610015**

---

## **AD(H)S, Autismus-Spektrum, Hochsensibilität und Co.**

**Kleine neurodivergente Denker/innen erkennen und unterstützen**

Wir alle haben unterschiedliche Gehirne mit verschiedensten Eigenschaften und denken unterschiedlich. Manche dieser Denkformen unterscheiden sich dabei stärker von neurotypischen Denkformen als andere und stellen die Kinder und ihr Umfeld oft vor große Herausforderungen.

Wir widmen uns in diesem Seminar den Erscheinungsformen der ADHS, dem Autismus-Spektrum, der Hochbegabung, der Hochsensibilität, der Dyskalkulie und der Dyslexie sowie deren Mischformen, die sehr häufig vorkommen, aber noch selten erkannt werden. Wir beschäftigen uns zudem mit den verschiedenen Möglichkeiten der Hilfe und des Umgangs in einer Welt, die lernen darf, Vielfalt zuzulassen und deren Stärken zu erkennen.

### **Do 18.06.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610013**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### AD(H)S im Erwachsenenalter

AD(H)S im Erwachsenenalter ist in den vergangenen Jahren immer mehr zum Thema in unserer Gesellschaft geworden. Schätzungen zufolge sind etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen, ohne die geringste Ahnung davon zu haben.

Mit beispielsweise ständigen Stimmungsschwankungen, Chaos, Jähzorn, Impulsivität, Beziehungsproblemen greifen die Symptome in alle Lebensbereiche der Betroffenen ein und erschweren den Alltag. Die Betroffenen haben das Gefühl, nicht richtig zu sein, sich oder das Leben nicht unter Kontrolle zu haben und /oder ständig weniger zu leisten als andere Menschen. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen. Oft folgen Suchterkrankungen als Kompensationsstrategie oder auch weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Zwänge treten auf. Diese werden dann als Grunderkrankung im professionellen Kontext oft wenig erfolgreich behandelt, weil die wahre Ursache in der nicht erkannten AD(H)S liegt. Dies ist besonders tragisch, weil AD(H)S relativ gut und mit großem Erfolg behandelt werden kann. Wir sprechen in diesem Seminar über die Erscheinungsformen von AD(H)S im Erwachsenenalter,

über die Ursachen, über Kompensationsstrategien und über Möglichkeiten der Hilfe für Betroffene.

**Do 23.04.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740005**

---

### Rituale im Familienalltag

Ein Informationsnachmittag für Eltern und Interessierte

Rituale geben Kindern Sicherheit, Orientierung und stärken das familiäre Miteinander – ob beim Zubettgehen, beim gemeinsamen Essen oder beim Start in den Tag. Doch wie können Rituale im Alltag sinnvoll gestaltet werden? Und warum sind sie gerade für junge Kinder so bedeutsam?

In dieser Informationsveranstaltung möchten wir gemeinsam mit Ihnen die Bedeutung von Ritualen im Familienleben entdecken, praktische Beispiele für den Alltag kennenlernen und Raum für Austausch und Fragen bieten.

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Nachmittag mit Ihnen und darauf, gemeinsam Wege zu finden, wie Rituale den Familienalltag bereichern können.

**Di 12.05.2026 | 14.15 – 15.45 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: BOB CAMPUS

Max-Planck-Straße 19 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610022**

---

### Stressfrei essen am Familientisch

Ein Informationsabend für Eltern von Kindern  
von 12 Monaten bis 3 Jahren

Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern sollten ein Moment der Freude und Verbindung sein – dennoch kommt es in vielen Familien immer wieder zu Stresssituationen am Esstisch. Der Vortrag »Stressfrei essen am Familientisch« bietet praxisnahe Tipps, wissenschaftliche Erkenntnisse und alltagsnahe Impulse rund um das entspannte Familienessen.

Inhalte der Veranstaltung sind:

- Gründe für Stress beim Essen mit Kleinkindern und wie Eltern gelassen reagieren können,

- Bedeutung gemeinsamer Essenszeiten,
- Gesunde Ernährung: Was ist altersgerecht, welche Portionsgrößen sind sinnvoll?
- Umgang mit Herausforderungen,
- Entwicklungspsychologische Aspekte und Ernährungstipps,
- Praktische Rituale und Routinen für entspannte Mahlzeiten,
- Selbstbestimmtheit fördern: Wie Kinder eigenständig essen lernen und dabei Spaß haben,
- Tipps für den Umgang mit schwierigen Ess-situationen und »schlechten Essern«.

Am Ende der Veranstaltung ist genügend Zeit für Fragen und Austausch eingeplant.

**Mi 15.04.2026 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Janina Zimmermann, Tagesmutter

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610012**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 160.

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Eine Reise durch die Tierwelt – »Sprachförderung« mal anders

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Bereitet die Sprachentwicklung Ihres Kindes Ihnen Sorgen? Möchten Sie Ihr Kind völlig spielerisch und mit viel Spaß und interessanten Themen dabei unterstützen, besser sprechen zu lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie und Ihr Kind!

Tiere begeistern Kinder und sie tauchen gerne in unterschiedliche Tierwelten ein.

Wir werden uns mit Bauernhoftieren, Waldtieren, Meerestieren, gefährlichen Tieren und bedrohten Tierarten beschäftigen und lernen außerdem, wie man mit ihnen umgeht und ihnen helfen kann.

Wir spielen, bewegen uns und werden von Musik begleitet. So werden der Wortschatz und die Sprachfertigkeiten der Kinder ganz nebenbei erweitert.

Und Sie als Eltern erhalten wertvolle Anregungen, wie Sie auch zuhause mit Bilderbüchern, anderen Medien, Sprechspielen, Liedern etc. diesen Lernerfolg auch in Zukunft fortführen können.

Am Ende des Kurses machen wir gemeinsam eine Tierwelt-Exkursion zum Bauernhof.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten!

**Mo 09.02. – 23.03.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Sarah Rakebrandt, B.A. Grundschullehramt  
gebührenfrei | Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620013**

---

### Mitmachen und Staunen – Willkommen im kleinen Forscherlabor!

Experimente für Eltern mit Kindern  
von 4 bis 6 Jahren

Sie haben ein Kind, das Ihr Zuhause gerne und oft in ein Forscherlabor umwandelt? Dann sind Sie hier genau richtig!

Hier können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Welt der Forscher eintauchen, spannende Versuche durchführen und finden wissenschaftliche Antworten auf viele Fragen, die in dem kleinen Kopf Ihres Kindes wimmeln. Ihr Kind wollte schon immer eine Lavalampe bauen? Ein Wasserrad basteln oder ein U-Boot herstellen?

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

Kein Problem! In diesem Kurs ist dies und noch vieles mehr möglich. Auf in die Wunderwelt der Experimente – wo Ihr Kind der Wissenschaftler/die Wissenschaftlerin ist!

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

### **Di 24.02. – 24.03.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Sarah Rakebrandt, B.A. Grundschullehramt  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620014**

---

### **Mitmachen und Staunen – Willkommen im kleinen Forscherlabor!**

Experimente für Eltern mit Kindern  
von 7 bis 10 Jahren

Sie haben ein Kind, das Ihr Zuhause gerne und oft in ein Forscherlabor umwandelt? Dann sind Sie hier genau richtig!

Hier können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Welt der Forscher eintauchen, spannende Versuche durchführen und finden wissenschaftliche

Antworten auf viele Fragen, die in dem kleinen Kopf Ihres Kindes wimmeln. Bei uns gehen Gummibärchen auf Tauchgang, wir bauen eine Luftpumpe und tauchen in die Welt des Magnetismus ein. In diesem Kurs ist dies und noch vieles mehr möglich.

Auf in die Wunderwelt der Experimente, wo Ihr Kind der Wissenschaftler /die Wissenschaftlerin ist!

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

### **Do 26.02. – 26.03.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Sarah Rakebrandt, B.A. Grundschullehramt  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620015**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Gemeinsam kreativ – Taschen nähen

Ein Workshop für Eltern mit Kindern ab 9 Jahren

Wenn Kinder älter werden, verändert sich oft auch die Beziehung zu den Eltern. Neue Interessen entstehen, gemeinsame Zeit wird seltener, kostbarer und für Eltern oft schwieriger zu gestalten. Unser Workshop bietet eine wunderbare Gelegenheit, diese Zeit bewusst miteinander zu gestalten und dabei kreativ tätig zu sein. In diesem Kurs nähen Eltern und Kinder ab 9 Jahren gemeinsam individuelle Taschen aus Filz. Ob bunt, schlicht, mit Knöpfen oder Stickereien – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dabei steht nicht nur das handwerkliche Tun, sondern vor allem das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt.

**Sa 25.04.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620061**

---

### Kreative Auszeit – Schmuck aus Perlen gestalten

Ein Workshop für Eltern mit Kindern ab 9 Jahren

Wenn Kinder älter werden, verändern sich ihre Interessen und Bedürfnisse – auch in der Freizeit. Gemeinsame Zeit mit den Eltern wird seltener, aber umso wertvoller. In diesem Workshop laden wir Eltern und ihre Kinder ab 9 Jahren dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden und individuelle Schmuckstücke aus Perlen zu gestalten.

Ob Armbänder, Ketten, Ohrringe oder kleine Anhänger – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Mittelpunkt steht nicht nur das kreative Tun, sondern vor allem das gemeinsame Erleben: Zeit miteinander verbringen, ins Gespräch kommen, lachen und gestalten.

**So 14.06.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620062**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Kleines Wunder – große Fragen

Ein Beratungscafé für (werdende) Eltern

In diesen monatlichen, offenen Treffen werden Ihnen von einer erfahrenen Hebamme fachlich fundierte Informationen zu relevanten Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit nach der Geburt vermittelt. Nach einem kurzen inhaltlichen Input gibt es genügend Raum für Austausch, offene Fragen und Vernetzung untereinander.

Die thematischen Schwerpunkte variieren und umfassen unter anderem: Stillen und Ernährung, Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Mentale Gesundheit und der Umgang mit Mental Load, Partnerschaft: Eltern werden – Paar bleiben, Alltag mit Baby.

Dieses Angebot richtet sich nicht nur an alle Schwangeren und Mütter, die sich fachlich informieren, neue Impulse mitnehmen und sich mit anderen Frauen vernetzen möchten, sondern auch an (werdende) Väter.

**Fr 16.01. – 03.07.2026 | 11.30 – 13.00 Uhr**

Leonie Cordier, Hebamme

gebührenfrei | Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664650031**

---

### Elterncafé im Stadtteiltreff »Offenes Ohr«

Fühlen Sie sich mit Ihrer Situation als Elternteil allein oder haben Sie Probleme mit Ihrem Kind? Nutzen Sie die Gelegenheit zu Gesprächen in vertrauensvoller Runde im »Offenen Ohr«. Neben den Gesprächsinhalten steht das Erlernen von Techniken der Stressbewältigung im Vordergrund.

**Di 13.01. – 07.07.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Nicole Breuer, Erzieherin

gebührenfrei | Seminarumfang 24 x = 72 UStd.

Ort: Stadtteiltreff Offenes Ohr

Wichlinghauser Str. 74 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610020**

---





# ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

---

### Komm lies mit mir! Vorlesecafé für Eltern und Kinder

Vorlesen ist eine wunderbare Gelegenheit für Eltern und Kinder, sich im Alltag bewusst eine richtig schöne gemeinsame Auszeit zu nehmen. Nebenbei wird der Spracherwerb der Kinder gefördert.

Gemeinsam tauchen wir an diesem Nachmittag in die Welt der bunten Bilderbücher ein. Spannende und lustige Geschichten werden vorgelesen und die Eltern lernen Kriterien für gute und altersgerechte Bücher kennen. In den Pausen stärken wir uns mit Tee und Gebäck.

#### **Di 17.02.2026 | 14.00 – 15.30 Uhr**

Sarah Mathea, Diplombibliothekarin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620033**

#### **Di 19.05.2026 | 14.00 – 15.30 Uhr**

Sarah Mathea, Diplombibliothekarin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620034**

---

### Das kann ich schon allein! Schritt für Schritt selbstständig werden

»Ich will das allein machen!« – ein Satz, den viele Eltern von Kleinkindern täglich hören. Doch was steckt dahinter? Wie viel Selbstständigkeit ist in welchem Alter realistisch? Und warum ist wachsende Selbstständigkeit auch ein wichtiger Baustein für Selbstvertrauen und Resilienz? An diesem Abend werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Entwicklungsphasen von Kindern im Alter von etwa 2 Jahren bis zur Schuleingangsphase. Sie erhalten praktische Impulse, um Ihr Kind im Alltag gezielt und wertschätzend zu ermutigen – sei es beim Anziehen, Aufräumen, Essen und Sachen packen oder im Umgang mit anderen Herausforderungen, wie die ersten kleinen eigenen Wege und Erledigungen.

#### **Mi 15.04.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Daniela Hoffmann, Kursleiterin PEKIP  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610026**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

---

### Komm in meine Medienwelt!

Was Kinder im Kita-Alter für ein gesundes  
Aufwachsen mit Medien brauchen

Bildschirme sind unsere täglichen Begleiter. Wir tragen sie in der Hosentasche, sie hängen in der Bahn und im Wartezimmer beim Arzt. Die Familie ist dabei zumeist der Ort, an dem Kinder erste Erfahrungen mit Medien machen. Ist es da noch möglich, unsere Kinder vor diesen Screens zu schützen? Müssen wir das denn überhaupt?

Folgende Themen werden an diesem Abend betrachtet:

- Was genau ist eigentlich Medienkompetenz?
- Was können Kinder in welchem Alter schon wahrnehmen und verarbeiten?
- Was sind altersgerechte Angebote/ Formate?
- Wo finden Eltern gute Informationsplattformen?

Neben vielen spannenden Informationen ist auch Platz für Fragen, Sorgen und Austausch.

**Do 11.06.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Nicole Fischer, Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610009**

---



©Twin Design/Shutterstock.com

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. ANTONIUS

---

### Wir backen zu Ostern

Backwerkstatt für (Groß-) Eltern und Kinder  
ab 4 Jahren

Das Osterfest naht und gemeinsam backen Kinder ab 4 Jahren in Begleitung ihrer Eltern/Großeltern leckeres Ostergebäck. Wir flechten kleine Hefezöpfe, backen und verzieren österliche Kekse in Form von Osterhasen und Ostereiern und backen Osterlämmer und -hasen.  
Bitte Plätzchendose/ Transportbehälter nicht vergessen!

**Sa 14.03.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660088**

---

### Stein-Zeit

Kreativ-Werkstatt für Eltern mit Kindern  
ab 4 Jahren

Specksteine sind sehr weiche und dichte Steine, die sich auch von Kinderhänden leicht und sicher bearbeiten lassen.

Gemeinsam können Eltern und Kinder die Steine in diesem Workshop intensiv bearbeiten: Es wird geschliffen, gefeilt, gekratzt, gebohrt und poliert. Die Kinder erleben mit Spannung, wie der Stein nach und nach Gestalt annimmt. So entstehen individuell geformte Kunstwerke, z.B. ein schöner Anhänger oder ein Handschmeichler als Glücksbringer.

**Sa 13.06.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

Petra Hamacher, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 3,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: St. Antonius, Kindergarten

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620047**

---

## > FAMILIENZENTRUM DON BOSCO

---

### Mental Load – Wenn die gedankliche To-do-Liste niemals Feierabend macht Themenabend für Eltern

Steht Ihr »Gedankenkarussell« auch nie still?  
Wälzen Sie permanent To-Do-Listen im Kopf, die Verantwortung für alles, was noch zu erledigen ist? Mental Load ist dieser unsichtbare Aufwand, der oft unbemerkt bleibt, aber dennoch ständig auf unseren Schultern lastet.

An diesem Abend werfen wir einen Blick auf diese Dauerlast:

- Wie entsteht Mental Load und welche Faktoren begünstigen dies?
- Mental Load sichtbar machen: Gemeinsam machen wir den unsichtbaren Stress und dessen Einflüsse greifbar.
- Aktiv ausgleichen: Wir entwickeln Strategien, um den Mental Load zu reduzieren.
- Familie einbeziehen und kommunizieren: Mental Load bewusst auf mehrere Schultern verteilen.

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Werkzeuge an die Hand zu bekommen, damit mehr Leichtigkeit im Familienalltag einziehen kann!

**Do 29.01.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/  
Psychologische Beraterin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Don Bosco Kindertagesstätte

Inselstr. 18 | 42389 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610001**

---

## > FAMILIENZENTRUM DON BOSCO

---

### Vom Krachmachen zum Trommeln

Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

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

**Sa 18.04.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte

Inselstr. 18 | 42389 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620046**

**Sa 18.04.2026 | 12.30 – 14.00 Uhr**

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte

Inselstr. 18 | 42389 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620045**

---

### Jungs sind anders?!

Jungen verstehen - Jungen erziehen

In der heutigen Gesellschaft stellen die Jungen die Mehrzahl der »schwierigen« Kinder dar. Vieles wird von ihnen gefordert, für das sie nicht die nötigen Grundlagen haben. Ob in der Familie, im Kindergarten, in der Schule oder in der Freizeit: Jungen werden häufiger als Mädchen als problematisch empfunden. Gerade der Wunsch der Eltern, die Kinder kooperativ zu erziehen und auf das kindliche Einfühlungsvermögen zu bauen, erweist sich in der Erziehung von Jungs nicht selten als unrealistisch. Der Themenabend beleuchtet Unterschiede in der Entwicklung von Jungen und Mädchen, um mehr Verständnis für Jungen aufzubringen und um Hintergründe, aber auch Handlungsmöglichkeiten, in der Erziehung aufzuzeigen.

**Mo 08.06.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Achim Schad, Dipl.-Sozialpädagoge

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte

Inselstr. 18 | 42389 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610025**

---

## > FAMILIENZENTRUM CVJM-OBERBARMEN

---

### Wut und Trotz bei Kindern

Ein Informationsnachmittag für Eltern und Interessierte

Wussten Sie, dass die Autonomiephase zwar die für uns Eltern forderndste Zeit, aber für das Kind die wichtigste Phase in seiner Entwicklung ist? Nein? Dann sollten wir darüber sprechen. Denn um die Reaktionen, die Verweigerungen, das dauernde Nein und das Trotzen kleiner Kinder zu verstehen, ist es wichtig, die dahinter liegende Entwicklung zu verstehen. Denn nicht der Trotz steht im Fokus, sondern die eigene ICH-Entwicklung des Kindes. Wir wünschen uns für Kinder, dass sie als Erwachsene für sich einstehen und selbstbewusst entscheiden können. Deshalb ist eine gute Begleitung in dieser Phase essenziell. An diesem Nachmittag erläutert die Dozentin Step by Step das Warum und gibt hilfreiche Tipps zu einem entspannteren Miteinander in dieser Zeit.

**Mi 25.03.2026 | 14.15 – 15.45 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: BOB CAMPUS

Max-Planck-Straße 19 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610019**

---

### Rituale im Familienalltag

Ein Informationsnachmittag für Eltern und Interessierte

Rituale geben Kindern Sicherheit, Orientierung und stärken das familiäre Miteinander – ob beim Zubettgehen, beim gemeinsamen Essen oder beim Start in den Tag. Doch wie können Rituale im Alltag sinnvoll gestaltet werden? Und warum sind sie gerade für junge Kinder so bedeutsam?

In dieser Informationsveranstaltung möchten wir gemeinsam mit Ihnen die Bedeutung von Ritualen im Familienleben entdecken, praktische Beispiele für den Alltag kennenlernen und Raum für Austausch und Fragen bieten.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Nachmittag mit Ihnen und darauf, gemeinsam Wege zu finden, wie Rituale den Familienalltag bereichern können.

**Di 12.05.2026 | 14.15 – 15.45 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: BOB CAMPUS

Max-Planck-Straße 19 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610022**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOHANN BAPTIST

---

### Yoga

Für Eltern, Senioren und Kinder ab 4 Jahren

Yoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Fantasiereisen helfen hierbei und fördern die Bewegung! Senioren sind herzlich willkommen, Sie können die Übungen auch im Sitzen auf dem Stuhl durchführen.

**Di 13.01. – 24.03.2026 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

gebührenfrei | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist

Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620024**

---

### Stein-Zeit

Kreativ-Werkstatt für Väter mit Kindern  
ab 4 Jahren

Specksteine sind sehr weiche und dichte Steine, die sich auch von Kinderhänden leicht und sicher bearbeiten lassen.

Gemeinsam können Eltern und Kinder die Steine in diesem Workshop intensiv bearbeiten: Es wird geschliffen, gefeilt, gekratzt, gebohrt und poliert. Die Kinder erleben mit Spannung, wie der Stein nach und nach Gestalt annimmt. So entstehen individuell geformte Kunstwerke, z.B. ein schöner Anhänger oder ein Handschmeichler als Glücksbringer.

**Sa 18.04.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Petra Hamacher, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 3,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Familienzentrum St. Johann Baptist

Normannenstraße 74 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620031**

---



## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. KONRAD

### Entspannte Pause – Yoga für Eltern

Schnell die Kinder von der Kita abholen und weiter geht es im turbulenten Familienalltag. Gönnen Sie sich eine Pause, entspannen Sie im Yogakurs. Yoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Fantasiereisen helfen hierbei und fördern die Bewegung. Gestärkt erledigen Sie so die restlichen Aufgaben des Tages.

**Do 15.01. – 26.03.2026 | 14.00 – 15.00 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Konrad

Hatzfelder Straße 261 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660086**

**Do 16.04. – 16.07.2026 | 14.00 – 15.00 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 15,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Konrad

Hatzfelder Straße 261 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660087**

## VERANSTALTUNGEN ONLINE!

Eine Reihe von Angeboten führen wir auch online durch. Entweder komplett als



**Online-  
Veranstaltung**

oder teilweise als



**Blended Learning  
Veranstaltung**

Sie benötigen lediglich einen guten Internet-Anschluss und einen PC oder ein Tablet. Per Smartphone geht es auch, dann aber ist das Bild recht klein.

Von uns bekommen Sie die nötigen technischen Hinweise und Zugangsdaten zur Veranstaltung. Und schon steht einer bequemen Teilnahme von daheim aus nichts im Wege. Der Datenschutz ist gewährleistet, Hinweise dazu finden Sie auf Seite 167. Alle Online-Veranstaltungen finden Sie aktuell zusammengestellt auch auf unserer Homepage.

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

---

### Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren

Der Eltern-Kind-Kurs bietet altersgerechte Spiel-, Bewegungs- und Erfahrungsräume an, die den Erfahrungsschatz der Kinder erweitern und den Eltern konkrete Ideen und Spielanregungen für ihre Kinder geben. Thematische Angebote der Kursleitung sowie der Austausch der Eltern untereinander sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

**Mi 14.01. – 08.07.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler

Teilnahme-Gebühr 144,00 €

Seminarumfang 24 x = 48 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße

Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620022**

---

### Eltern-Kind-Kurs

Für Eltern mit Kindern im Alter von

1 bis 12 Monaten

**Mi 14.01. – 08.07.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Hannelore Bujak, Kursleiterin nach Emmi Pikler

Teilnahme-Gebühr 144,00 €

Seminarumfang 24 x = 48 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße

Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620021**

---



©Dunker

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM GUSTAVSTRASSE

---

### »Mama, du bist gut genug!«

Ein Abend für Mütter, der Kraft gibt

Liebe Mamas, ihr macht das gut! Ihr müsst nicht perfekt sein. Ihr dürft – ja, ihr müsst sogar – Fehler machen.

Denn dann kann euer Kind so viel mehr von euch lernen, als es in Perfektion jemals möglich wäre.

Und auch Mütter dürfen wütend sein, Ängste haben, erschöpft sein und vor allem um Hilfe bitten.

In unserer gemeinsamen Zeit schauen wir, was dich wirklich erschöpft. Warum du oft so wütend bist.

Und finden gemeinsam Lösungen, die dich praktikabel in deinem Alltag stärken. Wir schauen, wie du deine Herausforderungen in Stärken wandelst. Für dich und auch für dein Kind. Nach diesem Abend hast du konkrete Tools, um deine Emotionen zu verstehen und nach ihnen zu handeln.

Perfektionismus und Kontrolle haben dir mal geholfen. Nun darfst du prüfen, warum sie dir nicht mehr dienen.

**Mi 25.03.2026 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße  
Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610029**

---



©Alliance Images/Shutterstock.com

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

---

### Yoga

Für Eltern

Yoga bietet innere Ruhe und Stressabbau. Spezielle Übungen, Entspannung und Atemtechniken helfen hierbei und fördern die Bewegung. Gestärkt erledigen Sie so die restlichen Aufgaben der Woche.

**Do 15.01. – 26.03.2026 | 18.00 – 19.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 33,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660025**

**Do 16.04. – 09.07.2026 | 18.00 – 19.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 33,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660031**

---

### Trommeln

Für Eltern

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

**Sa 07.03.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Simon Buße, Erzieher

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kindertagesstätte Herz Jesu

Ludwigstraße 57 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760006**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM HERZ JESU

---

### Bauernhof Besuch – Hof zur Hellen

Gemeinsam besuchen wir den Bio-Bauernhof zur Hellen. Hier sehen wir, wie unsere Lebensmittel nachhaltig produziert werden. Wie wachsen Salat, Möhren, Kohl, Gurken, Tomaten und vieles mehr? Wir besuchen die Hühner, schauen ihnen beim Scharren zu, hoffen ein Ei zu finden und erfahren, was ein Hühnermobil ist.

**Di 12.05.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Bettina Wamsler, Landwirtschaftliche Meisterin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Hof zur Hellen

Windrather Straße 197 | 42553 Velbert

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620041**

---



©Ekaterina Pokrovsky

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

---

### Yoga

#### Ein Entspannungskurs

Das Ziel von Yoga ist der harmonische Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga ist Meditation in Bewegung. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Geist konzentriert und beruhigt, während gleichzeitig der Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt wird. Es geht darum, das richtige Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung zu finden und so Stress abzubauen.

#### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 18.15 – 19.45 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 88,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660096**

#### **Di 14.04. – 07.07.2026 | 18.15 – 19.45 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 96,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660097**

#### **Do 15.01. – 26.03.2026 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 88,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660098**

#### **Do 16.04. – 09.07.2026 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Nadine Hasenbein-Priebe, Yoga-Trainerin

Teilnahme-Gebühr 88,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660099**

---



©fizkes/Shutterstock.com

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. LAURENTIUS

---

### Alles im Griff – eine Handvoll Tipps für den Schulstart

Kaum zu glauben, die Kindergartenzeit ist bald um. Nach den Sommerferien ist Ihr Kind ein Schulkind! Fünf Tipps – eben eine gute Hand voll – sollen Ihnen als Eltern das sichere Gefühl geben, an alles gedacht zu haben. Nach diesem Nachmittag mit viel Input und Austausch heißt es: Daumen hoch – die Schule kann kommen!

**Mi 22.04.2026 | 14.30 – 16.45 Uhr**

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610018**

---

### Vom Krachmachen zum Trommeln

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

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

**Sa 20.06.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Laurentius

Ekkehardstraße 5 | 42105 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620032**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

---

### Körper und Seele im Gleichgewicht

Tanz, Fitness und Ausdauertraining für Frauen

#### **Mo 12.01. – 23.03.2026 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Kristina Racic, Aerobictrainerin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660091**

#### **Mo 13.04. – 06.07.2026 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Kristina Racic, Aerobictrainerin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 12 x = 12 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660092**

#### **Mi 14.01. – 25.03.2026 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Kristina Racic, Aerobictrainerin

Teilnahme-Gebühr 33,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660093**

#### **Mi 15.04. – 08.07.2026 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Kristina Racic, Aerobictrainerin

Teilnahme-Gebühr 39,00 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660094**

©Poepleimages.comYuriA/Shutterstock.com





## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

---

### »Los amiguitos«

Ein Eltern-Kind- Kurs für Spanisch sprechende Familien

Der Eltern-Kind-Kurs bietet altersgerechte Spiel-, Bewegungs- und Erfahrungsräume an, die den Erfahrungsschatz der Kinder erweitern und den Eltern konkrete Ideen und Spielanregungen für ihre Kinder geben. Thematische Angebote der Kursleitung sowie der Austausch der Eltern untereinander, auch in spanischer Sprache, sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

**Fr 16.01. – 27.03.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Sonia Bender

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620054**

**Fr 17.04. – 10.07.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Sonia Bender

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620055**

---

### Trommeln zum Sommerfest

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

**Fr 01.05.2026 | 13.00 – 14.30 Uhr**

Simon Buße, Erzieher

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Joseph

Nützenberger Straße 187 | 42115 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620042**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

---

### Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern im Alter von  
6 bis 18 Monaten

Der Kurs bietet einen Raum der frühkindlichen  
Bildung und der Elternbildung

#### **Pikler heißt:**

- Das Kind als Person achten und respektieren.
- Das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen.
- Es wissen lassen, was wir mit ihm tun. Uns mit ihm verständigen. Von Anfang an.
- Dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben.
- Es ungestört aktiv sein lassen.
- Ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

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

(Emmi Pikler)

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original Pikler-Bewegungsmaterialien. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs

gehören Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben.

**Mo 12.01. – 06.07.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Martina Trilling, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme-Gebühr 132,00 €

Seminarumfang 22 x = 44 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620006**

---

### Mediennutzung bei Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren

Eine Informationsveranstaltung für Eltern

Digitale Medien sind längst Teil unseres Alltags – auch für die Kleinsten. Doch gerade im Kindergartenalter brauchen Kinder Orientierung und Begleitung, um Medien altersgerecht und sicher zu erleben. Viele Eltern stehen dabei zwischen Sorge und Neugier: Wie viel Bildschirmzeit ist okay? Welche Inhalte sind geeignet? Wie gelingt ein gesunder Umgang mit Medien und wie können Eltern diesen begleiten?

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AM SEDANSBERG

---

In dieser Veranstaltung erfahren Sie:

- welche Chancen und Risiken Medien für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren bieten,
- wie Sie als Eltern einen bewussten und altersgerechten Umgang mit Medien fördern können,
- wie Medien auch kreativ genutzt werden können,
- welche Spiele und Apps sich schon für die Jüngsten eignen und
- welche technischen Hilfsmittel und Einstellungen Ihnen als Eltern helfen können.

Nach dem informativen Teil der Veranstaltung ist viel Raum für Fragen und eigenes Ausprobieren einiger technischer Einstellungen eingeplant. Also bringen Sie bitte Ihr Smartphone oder Tablet mit. Wir freuen uns auf einen informativen Abend mit Ihnen – für mehr Klarheit, Sicherheit und Medienkompetenz im Familienalltag!

### **Di 05.05.2026 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Ines Bartelheimer

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610021**

---

### **Stein-Zeit**

**Kreativ-Werkstatt für Eltern mit Kindern  
ab 4 Jahren**

Specksteine sind sehr weiche und dichte Steine, die sich auch von Kinderhänden leicht und sicher bearbeiten lassen.

Gemeinsam können Eltern und Kinder die Steine in diesem Workshop intensiv bearbeiten: Es wird geschliffen, gefeilt, gekratzt, gebohrt und poliert. Die Kinder erleben mit Spannung, wie der Stein nach und nach Gestalt annimmt. So entstehen individuell geformte Kunstwerke, z.B. ein schöner Anhänger oder ein Handschmeichler als Glücksbringer.

### **Di 09.06.2026 | 14.30 – 17.30 Uhr**

Petra Hamacher, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 3,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Familienzentrum am Sedansberg

Hühnerstraße 11 | 42281 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620030**

---

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

---

### Jungs sind anders?!

Jungen verstehen - Jungen erziehen

In der heutigen Gesellschaft stellen die Jungen die Mehrzahl der »schwierigen« Kinder dar. Vieles wird von ihnen gefordert, für das sie nicht die nötigen Grundlagen haben. Ob in der Familie, im Kindergarten, in der Schule oder in der Freizeit: Jungen werden häufiger als Mädchen als problematisch empfunden. Gerade der Wunsch der Eltern, die Kinder kooperativ zu erziehen und auf das kindliche Einfühlungsvermögen zu bauen, erweist sich in der Erziehung von Jungs nicht selten als unrealistisch. Der Themenabend beleuchtet Unterschiede in der Entwicklung von Jungen und Mädchen, um mehr Verständnis für Jungen aufzubringen und um Hintergründe, aber auch Handlungsmöglichkeiten, in der Erziehung aufzuzeigen.

**Mo 02.02.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Veronika Spanke, Dipl. Religionspädagogin,  
Zertifizierte Kess-erziehen®-Trainerin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde  
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltung-Nr.: 2664610030**

---

### Wie tickst Du denn?!

#### Persönlichkeiten in der Familie

Themenabend für Eltern und Interessierte

»Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm«, »Wie der Vater, so der Sohn« – alte Weisheiten gibt es viele, die Zusammenhänge in der Persönlichkeit zwischen Eltern und Kindern nahelegen. Das verleitet oftmals dazu, die eigenen Kinder voreingenommen zu betrachten. Zudem treffen in einer Familie häufig verschiedene Persönlichkeiten mit bestimmten Eigenschaften und Verhaltensweisen aufeinander, die nicht immer miteinander harmonieren. So hat der eine vielleicht ein großes Bedürfnis nach Struktur und Ruhe im Alltag, während es für den anderen gar nicht trübelig genug werden kann.

An diesem Abend gehen wir der Persönlichkeit auf den Grund:

- Wann und wie zeigt sich bei Kindern die Persönlichkeit (z.B. ist jedes fremdelnde Baby schüchtern, ist jedes Schreibaby sensibel?).
- Extrovertiert, introvertiert, schüchtern, sensibel, aufgeschlossen, kontaktfreudig, etc. – Wir bringen Licht in den Begriffsdschungel.

## > KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM AUF DEN SÜDHÖHEN

---

- Was bedeuten diese Persönlichkeiten für den Alltag (z.B. in Bezug auf die Alltagsgestaltung, Auswahl der Hobbys, die Bindung an Bezugspersonen, Freundschaften, etc.)?
- Alle unter einem Dach: Jeder ist gut sowie er/sie ist – gegenseitiges Annehmen im Familienalltag.

Zeit für persönliche Fragen ist eingeplant.

**Mi 22.04.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Daniela Hoffmann, Familien Coach  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde  
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664610024**

---

### **Alles im Griff – eine Handvoll Tipps für den Schulstart**

Kaum zu glauben, die Kindergartenzeit ist bald um. Nach den Sommerferien ist Ihr Kind ein Schulkind! Fünf Tipps – eben eine gute Hand voll – sollen Ihnen als Eltern das sichere Gefühl geben, an alles gedacht zu haben. Nach diesem Nachmittag mit viel Input und Austausch heißt es: Daumen hoch – die Schule kann kommen!

**Mi 10.06.2026 | 14.00 – 16.15 Uhr**

Ulrike Sanders, Schulleiterin i.R.  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kindertagesstätte Hl. Ewalde  
Hauptstraße 100 | 42349 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664610027**

---

©Evgeny Atamanenko/Shutterstock.com





GLAUBE –  
SINN – WERTE

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

### Tag der Offenen Tür

#### Herzensmenschen

Gemeinsam lachen, Quatsch machen, unterwegs sein – Freunde bereichern unser Leben, sie geben Halt und Vertrauen, sie sind da, an guten und nicht so guten Tagen. Freunde erinnern uns daran, dass wir nicht allein sind, dass Gemeinschaft Kraft hat und manchmal sogar ein Leben lang verbindet.

In diesem Jahr dreht sich unser Tag der offenen Tür rund um das Thema Freundschaft:

in der Sandküche, beim Basteln, Vorlesen und Spielen, im Austausch und beim gemeinsamen Waffeleessen. Ob klein oder groß, jung oder alt – entdeckt mit uns verschiedene Facetten der Freundschaft und wie sie unser Miteinander stärkt. Am besten bringt ihr eure großen und kleinen Freunde direkt mit!

**Sa 31.01.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620059**

---

### »Beziehungskisten«

Ausstellung der Werke von Antje Damm

Eröffnung und Einführung

Beziehungen sind komplex, lebendig, manchmal chaotisch – und immer voller Geschichten. Die Ausstellung »Beziehungskisten« zeigt ausgewählte Werke der renommierten Autorin und Künstlerin Antje Damm, die mit ihren Collagen, Fotografien und Büchern auf poetische und zugleich pointierte Weise zwischenmenschliche Verbindungen beleuchtet.

Im Oktober 2025 wurde Antje Damm auf der Frankfurter Buchmesse für ihr Lebenswerk mit dem Jugendliteraturpreis ausgezeichnet. Wir freuen uns sehr, dass Antje Damm ihre Werke für diese Ausstellung in Wuppertal zur Verfügung stellt.

Herzlich laden wir Sie zur Eröffnung der Ausstellung und Einführung in die Werke von Antje Damm ein. Auf den folgenden Seiten finden Sie das Rahmenprogramm.

Die Ausstellung kann im Anschluss bis zum 22.3.26 nach Absprache in der Katholischen Familienbildungsstätte besucht werden.



## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

**Sa 28.02.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740006**

### Von mir zu dir – Beziehungen bewusst gestalten

Im Rahmen der Ausstellung »Beziehungskisten«

Wir alle wünschen uns mehr Leichtigkeit, Nähe und Verständnis in unseren Beziehungen. Doch all das beginnt bei uns selbst.

Wie sprechen wir mit uns selbst? Behandeln wir uns selbst so liebevoll, wie wir es bei unserem besten Freund oder unserer besten Freundin tun würden?

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um innezuhalten, zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

Mit Impulsen, Austausch und Achtsamkeit lernen Sie, die Beziehung zu sich selbst und zu anderen bewusster zu gestalten.

Inhalte:

#### **Beziehung zu mir selbst:**

- Wie spreche ich mit mir? Innere Stimmen und Selbstgespräche bewusst wahrnehmen
- Einfluss von Glaubenssätzen und Denkmustern verstehen
- Wie lerne ich mich selbst besser kennen? Eigene innere Anteile und Werte kennenlernen
- Wege zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe

#### **Beziehung zu anderen:**

- Mit wem stehe ich in Beziehung? Wo sind Energiegeber und Energieräuber?
- Was stärkt und nährt Beziehungen?
- Einblicke in Kommunikationsstrategien
- Achtsamkeit im Kontakt: Grenzen und Bedürfnisse erkennen, ausdrücken und wahren

**So 08.03.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/

Psychologische Beraterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740016**

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

### Meine Beziehung zu meinem jugendlichen Kind – wenn Beziehungen sich verändern

Ein Workshop für Eltern von Kindern ab 11 Jahren im Rahmen der Ausstellung »Beziehungskisten«

Die Pubertät ist eine Zeit des Umbruchs – nicht nur für Jugendliche, sondern auch für ihre Eltern. Vertraute Muster verändern sich, Nähe und Distanz werden neu verhandelt, und die Kommunikation kann herausfordernd werden. Viele Eltern erleben in dieser Phase Unsicherheit, Frustration oder das Gefühl, ihr Kind nicht mehr richtig zu erreichen und zu verstehen.

In diesem Workshop möchten wir in einem geschützten Rahmen gemeinsam erkunden:

- wie sich die Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen in der Pubertät verändert,
- welche Bedürfnisse Jugendliche in dieser Entwicklungsphase haben,
- wie Eltern ihre Rolle neu definieren und eine tragfähige Beziehung gestalten können,
- welche Kommunikationswege hilfreich sind, um im Gespräch zu bleiben.

Der Workshop bietet Raum für Austausch, Reflexion und praktische Impulse. Ziel ist es, Eltern zu stärken,

ihre Beziehung zum jugendlichen Kind bewusst und wertschätzend zu gestalten – auch in herausfordernden Zeiten.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

**Fr 06.03.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Jacqueline Päch

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740007**

### Digitale Spiele – wenn Kids und Teenager zocken

Begleitung von Leidenschaft und Risiken

Themenabend für Eltern (Teil 2)

im Rahmen der Ausstellung »Beziehungskisten«

Digitale Spiele sind aus dem Alltag vieler Kinder und Jugendlicher nicht mehr wegzudenken. Sie bieten Spannung, Gemeinschaft und kreative Herausforderungen – können aber auch Risiken bergen wie exzessives Spielen, In-App-Käufe oder problematische Inhalte.

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Welt der digitalen Spiele: Wir werfen online einen Blick in beliebte Spiele und Plattformen wie Roblox und Fortnite und erfahren, was junge Menschen daran fasziniert. Welche Spielmechaniken und Belohnungssysteme wirken besonders stark als Anreiz? Wo ist die Grenze zwischen Spielfreude, Leidenschaft und problematischem Verhalten? Ziel ist es, Verständnis zu schaffen, Orientierung zu geben und gemeinsam Wege zu finden, wie digitale Spielleidenschaft verantwortungsvoll in der Familie gelebt werden kann – mit klaren Grenzen, aber auch mit Offenheit für das, was die jungen Nutzer/innen begeistert. Für Eltern, die mitreden, mitdenken und mitgestalten möchten – statt nur zu beobachten oder gar pauschal zu verbieten.

**Di 10.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Heiko Wolf, Medienpädagoge  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610023**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 160.

---

### »Mama, du bist gut genug!«

Ein Abend für Mütter, der Kraft gibt  
im Rahmen der Ausstellung »Beziehungskisten«

Liebe Mamas, ihr macht das gut! Ihr müsst nicht perfekt sein. Ihr dürft – ja, ihr müsst sogar – Fehler machen.

Denn dann kann euer Kind so viel mehr von euch lernen, als es in Perfektion jemals möglich wäre. Und auch Mütter dürfen wütend sein, Ängste haben, erschöpft sein und vor allem um Hilfe bitten. In unserer gemeinsamen Zeit schauen wir, was dich wirklich erschöpft. Warum du oft so wütend bist. Und finden gemeinsam Lösungen, die dich praktikabel in deinem Alltag stärken. Wir schauen, wie du deine Herausforderungen in Stärken wandelst. Für dich und auch für dein Kind. Nach diesem Abend hast du konkrete Tools, um deine Emotionen zu verstehen und nach ihnen zu handeln. Perfektionismus und Kontrolle haben dir mal geholfen. Nun darfst du prüfen, warum sie dir nicht mehr dienen.

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

### **Mi 25.03.2026 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Diana Winskowski-Radtke

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße

Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610029**

### **Wie entsteht ein Bilderbuch und was sind Streichholzschachteltiere?**

Workshop mit Antje Damm

Für Eltern und Kinder im Alter von 5 -10 Jahren im

Rahmen der Ausstellung »Beziehungskisten«

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine eigene »Beziehungskiste«. In diesem Workshop präsentiert Antje Damm zuerst ihr Bilderbuch »Der Besuch«, in dem die menschenscheue Elise auf Emil trifft, einen neugierigen kleinen Jungen, der Farbe in ihr Leben bringt. Anhand ihres kunstvoll gestalteten Bilderbuchs erläutert Antje Damm, wie das Buch entstanden ist, wie lange es dauert, so ein Buch zu erschaffen und wer alles daran mitarbeitet. Im Anschluss an die gemeinsame Bilderbuchbetrachtung baut jedes Eltern-Kind-Paar unter Anleitung ein eigenes Streichholzschachteltier.

### **So 22.03.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr**

Antje Damm

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740008**

### **Glaubenswege**

Familien auf dem Weg zur Erstkommunion

Wenn Kinder geboren werden, wenn Kinder zur Schule gehen und zur Erstkommunion, wenn Großeltern sterben, wenn Weihnachten ist – dann stellen Kinder oft die Frage nach dem lieben Gott. Und auch Eltern haben dann Fragen nach Glauben und Kirche, nach Heiligen, Sakramenten und Brauchtum. Angela Gotzhein, Gemeindereferentin, bietet jedes Jahr den Eltern von Kommunionkindern, aber auch allen anderen interessierten Erwachsenen, Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen, und erklärt, warum der Glaube so hilfreich ist.

Dieser Kurstag ist auch offen für interessierte Erwachsene, die neu oder wieder über ihren Glauben und dessen Grundlagen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Im Anschluss an dem Kurstag feiern wir gemeinsam eine Familienmesse.

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

Anmeldung über das Pfarrbüro von St. Antonius

*In Kooperation mit der Gemeinde St. Antonius*

### Taufe erklärt

#### Teil 4

Welche tiefe Symbolik steckt im Sakrament der Taufe? Welche Bedeutung hat sie für mein eigenes Leben? Diesen Fragen gehen wir nach anhand von drei biblischen Texten:

Die Taufe Jesu (Mk 1, 9-11); die Frau am Jakobsbrunnen (Joh 4, 1-30 und 39-42); die Taufe des äthiopischen Kämmerers durch Philippus (Apg 8, 27-40).

#### **Sa 24.01.2026 | 14.30 – 17.30 Uhr**

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius  
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664730001**

---

### Sakrament der Versöhnung

#### Teil 5

Was bedeutet das Sakrament der Versöhnung, wie kann man sich ihm heute nähern?

Antworten geben hier biblische Texte wie der vom barmherzigen Vater, Umkehrgeschichten wie von Jona und Texte aus unserer heutigen Alltagswelt. Welche Rituale und Gesten der Versöhnung kennen und nutzen wir? Und was bedeutet darüber hinaus das Sakrament der Versöhnung mit Gott durch die Beichte und die Eucharistie?

#### **Sa 28.02.2026 | 14.30 – 17.30 Uhr**

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius  
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664730002**

---

### Sakrament der Eucharistie

#### Teil 6

Was bedeutet in der Katholischen Kirche die Eucharistie? Welche biblische Symbolik steckt hinter Brot und Wein? Mit Beispielen aus dem eigenen Lebenskontext werden wir die tiefere, über das Sichtbare hinausgehende Bedeutung von Gegenständen exemplarisch betrachten. Und ebenso über den eucharistischen Teil der Messfeier und seine Symbole sprechen.

## > RELIGION UND GLAUBE IN DER FAMILIE

---

### **Sa 28.03.2026 | 14.30 – 17.30 Uhr**

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Pfarrzentrum St. Antonius  
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664730003**

---

### **Gründonnerstag verstehen**

Teil 7

Der Gründonnerstag steht ganz im Zeichen des Abschieds Jesu. Zum letzten Mal vor seinem Leiden und Sterben kommt er am Abend mit seinen zwölf Jüngern zusammen. Auf anschauliche Weise nähern wir uns dem Geschehen beim letzten Abendmahl. Dabei ist Gelegenheit zum Austausch mit Impulsfragen. Eltern und Kinder können die spannungsgeladene Atmosphäre miterleben und erahnen, wie es Jesu Jüngern dabei und beim anschließenden Gang nach Gethsemane ergangen ist. Wir beleuchten die Rolle der Jünger und betrachten ihre möglichen Gedanken, Sorgen und Erwartungen.

### **Do 02.04.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.  
Ort: Pfarrzentrum St. Antonius  
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664730005**

---

### **Karfreitag verstehen**

Teil 8

Im Mittelpunkt dieses Tages steht die Leidensgeschichte Jesu von seinem Einzug in Jerusalem bis zu seinem Tod. Historische Zusammenhänge, die das Verständnis erleichtern können, werden ebenso betrachtet wie die Frage, was der Glaube an die Auferstehung für uns persönlich in unserem Leben bedeuten kann.

### **Fr 03.04.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Angela Gotzhein, Gemeindereferentin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Pfarrzentrum St. Antonius  
Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664730006**

---

## > RELIGION UND GESELLSCHAFT

---

### »Ohne Judentum kein Islam« (Herder 2025)

Buchvorstellung und Gespräch mit  
Prof. Dr. Mouhanad Khorchide

In seinem neuen Buch legt Mouhanad Khorchide dar, wie eng Islam und Judentum historisch und theologisch verbunden sind.

Er beleuchtet, dass viele religiöse Ideen und Werte des Islam ohne jüdische Grundlagen nicht denkbar wären. Gleichzeitig thematisiert er die Ursachen von Antisemitismus im muslimischen Umfeld und verdeutlicht anhand koranischer und anderer Quellen, warum dieser so eine enorme Ausprägung aufweist. Khorchide bleibt aber nicht bei der Analyse stehen, sondern zeigt Wege auf, wie muslimischer Antisemitismus überwunden werden kann. Er lädt zu einer neuen Sicht auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Religionen, dem Islam und dem Judentum, ein.

Prof. Dr. Mouhanad Khorchide lehrt islamische Religionspädagogik an der Universität Münster und leitet das Zentrum für Islamische Theologie. Vielen Wuppertalern ist er bereits durch seine religionsverbindenden Vorträge bekannt.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Wuppertal  
Barmen*

**Mo 11.05.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Prof. Dr. Mouhanad Khorchide

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Antonius

Bernhard-Letterhaus-Straße 10 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2614720004**

---

### Gespräche über Gott und die Welt

Offener Montagstreff

Der Krieg in der Ukraine und im Nahen Osten, die Zunahme an rassistischen und antisemitischen Übergriffen, die Gefährdung unserer Demokratie durch extremistische Kräfte, der anhaltende Verlust des Vertrauens in die christlichen Kirchen - diese Vielzahl an Krisen führen zu einer großen Verunsicherung und lassen uns machtlos erscheinen. Umso wichtiger ist es, sich gemeinsam über die Fragen auszutauschen, die einen beschäftigen: offen, wertebasiert und auf Augenhöhe. Welche Themen beschäftigen mich? Wie verhalte ich mich als Christ und Christin, als Bewohner und Bewohnerin dieser Stadt?

Einmal im Monat, immer montags, findet unter dem Motto »Über Gott und die Welt« in der Familienbildungsstätte ein Offener Treff statt - für alle Interessierte aus Gemeinde und Stadtquartier.

## > RELIGION UND GESELLSCHAFT

---

Die Themen setzen wir uns selbst und kommen in Austausch mit unterschiedlichen Impulsgebern.

*In Kooperation mit der Gemeinde St. Antonius  
und der Gesellschaft für Christlich-jüdische  
Zusammenarbeit*

**Mo 02.02. – 06.07.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Werner Zimmermann, KAB Vorsitzender  
gebührenfrei | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664730007**

---



## **Ostereier färben nach ukrainischer Tradition**

Ein Workshop für Kreative ab 16 Jahren

In diesem Workshop lernen Sie die Technik des »Pysanky«-Färbens kennen – eine jahrhundertealte Methode, bei der mit Wachs und Farbe filigrane Muster auf Eier aufgetragen werden. Gemeinsam entdecken wir die symbolische Bedeutung der Motive, die kulturellen Hintergründe dieser besonderen Kunstform und die meditative Wirkung des kreativen Prozesses. Schritt für Schritt entstehen unter fachkundiger Anleitung einzigartige Kunstwerke, die nicht nur zu Ostern begeistern.

Das Material wird bereitgestellt.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

**Sa 14.03.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664740017**

---



# Ausstellung »Beziehungskisten«- Werke von Antje Damm

**Eine Einladung zum Nachdenken, Staunen und Mitfühlen**  
Beziehungen sind komplex, lebendig, manchmal chaotisch – und immer voller Geschichten. Die Ausstellung »Beziehungskisten« zeigt ausgewählte Werke der renommierten Autorin und Künstlerin Antje Damm, die mit ihren Collagen, Fotografien und Büchern auf poetische und zugleich pointierte Weise zwischenmenschliche Verbindungen beleuchtet.

**Ausstellungseröffnung: 28.2.26,  
17:00 Uhr - 18:30 Uhr, (VN: 2664740006)**

Mit Begrüßung, Einführung in die Werke und kleinem Empfang. Begleitend zur Ausstellung erwarten Sie Workshops und thematische Impulse rund um das Thema Beziehungen:

- »Mama, du bist gut genug!« (VN: 2664610029)
- »Von mir zu dir« – Beziehungen bewusst gestalten (VN: 2664740016)
- »Meine Beziehung zu meinem jugendlichen Kind« – wenn Beziehungen sich verändern (VN: 2664740007)
- Beziehungen und Medien: Digitale Spiele – wenn Kids und Teens zocken (VN: 2664610023)

**Highlight zum Abschluss:**

**Lesung und Workshop mit Antje Damm persönlich**

**Lesung: 21.3.2026, 16:00 Uhr (VN: 2614760011)**

**Workshop: 22.3.26, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr (VN: 2664740008)**

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine eigene »Beziehungskiste« angeleitet von Antje Damm persönlich.

**Ort:** Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8, 42275 Wuppertal





# PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

### Mental Load – Wenn die gedankliche To-do-Liste niemals Feierabend macht

#### Themenabend für Eltern

Steht Ihr »Gedankenkarussell« auch nie still? Wälzen Sie permanent To-Do-Listen im Kopf, die Verantwortung für alles, was noch zu erledigen ist? Mental Load ist dieser unsichtbare Aufwand, der oft unbemerkt bleibt, aber dennoch ständig auf unseren Schultern lastet.

An diesem Abend werfen wir einen Blick auf diese Dauerlast:

- Wie entsteht Mental Load und welche Faktoren begünstigen dies?
- Mental Load sichtbar machen: Gemeinsam machen wir den unsichtbaren Stress und dessen Einflüsse greifbar.
- Aktiv ausgleichen: Wir entwickeln Strategien, um den Mental Load zu reduzieren.
- Familie einbeziehen und kommunizieren: Mental Load bewusst auf mehrere Schultern verteilen.

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Werkzeuge an die Hand zu bekommen, damit mehr Leichtigkeit im Familienalltag einziehen kann.

**Do 29.01.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/  
Psychologische Beraterin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte  
Inselstr. 18 | 42389 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610001**

---

### Empathische Kommunikation in der Familie

#### Gewaltfreie Kommunikation

Im turbulenten Alltag mit Kindern stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen – sei es beim Zähneputzen, beim Anziehen oder wenn Gefühle hochkochen. Wie können wir in solchen Momenten so sprechen, dass wir gehört werden, ohne zu verletzen? Wie können wir unsere Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung stärken und gleichzeitig unsere eigenen Bedürfnisse ernst nehmen? An diesem Abend erhalten Sie einen ersten Einblick in die Grundlagen der GFK nach Marshall Rosenberg – ein Ansatz, der nicht nur Konflikte entschärft, sondern echte Verbindung schafft. Gemeinsam entdecken wir was hinter »gewaltfreie« Sprache steckt, wie wir Gefühle und Bedürfnisse erkennen, benennen und formulieren können.

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

Zeit für eigene Alltagsbeispiele und Austausch ist eingeplant.

**Do 05.02.2026 | 19.00 – 21.30 Uhr**

Andrea Völkel, Diplom-Pädagogin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610003**

---

### Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Praxis-Workshop für Eltern

Im Nachgang zum Themenabend zur Empathischen Kommunikation können Sie in diesem Workshop tiefxxer in die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) eintauchen.

Im Mittelpunkt stehen die vier zentralen Schritte der GFK:

1. Beobachtung – ohne Bewertung
2. Gefühle – ehrlich und klar ausdrücken
3. Bedürfnisse – erkennen, benennen, verstehen
4. Bitte – konkret und verbindend formulieren.

In einem geschützten Rahmen üben wir anhand alltagsnaher Situationen, wie diese Schritte im Familienleben mit kleinen Kindern umgesetzt

werden können, sei es im Umgang mit Wut, Geschwisterstreit oder eigenen Stressmomenten. Am Ende des Workshops gehen Sie mit konkreten Ideen für die Umsetzung nach Hause und können Konflikten mit mehr Klarheit, Verbindung und Empathie begegnen.

**Sa 28.02.2026 | 10.00 – 16.30 Uhr**

Andrea Völkel, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610004**

---

### Glaube nicht alles, was Du denkst!

Ein Workshop für Mamas

»Ich bin nicht gut genug.« – »Andere Mütter machen es besser.« – »Was denken die anderen Eltern von mir?« – »Ich bin doch ‚nur‘ Teilzeitkraft, da kann ich doch keine Forderungen stellen.«  
 Kennen Sie diese oder ähnlich Sätze, die Ihren Alltag begleiten und in manchen Situationen hemmen? Gerade Mütter, die den Spagat zwischen Beruf, Familienalltag, Erziehung und Partnerschaft

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

täglich vollführen, fühlen sich häufig unzulänglich, da der Alltag an ihnen zehrt.

Glaubenssätze sind meist tief verankert und beeinflussen unser Handeln und Denken oft unbewusst. Wir haben sie in der Kindheit oder durch gesellschaftliche Einflüsse angenommen und lassen uns heute von ihnen ausbremsen und unser Glück beeinträchtigen.

In diesem Workshop decken wir gemeinsam hinderliche Glaubenssätze auf und ersetzen sie durch positive, stärkende Überzeugungen. Wir lernen, den inneren Kritiker zu entlarven und die Selbstsabotage zu beenden, um mehr Leichtigkeit in den Mama-Alltag zu bringen.

Dazu beschäftigen wir uns in vertrauensvoller Atmosphäre mit folgenden Inhalten:

- Wie Gedanken »funktionieren« und unser Weltbild formen
- Den inneren Kritiker erkennen: Wann spricht er zu uns und können wir ihm trauen?
- Ursprung und Bedeutung von Glaubenssätzen
- Alte Glaubenssätze durch neue, positive Affirmationen ersetzen
- Selbstsabotage beenden für mehr Leichtigkeit
- Me-Time: Achtsamkeit für Mütter – eine Auszeit von den Gedanken

**So 01.03.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/

Psychologische Beraterin

Teilnahme-Gebühr 15,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610008**

---

### Von mir zu dir – Beziehungen bewusst gestalten

Wir alle wünschen uns mehr Leichtigkeit, Nähe und Verständnis in unseren Beziehungen. Doch all das beginnt bei uns selbst.

Wie sprechen wir mit uns selbst? Behandeln wir uns selbst so liebevoll, wie wir es bei unserem besten Freund oder unserer besten Freundin tun würden?

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um innezuhalten, zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

Mit Impulsen, Austausch und Achtsamkeit lernen Sie, die Beziehung zu sich selbst und zu anderen bewusster zu gestalten.

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

Inhalte:

### **Beziehung zu mir selbst:**

- Wie spreche ich mit mir? Innere Stimmen und Selbstgespräche bewusst wahrnehmen
- Einfluss von Glaubenssätzen und Denkmustern verstehen
- Wie lerne ich mich selbst besser kennen? Eigene innere Anteile und Werte kennenlernen
- Wege zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe

### **Beziehung zu anderen:**

- Mit wem stehe ich in Beziehung? Wo sind Energiegeber und Energieräuber?
- Was stärkt und nährt Beziehungen?
- Einblicke in Kommunikationsstrategien
- Achtsamkeit im Kontakt: Grenzen und Bedürfnisse erkennen, ausdrücken und wahren

**So 08.03.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/

Psychologische Beraterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760015**

---

## **Meine Beziehung zu meinem jugendlichen Kind – wenn Beziehungen sich verändern**

Ein Workshop für Eltern von Kindern ab 11 Jahren

Die Pubertät ist eine Zeit des Umbruchs – nicht nur für Jugendliche, sondern auch für ihre Eltern. Vertraute Muster verändern sich, Nähe und Distanz werden neu verhandelt, und die Kommunikation kann herausfordernd werden. Viele Eltern erleben in dieser Phase Unsicherheit, Frustration oder das Gefühl, ihr Kind nicht mehr richtig zu erreichen und zu verstehen.

In diesem Workshop möchten wir in einem geschützten Rahmen gemeinsam erkunden:

- wie sich die Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen in der Pubertät verändert,
- welche Bedürfnisse Jugendliche in dieser Entwicklungsphase haben,
- wie Eltern ihre Rolle neu definieren und eine tragfähige Beziehung gestalten können,
- welche Kommunikationswege hilfreich sind, um im Gespräch zu bleiben.

Der Workshop bietet Raum für Austausch, Reflexion und praktische Impulse. Ziel ist es, Eltern zu stärken, ihre Beziehung zum jugendlichen Kind

## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

bewusst und wertschätzend zu gestalten – auch in herausfordernden Zeiten.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

**Fr 06.03.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Jacqueline Päch

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740007**

---

### AD(H)S im Erwachsenenalter

AD(H)S im Erwachsenenalter ist in den vergangenen Jahren immer mehr zum Thema in unserer Gesellschaft geworden.

Schätzungen zufolge sind etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen, ohne die geringste Ahnung davon zu haben.

Mit beispielsweise ständigen Stimmungsschwankungen, Chaos, Jähzorn, Impulsivität, Beziehungsproblemen kämpfend, greifen die Symptome in alle Lebensbereiche der Betroffenen ein und erschweren den Alltag. Die Betroffenen haben das Gefühl,

nicht richtig zu sein, sich oder das Leben nicht unter Kontrolle zu haben und/ oder ständig weniger zu leisten als andere Menschen. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen.

Oft folgen Suchterkrankungen als Kompensationsstrategie oder auch weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Zwänge treten auf. Diese werden dann als Grunderkrankung im professionellen Kontext oft wenig erfolgreich behandelt, weil die wahre Ursache in der nicht erkannten AD(H)S liegt. Dies ist besonders tragisch, weil AD(H)S relativ gut und mit großem Erfolg behandelt werden kann.

Wir sprechen in diesem Seminar über die Erscheinungsformen von AD(H)S im Erwachsenenalter, über die Ursachen, über Kompensationsstrategien und über Möglichkeiten der Hilfe für Betroffene.

**Do 23.04.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740005**

---



## > DAS LEBEN GESTALTEN

---

### Ostereier färben nach ukrainischer Tradition

Ein Workshop für Kreative ab 16 Jahren

In diesem Workshop lernen Sie die Technik des »Pysanky«-Färbens kennen – eine jahrhundertealte Methode, bei der mit Wachs und Farbe filigrane Muster auf Eier aufgetragen werden. Gemeinsam entdecken wir die symbolische Bedeutung der Motive, die kulturellen Hintergründe dieser besonderen Kunstform und die meditative Wirkung des kreativen Prozesses. Schritt für Schritt entstehen unter fachkundiger Anleitung einzigartige Kunstwerke, die nicht nur zu Ostern begeistern.



Das Material wird bereitgestellt.

Aufgrund der Fördermöglichkeiten durch das Land NRW wird diese Veranstaltung einmalig gebührenfrei angeboten.

**Sa 14.03.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740017**

---

## > LITERATUR UND SPRACHE

---

### Literatur- und Schreibwerkstatt

Die Literaturwerkstatt unter Leitung der Autorin Christiane Gibiec (Autorin von z.B. »Türkischrot« (2016) und dem 2024 erschienenen Roman »Nedderend. Rebellion gegen die NS-Verdrängung«) bietet allen Schreibinteressierten ein Forum zum Austausch und zur Weiterentwicklung. Schreibaufgaben nach den Methoden des Creative Writing, konstruktive Kritik sowie Tipps und Tricks aus der Praxis bilden die Grundlage dieses Kurses. Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet, die einzige Zugangsvoraussetzung ist die Lust zum Schreiben.

**Mo 19.01. – 22.06.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Christiane Gibiec, Journalistin, Autorin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 6 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760013**

---

## NEWSLETTER

Aktuelle Informationen zu freien Plätzen,  
Tipps und Berichte aus unserer  
Familienbildungsstätte senden wir Ihnen  
gern auch monatlich per Newsletter!  
Einfach anmelden unter  
[www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)

## > MEDITATIVES TANZEN

---

### Meditativer Tanz

Das meditative Tanzen ist eine besondere Art, sich etwas Gutes zu tun: Zu ruhiger, manchmal auch beschwingter Musik, werden einfache Tänze im Kreis getanzt. Musik und Rhythmus, Bewegung und das Miteinander im Kreis sind gesund für Körper und Seele, wirken behutsam und ganzheitlich. Die körperliche Selbstwahrnehmung, die Konzentration, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für das Hier und Jetzt und das innere Selbst werden gefördert. Die Tänze sind einfach zu lernen, jeder und jede ist willkommen.

### Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen - dienstags

**Di 20.01. – 30.06.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Wiki Stadtteilzentrum

Westkottter Straße 198 | 42277 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760009**

---

### Tu deiner Seele Gutes

Einladung zum Meditativen Tanzen – mittwochs

**Mi 21.01. – 01.07.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kolpinghaus Wuppertal-Barmen

Bernhard-Letterhaus-Straße 9 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760011**

---

### Der Seele Raum und Klang

Einladung zum Meditativen Tanzen –

Tanztag im Mai

Beschwingt zur Ruhe kommen? Im Miteinander tanzen und die Aufmerksamkeit nach innen richten? Beim Meditativen Tanzen ist dies kein Widerspruch. Im Gegenteil: Das Miteinander, der Rhythmus, das Hinhören und Bewegen - all das übt und ermöglicht eine Konzentration im Hier und Jetzt und führt letztlich in das tiefe Innere.

## > MEDITATIVES TANZEN

---

### **Fr 01.05.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760002**

---

### **Der Seele Raum und Klang**

Einladung zum Meditativen Tanzen –

Tanztag zum Sommeranfang

### **Sa 06.06.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760003**

---

### **Meditatives Tanzen online**

Das Meditative Tanzen mit seinen Impulsen, Gebärden und einfachen Schritten ist auch online möglich. Es gibt ein Miteinander, zugleich ist aber jede und jeder auch ganz für sich. Dieser Kurs lädt ein, selbst zu probieren und zu erfahren, welche Möglichkeiten der Meditation und Konzentration auf diesem Weg möglich sind.

Erforderlich ist ein PC, Laptop oder Tablet mit einer guten Internetverbindung. Der Kurs findet per Zoom statt. Sie erhalten vorab mit der Anmeldebestätigung die Zugangsdaten und Informationen, wie und ab wann Sie sich einwählen können.

### **Mo 12.01. – 29.06.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Monika Knieling, Tanzpädagogin

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664760007**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Online-Angeboten ab Seite 160.

---

## ACHTSAMKEIT UND FORMEN DER MEDITATION

---

### Damit der Geist zur Ruhe kommt

Zur Ruhe kommen, »runter kommen«, sich konzentrieren und sich selbst wahrnehmen. In aller Achtsamkeit und Stille ist die Zen-Meditation eine Übung, die Betriebsamkeit und Hektik des Alltags in sich ruhen zu lassen. Allen, die sich für Zen-Meditation interessieren, bieten wir diese Gruppe an. Ungeübte Menschen können jederzeit dazukommen. Zum Ablauf gehören u.a. eine Einführung, Atemübungen, Rezitation und verschiedene Formen der Meditation.

**Fr 09.01. – 27.03.2026 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 108,00 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740001**

---

### Damit der Geist zur Ruhe kommt

**Fr 17.04. – 10.07.2026 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 108,00 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740002**

---



## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

### Musik-Werkstatt

Musik ist unser Lebenselement und Rhythmus basale Erfahrung. Insbesondere Menschen mit Behinderung fühlen sich durch rhythmische Klänge, rhythmisches Sprechen und Bewegen angesprochen. Rhythmik als ganzheitliche Erfahrung durch Bewegung fördert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche.

**Do 15.01. – 25.06.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 20 x = 40 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664750005**

---

### ABC-Werkstatt

Die Kursteilnehmer/innen schulen Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration, damit sie sich im Alltag besser und selbständiger zurechtfinden. Zudem wird die Feinmotorik, als Grundlage für das Schreiben, durch kreative Arbeiten (z.B. Basteln, Handarbeit) und Methoden kontinuierlich gestärkt. Wer möchte, kann anhand von kleinen Texten das Lesen und Schreiben üben oder anhand von alltagsnahen Fragestellungen kleine Rechenaufgaben bewältigen.

**Do 15.01. – 25.06.2026 | 16.45 – 18.15 Uhr**

Bianca Perne, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 100,00 €

Seminarumfang 20 x = 40 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664750003**

---

## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

### Tanz, Bewegung und Entspannung – erleben, fühlen, denken

Hier ist Zeit und Raum für verschiedene bewegte Übungen, angepasst an die individuellen Stärken. Wir tanzen und trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination, nehmen unseren Körper wahr, drücken körperlich aus, was sich gerade im Kopf bewegt und umgekehrt. Dabei spüren wir Bewegungsdefizite auf und motivieren uns, mit täglichen Übungen diese Bewegungen bewusst zu verändern und zu erweitern.

**Mi 14.01. – 08.07.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Gabriele Bartos, Förderschullehrerin

Teilnahme-Gebühr 120,00 €

Seminarumfang 24 x = 48 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664750001**

---





# EHE UND PARTNERSCHAFT

## > EHE UND PARTNERSCHAFT

---

### Familien- und Systemaufstellung

#### Informationsabend

Die Aufstellungsarbeit ist eine Methode, um Blockaden und Verstrickungen in Familien- und Arbeitssystemen deutlich zu machen und gute Lösungswege für persönliche und familiäre Probleme oder für Schwierigkeiten am Arbeitsplatz zu entdecken. Die Arbeit vermittelt neue, oft ungeahnte Einsichten und Handlungen mit dem Ziel, lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung zu bringen.

Der Abend informiert über die Entstehungsgeschichte der Aufstellungsarbeit, ihre Grundlagen und Qualitätsmerkmale. Sie erhalten Einblick in familiäre Grunddynamiken und Lösungsansätze und erfahren, für welche Themen und Fragestellungen diese Arbeit gewinnbringend genutzt werden kann.



*In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal*

**Do 05.02.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Nora Klar

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664640001**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren  
Online-Angeboten ab Seite 160.

---

### Familien- und Systemaufstellungen

Wir Menschen leben nicht als Einzelwesen. Von Anfang an sind wir hineingeboren in ein größeres Ganzes. Die für unsere Entwicklung und unser Lebensgefühl wichtigsten Beziehungen liegen in unserem Familiensystem, das sich über mehrere Generationen erstreckt.

Die Aufstellungsarbeit nutzt die menschliche Fähigkeit, sich in andere, ihre Systeme und Beziehungen einzufühlen. In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Hilfe von Stellvertretern das innere Bild, das sie von ihrer Familie oder ihrem Arbeitssystem haben, aufzustellen. Dadurch werden Blockaden und Verstrickungen ebenso deutlich wie neue, oft

## > EHE UND PARTNERSCHAFT

---

ungeahnte Lösungswege. Die neuen Einsichten vermitteln Klarheit und öffnen den Weg für konstruktive, gesunde Optionen. Alternative Handlungsmöglichkeiten, die lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung bringen, werden unmittelbar erfahbar.

Auch wer an dem Seminar teilnimmt, ohne selbst aufzustellen, kann an den Arbeitsergebnissen der anderen partizipieren.

Im Vorfeld des Seminars ist ein Vorgespräch in der EFL- Beratungsstelle möglich. Ebenso gibt es dort die Möglichkeit der weiteren Beratung, wenn sich aus der Aufstellung weitere Fragen ergeben.

Die Familien- und Systemaufstellung wird als eintägiges Seminar und Wochenendseminar angeboten.



*In Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Wuppertal*

### Seminar

**Fr 06.03.2026 | 15.00 – 20.00 Uhr**

Nora Klar

Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Dipl. Rel.-Pädagogin, Dipl. EFL-Beraterin

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Seminarumfang 1 x = 7 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

Veranstaltungs-Nr.: 2664640002

---

### Wochenendseminar

**Sa 18.04. – 19.04.2026 | 09.00 – 17.00 Uhr**

Marko Barz, Systemischer Berater, Therapeut,  
Supervisor

Nora Klar

Teilnahme-Gebühr 85,00 €

Seminarumfang 2 x = 16 UStd.

Ort: Katholisches Stadthaus

Laurentiusstraße 7 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664640003**

---

## > EHE UND PARTNERSCHAFT

---

### Von mir zu dir – Beziehungen bewusst gestalten

Wir alle wünschen uns mehr Leichtigkeit, Nähe und Verständnis in unseren Beziehungen. Doch all das beginnt bei uns selbst.

Wie sprechen wir mit uns selbst? Behandeln wir uns selbst so liebevoll, wie wir es bei unserem besten Freund oder unserer besten Freundin tun würden?

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um innezuhalten, zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

Mit Impulsen, Austausch und Achtsamkeit lernen Sie, die Beziehung zu sich selbst und zu anderen bewusster zu gestalten.

Inhalte:

#### **Beziehung zu mir selbst:**

- Wie spreche ich mit mir? Innere Stimmen und Selbstgespräche bewusst wahrnehmen
- Einfluss von Glaubenssätzen und Denkmustern verstehen
- Wie lerne ich mich selbst besser kennen? Eigene innere Anteile und Werte kennenlernen
- Wege zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe

#### **Beziehung zu anderen:**

- Mit wem stehe ich in Beziehung? Wo sind Energiegeber und Energieräuber?
- Was stärkt und nährt Beziehungen?
- Einblicke in Kommunikationsstrategien
- Achtsamkeit im Kontakt: Grenzen und Bedürfnisse erkennen, ausdrücken und wahren

**So 08.03.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/

Psychologische Beraterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740016**

---

## > EHE UND PARTNERSCHAFT

---

### Mental Load – Wenn die gedankliche To-do-Liste niemals Feierabend macht

#### Themenabend für Eltern

Steht Ihr »Gedankenkarussell« auch nie still?  
Wälzen Sie permanent To-Do-Listen im Kopf, die Verantwortung für alles, was noch zu erledigen ist? Mental Load ist dieser unsichtbare Aufwand, der oft unbemerkt bleibt, aber dennoch ständig auf unseren Schultern lastet.

An diesem Abend werfen wir einen Blick auf diese Dauerlast:

- Wie entsteht Mental Load und welche Faktoren begünstigen dies?
- Mental Load sichtbar machen: Gemeinsam machen wir den unsichtbaren Stress und dessen Einflüsse greifbar.
- Aktiv ausgleichen: Wir entwickeln Strategien, um den Mental Load zu reduzieren.
- Familie einbeziehen und kommunizieren: Mental Load bewusst auf mehrere Schultern verteilen.

Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Werkzeuge an die Hand zu bekommen, damit mehr Leichtigkeit im Familienalltag einziehen kann!

**Do 29.01.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Dina Timmler, Fachreferentin/

Psychologische Beraterin

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Don Bosco Kindertagesstätte

Inselstr. 18 | 42389 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610001**

---



# GESUNDHEIT

## > BEWEGUNG

---

### Stressfrei essen am Familientisch

Ein Informationsabend für Eltern von Kindern  
von 12 Monaten bis 3 Jahren

Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern sollten ein Moment der Freude und Verbindung sein – dennoch kommt es in vielen Familien immer wieder zu Stresssituationen am Esstisch. Der Vortrag »Stressfrei essen am Familientisch« bietet praxisnahe Tipps, wissenschaftliche Erkenntnisse und alltagsnahe Impulse rund um das entspannte Familiessen.

Inhalte der Veranstaltung sind:

- Gründe für Stress beim Essen mit Kleinkindern und wie Eltern gelassen reagieren können,
- Bedeutung gemeinsamer Essenszeiten,
- Gesunde Ernährung: Was ist altersgerecht, welche Portionsgrößen sind sinnvoll?
- Umgang mit Herausforderungen,
- Entwicklungspsychologische Aspekte und Ernährungstipps,
- Praktische Rituale und Routinen für entspannte Mahlzeiten,
- Selbstbestimmtheit fördern: Wie Kinder eigenständig essen lernen und dabei Spaß haben,
- Tipps für den Umgang mit schwierigen Esssituationen und »schlechten Essern«.

Am Ende der Veranstaltung ist genügend Zeit für Fragen und Austausch eingeplant.

**Mi 15.04.2026 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Janina Zimmermann, Tagesmutter  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610012**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren  
Online-Angeboten ab Seite 160.

---

### Beweglich und fit im Alter

Körper, Geist und Seele profitieren auch im hohen Alter von einem regelmäßigen, moderaten Bewegungstraining für den ganzen Körper. Dabei ist es nie zu spät, mit Gymnastik anzufangen, auch für Ungeübte, selbst wenn Sie lange Jahre nichts in dieser Richtung getan haben! Sie erlangen mehr Wohlbefinden und die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Koordination wird verbessert, sodass Sie auch im Alltag sicherer auf den Beinen sind. Die individuell richtige Dosierung und Intensität für Ihre gymnastischen Übungen und ein



## > BEWEGUNG

---

Programm für zu Hause finden Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Übungsleiterin. Melden Sie sich an, wenn Sie Lust auf mehr Bewegung in einer netten Gemeinschaft haben.

### **Mo 12.01. – 29.06.2026 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 51,00 €

Seminarumfang 17 x = 17 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660040**

### **Mo 12.01. – 29.06.2026 | 11.15 – 12.15 Uhr**

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin

Teilnahme-Gebühr 51,00 €

Seminarumfang 17 x = 17 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660041**

---

## **Wirbelsäulengymnastik**

Kraft schöpfen im Miteinander für Frauen

Frauen und Mütter streben in diesem Kurs folgende Ziele an: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Ausgleich muskulärer Dysbalance und

einseitiger Belastungen, das Kraft-Schöpfen im Miteinander.

Durch spezielle Übungen in allen Bereichen der Problemzonen wird die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft und durch intensives Training der Kreislauf unterstützt.

### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule

Teilnahme-Gebühr 38,50 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660052**

### **Di 14.04. – 07.07.2026 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule

Teilnahme-Gebühr 45,50 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660053**

## > BEWEGUNG

---

### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule  
Teilnahme-Gebühr 38,50 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660054**

### **Di 14.04. – 07.07.2026 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule  
Teilnahme-Gebühr 45,50 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660055**

### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 11.00 – 12.00 Uhr**

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule  
Teilnahme-Gebühr 38,50 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660056**

### **Di 14.04. – 07.07.2026 | 11.00 – 12.00 Uhr**

Meike Braunöhler, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Übungsleiterin, Zusatzausbildung Rückenschule  
Teilnahme-Gebühr 45,50 €

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660057**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Yin -Yoga und Entspannung

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yoga, bei der die Asanas (Yogapositionen) für längere Zeit gehalten werden, um tief in die Muskeln einzudringen. Der Fokus liegt auf der Dehnung und Entspannung, um die Flexibilität zu verbessern und Stress abzubauen. In den Yin Yoga Kursen können Sie sich auf eine langsame und beruhigende Praxis freuen.

#### **Do 15.01. – 26.03.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660042**

#### **Do 15.01. – 26.03.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660043**

#### **Do 16.04. – 09.07.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660044**

#### **Do 16.04. – 09.07.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Petra Hamacher, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660045**

---

### Hatha -Yoga und Entspannung

Das Ziel von Yoga ist der harmonische Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga ist Meditation in Bewegung. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Geist konzentriert und beruhigt, während gleichzeitig der Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt wird. Es geht darum, das richtige Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung zu finden und so Stress abzubauen.

## > ENTSPANNUNG

---

Bitte Decke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

### **Mi 14.01. – 25.03.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660046**

### **Mi 14.01. – 25.03.2026 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660047**

### **Mi 15.04. – 08.07.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660048**

### **Mi 15.04. – 08.07.2026 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Carsten Wockel, Yogalehrer

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660049**

---

## Hatha -Yoga and recreation

The aim of yoga is to harmonize body, mind and soul. Yoga is meditation in motion. Through certain postures (asanas) and breathing exercises (pranayama), the mind is concentrated and calmed, while the body is strengthened, stretched and relaxed at the same time. The aim is to find the right balance between tension and relaxation and thus reduce stress.

Please bring a blanket and warm, comfortable clothing.

A reduction of the course fee is possible.

## > ENTSPANNUNG

---

### **Mi 14.01. – 25.03.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 66,00 €

Seminarumfang 11 x = 22 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660050**

### **Mi 15.04. – 08.07.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 78,00 €

Seminarumfang 13 x = 26 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660051**

---

### **Yoga für Menschen mit Handicap**

Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist für alle da! Warum sollten zahlreiche Übungen des Yoga Menschen mit Bewegungseinschränkungen vorenthalten bleiben? Auf der körperlichen Ebene geht es dabei vor allem um: Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates und Vergrößerung des Lungenvolumens.

Auf geistiger Ebene hilft Yoga dabei, eine positive Lebenseinstellung zu erhalten.

Ein echter Gewinn an Lebensqualität!

### **Mo 12.01. – 23.03.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660058**

## > ENTSPANNUNG

---

### **Mo 13.04. – 06.07.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660059**

### **Mo 12.01. – 23.03.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660060**

### **Mo 13.04. – 06.07.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Eva Lenuweit-Metz, Yogalehrerin

Teilnahme-Gebühr 36,00 €

Seminarumfang 6 x = 12 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660061**

---

## **Pilates und Entspannung**

Fließende Bewegungen, koordiniertes Atmen –

das ist das ganzheitliche Körpertraining Pilates!

Die Pilates-Methode macht Bewegungen bewusster, lässt Bewegungszusammenhänge besser verstehen und begleitet die Übungen mental. Ein effektives Körpertraining für Frauen und Männer.

Mit dem gezielten Wechsel von Dehnung und Kräftigung, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten, stärken Sie Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur. Verspannungen und Blockaden lösen sich, Fehlhaltungen korrigieren sich durch verbesserte Eigenwahrnehmung und Beobachtung zu einer stabilen Haltung. Belastungen aus Familien- und Berufsleben bauen sich auf wohlthuende Weise ab.

### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin

Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Seminarumfang 11 x = 11 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660062**

## > ENTSPANNUNG

---

### **Di 14.04. – 30.06.2026 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin  
 Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin  
 Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin  
 Teilnahme-Gebühr 60,00 €  
 Seminarumfang 12 x = 12 UStd.  
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660063**

### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 18.00 – 19.00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin  
 Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin  
 Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin  
 Teilnahme-Gebühr 55,00 €  
 Seminarumfang 11 x = 11 UStd.  
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660064**

### **Di 14.04. – 30.06.2026 | 18:00 -19:00 Uhr**

Thu Thuy Doan, Yogalehrerin  
 Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin  
 Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin  
 Teilnahme-Gebühr 60,00 €  
 Seminarumfang 12 x = 12 UStd.  
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
 Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660065**

---

## Entspannung und Harmonisierung mit Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine aus Japan stammende Entspannungsweise, mit der Sie zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden gelangen können.

Durch die Anwendung von JSJ können die Selbstheilungskräfte angeregt und neue Energie geschöpft werden.

Mit einfachen, wirkungsvollen Griffen und Übungen, die im Kurs gezeigt werden, können im Alltag Stress, Spannungen und Blockaden gelöst werden.

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und werden im Sitzen durchgeführt. Ermüdungs- und Erschöpfungserscheinungen werden gelindert und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht.

## > ENTSPANNUNG

---

### **Mi 14.01. – 25.03.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660089**

### **Mi 15.04. – 01.07.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Teilnahme-Gebühr 72,00 €

Seminarumfang 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660090**

---

## **Damit der Geist zur Ruhe kommt Zen-Meditation**

Zur Ruhe kommen, »runter kommen«, sich konzentrieren und sich selbst wahrnehmen. In aller Achtsamkeit und Stille ist die Zen-Meditation eine Übung, die Betriebsamkeit und Hektik des Alltags in sich ruhen zu lassen. Allen, die sich für Zen-Meditation interessieren, bieten wir diese Gruppe an. Ungeübte Menschen können jederzeit dazu kommen. Zum Ablauf gehören u.a. eine Einführung,

Atemübungen, Rezitation und verschiedene Formen der Meditation.

### **Fr 09.01. – 27.03.2026 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 108,00 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740001**

### **Fr 17.04. – 10.07.2026 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Herbert Höhn, Meditationsleiter

Teilnahme-Gebühr 108,00 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664740002**

---



## > ENTSPANNUNG

---

### Tanz, Bewegung und Entspannung – erleben, fühlen, denken

Hier ist Zeit und Raum für verschiedene bewegte Übungen, angepasst an die individuellen Stärken. Wir tanzen und trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination, nehmen unseren Körper wahr, drücken körperlich aus, was sich gerade im Kopf bewegt und umgekehrt. Dabei spüren wir Bewegungsdefizite auf und motivieren uns, mit täglichen Übungen diese Bewegungen bewusst zu verändern und zu erweitern.

**Mi 14.01. – 08.07.2026 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Gabriele Bartos, Förderschullehrerin

Teilnahme-Gebühr 120,00 €

Seminarumfang 24 x = 48 UStd.

Ort: Lebenshilfe am Mastweg

Mastweg 35 | 42349 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664750001**

---

### Fit und achtsam

#### Bildungsfahrt

Achtsamkeit und Wahrnehmung sind wichtige Stützen im Alltag. In diesen Tagen gehen wir achtsam mit uns um, gönnen uns kleine Entspannungsinseln, schauen, was Stress auslöst und wie ich damit umgehe. Was bewirkt Bewegung in und mit mir und was brauche ich und was ist im Alltag umsetzbar? Sie haben Gelegenheit zum Austausch mit Frauen in ähnlicher Situation.

Im Preis enthalten sind Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer.

**Mi 04.02. – 08.02.2026 | 15.00 – 13.00 Uhr**

Monika Volkmann-Lüttgen, Übungsleiterin

Prävention/Rehabilitation, Gedächtnistrainerin

Teilnahme-Gebühr 320,00 €

Seminarumfang 4 x = 32 UStd.

Ort: Kardinal-Schulte-Haus

Overather Str. 51-53 | 51429 Bergisch Gladbach

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660001**

---



# HAUSHALT

## > KOCHEN UND BACKEN

---

Mit unseren Kochkursen bringen wir Ihnen gesunde Ernährung, Genuss und Vielfalt auf den Tisch. Bereichern Sie Ihren Alltag durch unsere abwechslungsreichen Rezepte, lassen Sie sich kulinarisch in andere Länder und Regionen entführen, lernen Sie Klassiker aus der Küche in neuen Kreationen kennen oder lernen Sie bewusste Ernährung in besonderen Lebensphasen, wie z.B. den Wechseljahren, kennen.

Auch die kleinen Feinschmecker ab 4 Jahren kommen in unseren Koch- und Backwerkstätten in den Genuss leckerer und kreativer Gerichte, die sich kinderleicht und mit Spaß gemeinsam zubereiten lassen.

**Ein ökologisch sinnvoller und nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln ist für uns selbstverständlich.**

**Bringen Sie daher zu den Kursen gerne einige Vorratsbehälter mit. So können Sie ggf. vorhandene Reste mit nach Hause nehmen.**

### **Brot und Brötchen – Kneten, formen und genießen**

**Backwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren mit einem Lieblingsmenschen**

In unserer Backwerkstatt entdecken wir die wunderbare Welt des Brotbackens – mit viel Spaß, Mehl an den Fingern und herrlich duftenden Ergebnissen! Gemeinsam lernen Klein und Groß, wie aus einfachen Zutaten köstliche Brote und knusprige Brötchen entstehen. Mit kindgerechten Rezepten, kreativen Formen und den Expertentipps unserer Dozentin gelingen die Backwaren im Handumdrehen. Neben dem gemeinsamen Backspaß erfahren die Kinder zudem, wie wertvoll selbstgemachte Lebensmittel sind und wie bewusster Konsum zur Nachhaltigkeit beiträgt.

**Sa 24.01.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungskoach

Teilnahme-Gebühr 26,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620003**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Wir backen zu Ostern

Backwerkstatt für (Groß-)Eltern und Kinder  
ab 4 Jahren

Das Osterfest naht und gemeinsam backen Kinder ab 4 Jahren in Begleitung ihrer Eltern/ Großeltern leckeres Ostergebäck. Wir flechten kleine Hefezöpfe, backen und verzieren österliche Kekse in Form von Osterhasen und Ostereiern und backen Osterlämmchen und -hasen.

Bitte Plätzchendose/ Transportbehälter nicht vergessen!

**Sa 14.03.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660088**

---

### Selbstgemacht schmeckt richtig lecker!

Kochwerkstatt für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Alles, was Kinder gerne essen, kommt hier frisch und gesund auf den Tisch. Denn das, was man

sonst fertig kauft, stellen wir gemeinsam einfach und lecker mit frischen Zutaten her: Pommes, Ketchup, Frikadellen, Gemüsetaler und Nachtsch. Kinder ab 4 Jahren und ihre Väter haben an diesem Vormittag viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und erhalten Tipps und Tricks für eine einfache Zubereitung. Am Ende wartet natürlich die gemeinsame Verkostung.

**Sa 21.03.2026 | 10.30 – 14.15 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 30,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620005**

---

### Warum schwimmen Gurken im Glas? Einkochen & Einlegen

Kochwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren mit einem  
Lieblingmenschen

In diesem Kochkurs dreht sich alles um das Haltbar-machen von Lebensmitteln – spielerisch, kreativ und nachhaltig! Gemeinsam erkunden wir, warum Gurken im Glas schwimmen, wie Obst und Gemüse

## > KOCHEN UND BACKEN

---

durch Einkochen und Einlegen lange haltbar bleiben und was dabei im Glas passiert. Mit kindgerechten Aufgaben, bunten Zutaten und viel Spaß lernen Groß und Klein einfache Techniken kennen, um saisonale Produkte zu bewahren. Dabei fördern wir ganz nebenbei das Bewusstsein für nachhaltigen Konsum, regionale Erntezeiten und den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln.

Bitte kleine Schraubgläser und Einmachgläser mitbringen!

### **Sa 09.05.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungskoach

Teilnahme-Gebühr 26,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620004**

---

### **Mahlzeit – der gesellige Mittagstisch für Menschen im »besten Alter«**

Gemeinsam kochen, essen und klönen

»Gemeinsam statt einsam« lautet das Motto unseres geselligen Mittagstisches. Das gemeinsame Zubereiten und Genießen der Mahlzeiten in lockerer Runde stehen hier ganz klar im Vordergrund.

Dazu werden Grundlagen über die Ernährung und den veränderten Stoffwechsel im Alter vermittelt, so dass in puncto Ernährung einem guten Lebensgefühl nichts im Wege stehen sollte. Zu Beginn werden die Rezepte sowie Besonderheiten und Mehrwerte der verwendeten Zutaten mit Blick auf eine altersgerechte Ernährung erläutert. Anschließend wird gemeinsam gekocht und in geselliger Runde gespeist.

### **Fr 30.01.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660010**

### **Fr 27.02.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660011**

### **Fr 27.03.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660012**

### **Fr 24.04.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660013**

### **Fr 29.05.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660014**

### **Fr 26.06.2026 | 10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660015**

## > KOCHEN UND BACKEN

---

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 24,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

### Kochkurs für Männer im Ruhestand

In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen und Tipps zur zeitgemäßen Ernährung für die Familie, zu Einkaufsverhalten und Qualitätsmerkmalen von Lebensmitteln sowie zu Zeitplanung und Arbeitsaufteilung im Haushalt.

Der Kurs findet 1 x monatlich an folgenden Terminen statt 13.01., 03.02., 03.03., 14.04., 05.05., 02.06., 07.07.2026.

**Di 13.01. – 07.07.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Cornelia Melcher, Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 119,00 €

Seminarumfang 7 x = 35 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660026**

---

### Kochen – essen – reden

Kochtreff für ukrainische Familien

In diesem Kurs kommen ukrainische Geflüchtete zusammen, um gemeinsam zu kochen, sich auszutauschen und dabei die deutsche Sprache kennenzulernen. Saisonale Gerichte aus der Heimat stehen ebenso wie internationale Gerichte auf dem Speiseplan. Zu Beginn werden die ausgewählten Rezepte sowie Tipps und Tricks bei der Zubereitung besprochen. Dabei werden zugleich die Sprachkenntnisse der Teilnehmer/innen erweitert. Beim anschließenden Kochen und Essen können die Teilnehmer/innen in vertrauter Atmosphäre Kontakte knüpfen und sich austauschen.

**Do 15.01. – 09.07.2026 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Irma Merkel, Mitarbeit in Integrationsprojekten

Olga Horst, Erzieherin

Teilnahme-Gebühr 176,00 €

Seminarumfang 11 x = 44 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660018**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Basenüberschüssige Winterküche

Bei der basischen Ernährung geht es grundsätzlich darum, sich ausgewogen zu ernähren. Dabei liegt der Fokus auf hochwertigem Gemüse, Hülsenfrüchten, Samen, Sprossen, Nüssen und Vollkorn-Getreide. Denn sie wirken sich positiv auf unseren Säure-Basen-Haushalt aus und sorgen für eine höhere Lebensqualität. Neben Informationen zu säure- und basenbildenden Nahrungsmitteln steht das gemeinsame Koch- und Genusserlebnis im Vordergrund. So kochen wir an diesem Abend verschiedene saisonale basische Gerichte und lernen, wie sich diese positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

**Mi 14.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660034**

---

### Antientzündliche Winterküche

Heilende Rezepte für kalte Tage

Bei vielen Erkrankungen – ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes – sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper und es fehlt an entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffen.

An diesem Abend widmen wir uns einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an saisonalem Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist und schauen auf ihre positiven Auswirkungen auf die Darmgesundheit und das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

**Di 20.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660028**

---



## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Kochen mit KI

#### Überraschungskochkurs für Experimentierfreudige

Zum Start ins neue Jahr trauen wir uns gemeinsam mal an etwas Neues heran. Wir laden die KI als Co-Dozent in unseren Kochkurs ein! In diesem interaktiven und unterhaltsamen Kurs entdecken wir, wie KI unseren Speiseplan und vielleicht auch unsere Fähigkeiten am Herd sinnvoll unterstützen kann: von kreativen Rezeptvorschlägen, über smarte Resteverwertung bis hin zu personalisierten Ernährungsplänen. Die KI fungiert als virtueller Kochassistent, der Rezepte zusammenstellt, Fragen beantwortet, Tipps gibt und alternative Zutaten vorschlägt. Unser fachkundiger Dozent Philipp Degenhardt steht den Teilnehmenden in der Interaktion mit der KI zu Seite, prüft die Vorschläge kritisch und erklärt, worauf es in der Interaktion mit der KI ankommt, damit ein leckeres Gericht auf dem Teller landet.

So läuft der Abend ab:

- Jede/r Teilnehmer/in bringt 3 - 5 Zutaten mit. Eine Abstimmung erfolgt im Vorfeld, sodass eine gute Auswahl an Gemüse, Beilagen, Fleisch, Fleischersatz, Sahne, Milch, etc. vorhanden ist. Die Lebensmittelumlage entfällt im Gegenzug.

- Gemeinsam generieren wir mit der KI kreative Rezeptideen aus dem Vorhandenen und wählen die spannendsten Rezepte für den Abend aus.
- Wir kochen die ausgewählten Rezepte und verleihen ihnen bei Bedarf und je nach Geschmack noch eine persönliche Note mit Experten-Tipps unseres Dozenten.
- Beim gemeinsamen Essen ziehen wir Bilanz: Wo war die KI tatsächlich hilfreich? Wo sind wir mit unserer persönlichen Erfahrung tatsächlich besser? Wie ist der Einsatz hinsichtlich Know-how, Zeit und Nutzen zu bewerten?

Wir freuen uns auf dieses spannende Experiment mit Ihnen!

**Mi 21.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Philipp Degenhardt, Koch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660002**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Unterwegs im Elsass

Kochkurs zur französischen Küche

Die ursprüngliche, ländliche Küche des Elsass verbindet deutschen Geschmack mit französischem Flair. Sauerkraut und Gugelhupf sind hier allgegenwärtig und die bekanntesten Speisen der elsässischen Küche. In der Region versteht man sich seit jeher darauf, aus einfachen Zutaten wie Eiern, Kartoffeln, Zwiebeln und Kohl deftige Spezialitäten zu zaubern. Baeckeoffe, Flammkuchen, Zwiebelkuchen und Coq au Riesling gehören unbedingt dazu. Der regionale Käse und Desserts wie Apfeltarte, Käsekuchen und andere Köstlichkeiten runden das Menu ab.

**Fr 06.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660037**

### »Mood Food« tut gut!

Kochkurs mit Gute-Laune-Garantie

Kann man Glück auch essen? Tatsächlich wird einigen Lebensmitteln eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Das sind die sogenannten »Mood Foods«! In unserem Kochkurs entdecken Sie, wie bestimmte Lebensmittel und Zubereitungsarten unsere Stimmung positiv beeinflussen können. Gemeinsam bereiten wir leckere, alltagstaugliche Gerichte zu, die Körper und Seele guttun. Sie nehmen an diesem Abend nicht nur neue Rezepte mit nach Hause, sondern auch ein besseres Verständnis dafür, wie Ernährung unsere Stimmung beeinflussen kann – ganz ohne Verzicht, aber mit viel bewusstem Genuss!

**Di 17.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660030**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Hütten-Gaudi

Alpine Küche, herzhaft und süß

Lust auf kulinarische Höhenflüge? Dann lassen Sie uns gemeinsam abheben! In diesem Kochkurs dreht sich alles um die alpine Küche – rustikal, authentisch und voller Geschmack. Gemeinsam bereiten wir herzhaften Klassiker und süße Leckereien zu, die das Flair einer gemütlichen Berghütte direkt auf unsere Teller bringen. Mit ausgesuchten Zutaten, traditionellen Zubereitungsmethoden und jede Menge Gaudi beim gemeinsamen Kochen entstehen z.B. Käsespätzle, Knödelvariationen oder Kaiserschmarrn. Ob Anfänger oder Hobbykoch – hier ist für jeden etwas dabei!

**Mi 25.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660022**

---

### Unterwegs in der Gascogne

Kochkurs zur französischen Küche

Die Gascogne, Heimat der Musketiere und des Armagnacs genießt einen hervorragenden kulinarischen Ruf. Seit jeher legt man Wert auf Geschmack und Qualität. Geflügel und Fleisch werden zu köstlichen Gerichten wie confierte Schweinelende, Entenbrust mit Pflaumen oder Eintopfgerichten wie Daube und Garbure zubereitet. Zum Nachtisch genießt man die berühmte Croustade oder Tourtière aux pommes oder Tartes mit dem Obst der Saison.

**Fr 13.03.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660038**

---

## HINWEIS

Sie möchten mit einer Gruppe einen Kochkurs bei uns belegen? Sprechen Sie uns gerne an und wir finden gemeinsam das passende Thema und einen Termin für Ihre Gruppe.

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Koch dich in Balance

Vitalrezepte für die Wechseljahre

Die Wechseljahre bringen körperliche und emotionale Veränderungen mit sich – umso wichtiger ist eine Ernährung, die stärkt, ausgleicht und guttut. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln Ihr Wohlbefinden unterstützen können: hormonfreundlich, nährstoffreich und alltagstauglich. Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die Energie spenden, Heißhunger vorbeugen und den Stoffwechsel sanft begleiten. Sie erhalten praktische Tipps, leckere Rezepte und neue Impulse für eine Ernährung, die Sie in Balance bringt – ganz ohne Diätstress. Beim gemeinsamen Essen gibt es ausreichend Zeit für Austausch in gemütlicher Runde.

**Do 19.03.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Susanne Küppers, Diätassistentin,  
Ernährungsberaterin/DGE

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660032**

---

### Darmfreundliche Ernährung

Kochkurs für ein gutes Bauchgefühl

Unser Verdauungssystem ist ein Schlüssel zur Gesundheit – und gutes Essen kann dabei Wunder wirken! In diesem Kochkurs dreht sich alles um eine darmfreundliche Ernährung, die nicht nur nährt, sondern auch schmeckt. Gemeinsam bereiten wir bekömmliche Gerichte zu, die reich an Ballaststoffen, natürlichen Probiotika und gesunden Fetten sind. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Zutaten das Mikrobiom stärken und Beschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl vorbeugen können. Ob für den Alltag oder als Neustart für eine ausgewogene Ernährung – dieser Kurs bietet fundiertes Wissen und leckere Rezepte für ein gutes Bauchgefühl.

**Di 21.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660035**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Kochen statt Chaos

Nährstoffpower für stressige Tage

Wenn der Alltag tobt, bleibt gesunde Ernährung oft auf der Strecke. Wir greifen zu schnellen Snacks, Süßem oder Fertigprodukten – und fühlen uns am Ende ausgelaugt und unzufrieden. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie sich in stressigen Zeiten ausgewogen ernähren können, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Ob schnelle Gerichte für die Mittagspause, clevere Snacks oder schnell gelingende Abendessen – hier bekommen Sie praktische Tipps, Inspiration und neue Routinen für mehr Balance auf dem Teller. Denn gesunde Ernährung muss nicht kompliziert und zeitaufwendig sein: Power aus der Küche statt aus der Tüte!

**Mi 22.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Susanne Küppers, Diätassistentin,

Ernährungsberaterin/DGE

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660033**

---

### Tartes & Quiches – jetzt geht's rund!

Kochkurs zu runden Köstlichkeiten

Zart, fein und knusprig, nach Grundrezepten zubereitet – Tartes und Quiches sind jederzeit köstliche Begleiter. Die Vielfalt ist groß: Ob herzhaft oder süß, kalt oder warm gegessen, ob im Alltag oder für Feste. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit den Tipps unserer Expertin gelingen die runden Köstlichkeiten zudem im Handumdrehen!

**Mi 29.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660023**

---



©Saprunova Marina/Shutterstock.com

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Unterwegs in Paris und der Île de France

Kochkurs zur französischen Küche

Die Landwirtschaft der Île-de-France bietet eine reichhaltige Palette an Obst und Gemüse. Den Spargel aus Argenteuil, die berühmten Erbsen aus Clamart und die Erdbeeren aus Marcoussis weiß man auch überregional zu schätzen.

Fisch-, Fleisch- und Wildgerichte werden mit den vielfältigen Kartoffelgerichten der Region serviert. Der Brie de Meaux und der Coulommiers zählen zu den bekanntesten Käsespezialitäten. Zum Dessert genießt man köstliche Brandteigkreationen, z.B. Paris-Brest, Eclairs und Profiteroles.

**Fr 29.05.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Silvia Berg-Seligmann, Lehrerin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660039**

---

### Antientzündliche Sommerküche

Heilende Rezepte für warme Tage

Bei vielen Erkrankungen – ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes – sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper und es fehlt an entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffen. An diesem Abend widmen wir uns einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an saisonalem Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist und schauen auf ihre positiven Auswirkungen auf die Darmgesundheit und das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

**Di 09.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Andrea Funke, Ernährungscoach

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660029**

---

## > KOCHEN UND BACKEN

---

### Einfach kochen

Vielfalt mit wenig Aufwand

Sie möchten abwechslungsreich und lecker essen, ohne viel Zeit in der Küche zu verbringen? In diesem Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit wenigen Zutaten und einfachen Techniken eine bunte Vielfalt an Gerichten zaubern können – alltagstauglich, gesund und voller Geschmack. Gemeinsam entdecken wir clevere Kombinationen, die sich schnell zubereiten lassen und trotzdem für kulinarische Abwechslung sorgen. Dabei lernen Sie, wie Sie mit saisonalen Produkten, smarten Vorräten und kleinen Tricks große Wirkung erzielen. Ob für die schnelle Feierabendküche, das unkomplizierte Familienessen oder spontane Gäste – dieser Kurs bietet Inspiration für alle, die mit wenig Aufwand mehr Genuss und Vielfalt erleben möchten.

**Mi 10.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Cordula Eickenberg, Diätassistentin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660024**

---

### Roll it, bowl it, love it!

Internationale Summer-Rolls and Bowls

In diesem Kurs vereinen wir gleich zwei Trends, die auch noch optisch richtig was hermachen! Summer-Rolls sind eine vietnamesische Spezialität. Die Zubereitung der in Reispapier gewickelten Röllchen benötigt etwas Übung, doch mit jedem Mal werden Sie beim Füllen und Aufrollen geübter und schneller. Das Schöne daran ist, dass der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind, denn die Füllungen können individuell nach Geschmack zusammengestellt werden. Dazu werden passende Soßen und Dips frisch angerührt. Bowls sind schon seit einiger Zeit ein beliebtes Gericht, vor allem, weil sie ohne viel Aufwand gleich für zwei Tage im Voraus zuzubereiten sind und sich somit auch für ein gesundes Mittagessen bei der Arbeit eignen. Auch hier können die Zutaten nach Lust und Laune miteinander kombiniert werden, so dass es immer abwechslungsreich ist.

## > KOCHEN UND BACKEN

---

**Do 18.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Vanessa Büchter, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Teilnahme-Gebühr 27,00 €

Seminarumfang 1 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660036**

---

### Weitere Kurse in Planung!

Weitere Kurse mit unserem **Dozenten Philipp**

**Degenhardt** sind terminlich noch in Planung.

Voraussichtlich werden noch folgende Themen angeboten:

- Ramen-Gerichte
- One pot Frühlingsgerichte
- Kreative Spargelzeit
- Spanische Köstlichkeiten: Tapas und Paella

Die konkreten Themen und Termine können Sie zeitnah auf unserer Homepage finden. Bei Fragen melden Sie sich gerne auch telefonisch oder per E-Mail bei uns!

---

### Stressfrei essen am Familientisch

Ein Informationsabend für Eltern von Kindern  
von 12 Monaten bis 3 Jahren

Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern sollten ein Moment der Freude und Verbindung sein – dennoch kommt es in vielen Familien immer wieder zu Stresssituationen am Esstisch. Der Vortrag »Stressfrei essen am Familientisch« bietet praxisnahe Tipps, wissenschaftliche Erkenntnisse und alltagsnahe Impulse rund um das entspannte Familiessen.

Inhalte der Veranstaltung sind:

- Gründe für Stress beim Essen mit Kleinkindern und wie Eltern gelassen reagieren können,
- Bedeutung gemeinsamer Essenszeiten,
- Gesunde Ernährung: Was ist altersgerecht, welche Portionsgrößen sind sinnvoll?
- Umgang mit Herausforderungen,
- Entwicklungspsychologische Aspekte und Ernährungstipps,
- Praktische Rituale und Routinen für entspannte Mahlzeiten,
- Selbstbestimmtheit fördern: Wie Kinder eigenständig essen lernen und dabei Spaß haben,
- Tipps für den Umgang mit schwierigen Esssituationen und »schlechten Essern«.



## > KOCHEN UND BACKEN

---

Am Ende der Veranstaltung ist genügend Zeit für Fragen und Austausch eingeplant.

**Mi 15.04.2026 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Janina Zimmermann, Tagesmutter  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr.: 2664610012**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren  
Online-Angeboten ab Seite 160.

---

## NEWSLETTER

Aktuelle Informationen zu freien Plätzen,  
Tipps und Berichte aus unserer  
Familienbildungsstätte senden wir Ihnen  
gern auch monatlich per Newsletter!  
Einfach anmelden unter  
[www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)



©Yuganov Konstantin/Shutterstock.com

## > NÄHEN

---

Nähen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch im Sinne der Nachhaltigkeit ein absolut lohnenswertes Hobby für alle, die gerne kreativ tätig sind. In unseren Nähkursen lernen Sie unter fachkundiger Anleitung alles, was Sie als anspruchsvolle/r Hobbyschneider/in brauchen. Den Schwierigkeitsgrad Ihrer Projekte bestimmen Sie selbst. So erlernen Sie Schritt für Schritt alle Fertigkeiten, die Ihnen selbstständiges Arbeiten an der Nähmaschine ermöglichen, insbesondere je nach Können verschiedene Nähtechniken, das Auskopieren und Zuschneiden nach Schnittmustern, das Ändern von fertigen Schnittmustern nach Passform oder nach Modellvorstellungen, selbstständiges Anfertigen modischer Kleidung sowie das Ändern von Kleidungsstücken aller Art.

Die Kurse eignen sich für Anfänger/innen, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen.

Einfache Schnitte aus vorhandenen Heften können angefertigt oder kopiert werden.

Nähmaschinen sind vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Bitte mitbringen: Stoff (-reste), eine gut schneidende Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Papier und Nähgarn. Ggf. eigene Schnittmuster.

### Nähwerkstatt für Klein und Groß Für Kinder mit einem Lieblingsmenschen

Das Nähfieber hat mittlerweile auch die junge Generation gepackt! Ob modische Loopschals, Mützen, ein süßes Kuscheltier oder eine tolles Kissen – es gibt viele Dinge, die Kinder mit etwas Anleitung schon selbst nähen können. Auch kann aus zu klein gewordener Kleidung Neues entstehen, z.B. aus einer alten Jeans eine trendige Tasche. Solche Nähprojekte können Kinder ab 8 Jahren mit ihrer Begleitperson unter fachkundiger Anleitung realisieren. Die kleinen und großen Teilnehmer/innen widmen sich gemeinsam den Grundlagen des Nähens vom Zuschnitt des Stoffes über das Einfädeln bis hin zum Nahtabschluss.

Bitte mitbringen: Geeigneten Stoff, bzw. Stoffreste oder Kleidungsstücke für Ihre Projekte, eine gut schneidende Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Papier zum Auskopieren und ggf. eigene Schnittmuster.

## > NÄHEN

### **Sa 17.01.2026 | 10.00 – 15.00 Uhr**

Sabine Schemberger, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 21,00 €

Seminarumfang 1 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660095**

### **Nähwerkstatt für Klein und Groß**

Für Kinder ab 8 Jahren mit einer Begleitperson

### **Sa 28.03.2026 | 15.00 – 18.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660078**

### **Sa 18.04.2026 | 15.00 – 18.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660079**

Provvidenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 14,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

### **Nähkurse am Wochenende**

### **Gut eingefädelt – Nähatelier am Samstag**

### **Sa 24.01.2026 | 09.00 – 15.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660080**

### **Sa 07.03.2026 | 09.00 – 15.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660081**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 22,40 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal



©Issarapong srirongpanich/Shutterstock.com

## > NÄHEN

---

### Nähmarathon am Wochenende

**Sa 21.02. – 22.02.2026 | 09.30 – 15.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660072**

**Sa 21.03. – 22.03.2026 | 09.30 – 15.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660073**

**Sa 25.04. – 26.04.2026 | 09.30 – 15.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660074**

**Sa 13.06. – 14.06.2026 | 09.30 – 15.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660075**

Cordula Sindram, Modedesignerin,  
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice  
Teilnahme-Gebühr 44,80 €  
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

### Nähmarathon am Wochenende

**Sa 28.02. – 01.03.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660076**

**Sa 30.05. – 31.05.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660077**

Providenza Tarara Sorrentino,  
Damenschneidermeisterin, Direktrice  
Teilnahme-Gebühr 44,80 €  
Seminarumfang 2 x = 16 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

### Nähkurs am Montag

#### Für geflüchtete Frauen

Schritt für Schritt erlernen geflüchtete Frauen in diesem Kurs das Nähen. Die Bedienung der Maschinen und verschiedene Techniken werden erläutert und an eigenen Projekten umgesetzt.

**Mo 12.01. – 23.03.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
Teilnahme-Gebühr 75,00 €  
Seminarumfang 10 x = 30 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660070**

## > NÄHEN

---

### **Mo 13.04. – 06.07.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660071**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

---

### Nähkurs am Dienstag

### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 09.00 – 12.45 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 137,50 €

Seminarumfang 11 x = 55 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660066**

---

### Nähkurs am Dienstag

### **Di 14.04. – 07.07.2026 | 09.00 – 12.45 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 162,50 €

Seminarumfang 13 x = 65 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660068**

---

### Nähkurs am Dienstag

### **Di 13.01. – 24.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Providenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 82,50 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660067**

---

## > NÄHEN

---

### Nähkurs am Dienstag

**Di 14.04. – 07.07.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Provvidenza Tarara Sorrentino,

Damenschneidermeisterin, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 97,50 €

Seminarumfang 13 x = 39 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660069**

---

### Nähkurs am Dienstag

**Di 13.01. – 24.03.2026 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Sabine Schemberger, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660005**

---

### Nähkurs am Dienstag

**Di 14.04. – 30.06.2026 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Sabine Schemberger, Direktrice

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

Seminarumfang 12 x = 36 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660004**

---

### Nähkurs am Mittwoch

**Mi 14.01. – 25.03.2026 | 16.30 – 18.45 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,

Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice

Teilnahme-Gebühr 82,50 €

Seminarumfang 11 x = 33 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660006**

---

## > NÄHEN

---

### Nähkurs am Mittwoch

**Mi 15.04. – 08.07.2026 | 16.30 – 18.45 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,  
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice  
Teilnahme-Gebühr 97,50 €  
Seminarumfang 13 x = 39 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660007**

---

### Nähkurs am Mittwoch

**Mi 14.01. – 25.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,  
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice  
Teilnahme-Gebühr 82,50 €  
Seminarumfang 11 x = 33 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660008**

---

### Nähkurs am Mittwoch

**Mi 15.04. – 08.07.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Cordula Sindram, Modedesignerin,  
Damenschneidermeisterin, Schnittdirektrice  
Teilnahme-Gebühr 97,50 €  
Seminarumfang 13 x = 39 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660009**

---

### Nähkurs am Donnerstag

**Do 15.01. – 26.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin  
Teilnahme-Gebühr 75,00 €  
Seminarumfang 10 x = 30 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal  
**Veranstaltungs-Nr.: 2664660082**

---

## > NÄHEN

---

### Nähkurs am Donnerstag

**Do 16.04. – 02.07.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660083**

---

### Nähkurs am Freitag

**Fr 17.04. – 03.07.2026 | 09.15 – 11.30 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660085**

---

### Nähkurs am Freitag

**Fr 16.01. – 27.03.2026 | 09.15 – 11.30 Uhr**

Heidi Stachelhaus, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660084**

---

### Nähkurs am Freitag

**Fr 16.01. – 27.03.2026 | 09.15 – 11.30 Uhr**

Heike Kunißen, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Laurentiustreff

Auer Schulstraße 1 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660020**

---



## > NÄHEN

---

### Nähkurs am Freitag

**Fr 17.04. – 10.07.2026 | 09.15 – 11.30 Uhr**

Heike Kunißen, Schneidermeisterin

Teilnahme-Gebühr 75,00 €

Seminarumfang 10 x = 30 UStd.

Ort: Laurentiustreff

Auer Schulstraße 1 | 42103 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664660021**

---

### Gemeinsam kreativ – Taschen nähen

Ein Workshop für Eltern mit Kindern ab 9 Jahren

Wenn Kinder älter werden, verändert sich oft auch die Beziehung zu den Eltern. Neue Interessen entstehen, gemeinsame Zeit wird seltener, kostbarer und für Eltern oft schwieriger zu gestalten.

In diesem Kurs nähen Eltern und Kinder ab 9 Jahren gemeinsam individuelle Taschen aus Filz. Ob bunt, schlicht, mit Knöpfen oder Stickereien – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dabei steht nicht nur das handwerkliche Tun, sondern vor allem das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt.

**Sa 25.04.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620061**

---

## > NÄHEN

---

### Kreative Auszeit – Schmuck aus Perlen gestalten

Ein Workshop für Eltern mit Kindern ab 9 Jahren

Wenn Kinder älter werden, verändern sich ihre Interessen und Bedürfnisse – auch in der Freizeit. Gemeinsame Zeit mit den Eltern wird seltener, aber umso wertvoller. In diesem Workshop laden wir Eltern und ihre Kinder ab 9 Jahren dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden und individuelle Schmuckstücke aus Perlen zu gestalten.

Ob Armbänder, Ketten, Ohrringe oder kleine Anhänger – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Mittelpunkt steht nicht nur das kreative Tun, sondern vor allem das gemeinsame Erleben: Zeit miteinander verbringen, ins Gespräch kommen, lachen und gestalten.

**So 14.06.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Oleksandra Holubova

Teilnahme-Gebühr 25,00 €

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664620062**

---

# »Zu viel des Guten, zu wenig fürs Leben«

## Ein Abend mit SPIEGEL-Bestseller-Autorin Inke Hummel

Wir begleiten unsere Kinder heute so nah und liebevoll wie noch nie. Dabei kann aber zu viel gute Absicht langfristig auch problematische Entwicklungen verursachen, vor allem wenn Kinder dabei nicht lernen mit alltäglichen Herausforderungen selbstwirksam umgehen können.

Inke Hummel zeigt uns an diesem Abend, wie wichtig es ist, dass Kinder im Laufe ihres Lebens sukzessive und altersgerecht lernen mit Langeweile kreativ umzugehen, Stress und Krisen zu bewältigen und digitale Medien verantwortungsvoll zu nutzen. Dazu brauchen Kinder nicht Menschen, die ihnen alles Unangenehme unmittelbar aus dem Weg räumen und sich als Eltern dabei manchmal sogar selbst vergessen. Viel eher brauchen Kinder Menschen, die sie zugewandt bei der Alltagsbewältigung begleiten, damit sie innere Stärke, soziale Kompetenz und das Gefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln und erleben können.

Wie Eltern dies im Alltag gelingen kann, zeigt Inke Hummel uns an diesem Abend mit vielen praktischen Anregungen und Impulsen sowie anhand konkreter Beispiele aus ihrer Beratungstätigkeit.

**Inke Hummel** ist Pädagogin, Inhaberin der Familienbegleitung »Acht-sam Hummel« und SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Aus ihrer Feder stammen Familien- und ein Erwachsenenratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien sowie zahlreiche Artikel auf ihrem Blog »Hummelblick«. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien in allen Lebensphasen der Kinder.

**Herzliche Einladung zu diesem Abend!**



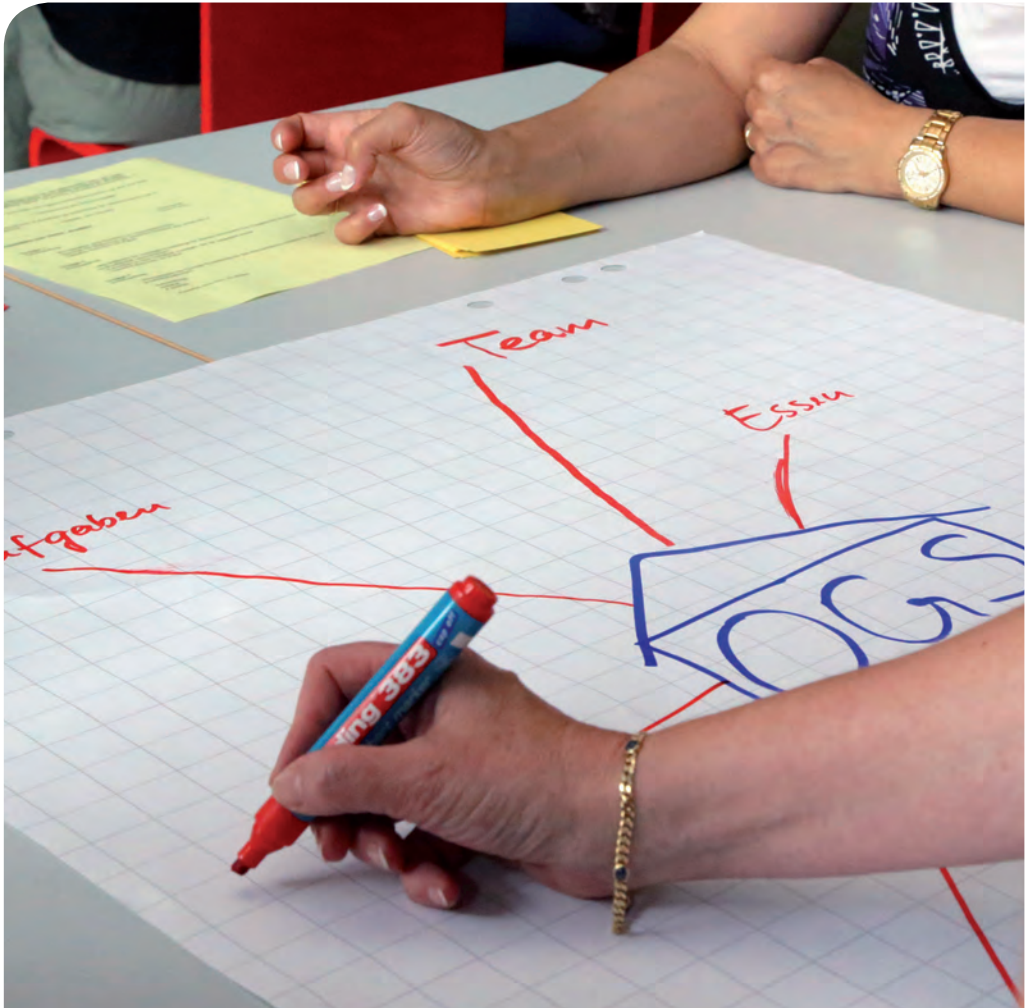
**Do 26.03.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr | 10 €**  
**Pfarrzentrum St. Antonius**  
**Bernhard-Letterhaus-Straße 10**  
**42275 Wuppertal**



© Inke Hummel



**KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE**  
Wuppertal



# QUIF – QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIEN- BILDUNGSSTÄTTE

## > SCHULTAG

---

### SchulTag

#### Qualifizierung für den Offenen Ganztag (OGS)

Qualifizierte Bildung und Betreuung von Grundschulkindern im Offenen Ganztag (OGS) erfordern fundierte pädagogische Kenntnisse sowie soziale und kommunikative Fertigkeiten: Wie lassen sich – ausgehend vom Kind und seinen Bedürfnissen – Betreuungsangebote organisieren und pädagogisch gestalten? Worauf muss man bei der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen, Lehrerinnen und Lehrern sowie Vorgesetzten und Eltern achten? Und was möchte ich selber in diesem Beruf erreichen? Diese Fragen stehen im Zentrum der Qualifizierungsangebote »SchulTag«.

Die Kurse richten sich an Menschen, die sich für eine Arbeit im Offenen Ganztag interessieren, mit dem Ziel, sie für ihre Aufgaben zu qualifizieren und fortzubilden. Sie stehen Interessierten mit keinerlei pädagogischen Vorkenntnissen ebenso offen wie OGS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern, die fachlich bereits qualifiziert sind und sich weiterbilden möchten.

Das SchulTag-Angebot umfasst Grund- und Aufbaukurse sowie Gruppenleiterkurse und Fortbildungen zu speziellen Themen, die unter der Bezeichnung »SchulTag plus« zusammengefasst sind.

Alle Veranstaltungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der OGS werden in Kooperation mit der Katholischen Jugendagentur Wuppertal angeboten.

Das aktuelle Aus- und Fortbildungsangebot 2026 finden Sie online unter: [www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)

**Hinweis zum Bildungsscheck:**  
**Die Bildungsscheck-Förderung ist zum 30. Juni 2024 ausgelaufen.**  
**Weitere Informationen auf Seite 157.**



## > SCHULTAG

---

### SchulTag Aufbaukurs

Qualifizierung für Mitarbeitende im Offenen  
Ganztag (OGS) – Teil 2

Ziel des Aufbaukurses ist es, die Lerninhalte des Grundkurses praxisbezogen zu vertiefen und Erfahrungen der bisherigen praktischen Arbeit zu reflektieren. Dabei werden die berufsbezogenen Interessen und Perspektiven der Betreuungskräfte berücksichtigt, vernetzt und weiterentwickelt. Neben der Vertiefung theoretischer Kenntnisse werden in praktischen Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt, lösungsorientiert betrachtet und konkrete und kreative Handlungsideen entwickelt. Zentraler Inhalt des Kurses ist das eigene Projekt mit Planung, Durchführung in der OGS, sowie Auswertung und Vorstellung im Kurs.

Die wesentlichen Themen des Aufbaukurses:

- Die aktuellen Lebenswelten heutiger Grundschulkinder
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Beteiligung der Kinder in der Betreuung
- Selbstkompetenz und Kraftquellen im Beruf
- Kommunikation und Rhetorik
- Zusammenarbeit mit Schule, Träger der OGS und Eltern
- Spiel, Bewegung, Aktivitäten
- Religionspädagogische Aspekte
- Die Konzeption und Durchführung eines eigenen Projektes

Dieser Kurs umfasst 120 Unterrichtsstunden (davon 86 Präsenzstunden und 34 Selbstlernstunden), er findet an 15 Terminen statt:

Samstag	17.01.2026
Donnerstag	22.1.2026 online
Samstag	24.01.2026
Donnerstag	19.02.2026 online
Donnerstag	26.02.2026 online
Samstag	07.03.2026
Samstag	14.03.2026
Donnerstag	19.03.2026 online
Samstag	21.03.2026
Samstag	8.04.2026
Samstag	09.05.2026
Donnerstag	21.05.2026 online
Samstag	30.05.2026
Samstag	13.06.2026

(Änderungen in der Terminplanung sind möglich, aktuelle Angaben immer unter [www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de))

## > SCHULTAG

---

**Sa 17.01. – 13.06.2026 | 10.00 – 18.00 Uhr**

Jörg Lindner

Julian Prete

Meike Braunöhler

Ellen Anders

Linda Giltfert

Teilnahme-Gebühr 600,00 €

Seminarumfang 14 x = 86 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664250001**



**Blended Learning  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren

Online-Angeboten ab Seite 160.

---



©venimo/Shutterstock.com



## > QUALIFIZIERUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

---

### Kollegiale Praxisbegleitung für Tagespflegepersonen

Hier können Sie die Probleme des Alltages als Tagesmutter oder -vater besprechen. Mit Unterstützung der Gruppe reflektieren Sie einzelne Situationen und suchen gemeinsam nach möglichen Lösungen.

Die Treffen werden von einer sehr erfahrenen Moderatorin strukturiert und begleitet.

#### **Do 26.02.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664690002**

#### **Do 11.06.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Annette Stevens, Dipl. Sozialpädagogin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664690003**

---

### Kinderrechte für Kinder unter drei Jahren im Alltag der Kindertagespflege

Seit der UN-Kinderrechtskonvention im November 1989 gilt die Kindheit als ein besonders zu schützender Lebensabschnitt, da Kinder in dieser Zeit maßgeblich von Erwachsenen abhängig sind. Die von der UN-Kinderrechtskonvention benannten Kinderrechte spielen eine grundlegende Rolle im Kinderschutz.

In dieser Fortbildung setzen wir uns differenziert mit den Themen Kinderschutz und Kinderrechte auseinander. Ziel ist es, Kindertagespflegepersonen für die Rechte von Kindern zu sensibilisieren und deren Wichtigkeit für den Kinderschutz herauszuarbeiten.

Anhand von praxisnahen Beispielen werden wir unser Bewusstsein für die Rechte von Kindern stärken und Handlungsmöglichkeiten im Bereich Kinderschutz erarbeiten.

Die Fortbildung soll zudem einen Raum für Austausch, Reflexion und Fragen bieten.

#### **Do 30.04.2026 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Sina Mertens, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

**Veranstaltungs-Nr.: 2664690004**

---



# SONSTIGES

## > ERMÄSSIGUNGEN

---

### Fördermöglichkeiten /Ermäßigungen

Die Teilnehmergebühren in unserem Haus sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert.

Um die Angebote für jedermann zugänglich zu machen, gibt es für einzelne Gruppen die Möglichkeit einer darüberhinausgehenden Gebührenermäßigung. Die Ermäßigungen müssen bis zum ersten Kurstag beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

### Winzig Stiftung

Einige Angebote für einen gelingenden Start mit Ihrem Baby und Kleinkind werden von der Winzig Stiftung gefördert.

Ansprechpartnerin: Frau Janine Schneider  
Porschestraße 12  
42279 Wuppertal  
Telefon: 0202 2680152  
Fax: 0202 2680276

### Winzig-Dollar Projektbüro

Stadtteiltreff »Offenes Ohr«  
Ansprechpartnerin: Frau Petra Pfeiffer  
Wichlinghauser Str. 74-76  
42277 Wuppertal  
Telefon: 0202 2603839  
E-Mail: [info@winzig-stiftung.de](mailto:info@winzig-stiftung.de)



## > ERMÄSSIGUNGEN

---

### Wuppertal-Pass der Stadt Wuppertal

**Die Voraussetzungen, um einen Wuppertal-Pass zu bekommen, sind:**

- laufende Leistungen SGB XII
- laufende Leistungen SGB II

Den Wuppertal-Pass erhält man auf Antrag oder automatisch von der Dienststelle, die die Sozialleistung gewährt.

**Informationen erhalten Sie unter:**

[www.wuppertal.de/vv/produkte/201/201.18\\_Wuppertal-Pass.php](http://www.wuppertal.de/vv/produkte/201/201.18_Wuppertal-Pass.php)

### Leistungen für Bildung und Teilhabe

Seit dem 1. Januar 2011 haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus einkommensschwachen Familien einen verbesserten Anspruch auf Bildung und gesellschaftliche Teilhabe und können zu diesem Zweck bei den zuständigen Stellen zusätzliche Leistungen beantragen.

**Informationen erhalten Sie unter:**

[www.jobcenter.wuppertal.de](http://www.jobcenter.wuppertal.de)

### 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:

Bildungsscheck NRW - Weiterkommen durch Weiterbildung | Mit Menschen für Menschen. ([mags.nrw](http://mags.nrw))

## > ERMÄSSIGUNGEN

---

### Weitere Ermäßigungen

Bitte informieren Sie sich über weitere mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmer/innen, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme aus.

# Einmal im Monat –

der Newsletter des  
Katholischen Bildungswerks Wuppertal/Solingen/Remscheid

Ankündigungen von Veranstaltungen  
Kurz | Knapp | Informativ

Neugierig?  
Dann melden Sie sich an!

Entweder über: [info@bildungswerk-wuppertal.de](mailto:info@bildungswerk-wuppertal.de)

oder direkt über den QR-Code:



## > ONLINE-ANGEBOTE

---

### Online-Veranstaltungen und Blended Learning

Hinweis für Teilnehmende



#### Online- Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



#### Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.

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

#### **Zugang zum Online-Seminar über Zoom**

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Dieses Online-Seminar kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. Wunschgemäß können Sie Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

#### **Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:**

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

#### **Detailliertere Systemvoraussetzungen erhalten Sie unter:**

<https://support.zoom.us>

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



## > ONLINE-ANGEBOTE

### Hinweise zu Online-Angeboten

#### So geht's

Sie erhalten als Teilnehmer/-In eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

#### Datenschutz

Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 160 bzw. S. 167.

#### Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutende Online-Bildungsveranstaltungen der anderen Einrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V. hin. Sie finden sie auf folgender Internetseite:

**<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdiocese-koeln-ev/kursliste/online-bildungsangebote>**

Alternativ können Sie auch die Website **[www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de)** aufrufen und die Seite über die Navigationspunkte »Kurslisten« und dann »Online-Bildungsangebote« ansteuern.



## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### **Geltungsbereich**

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

### **Anmeldung**

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

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmebetrags, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt. Bei gesondert gekennzeichneten Kursen behalten wir uns vor, die Veranstaltung auch digital durch- bzw. fortzuführen. Ein Anspruch auf Kostenerstattung entsteht dadurch nicht.

### **Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern**

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

### **Online-Anmeldung**

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

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### Zahlungsweise

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

### SEPA-Lastschrifteinzug

Das Lastschrifteinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem.

Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

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

### Paypal / Kreditkarte

Die Zahlung per PayPal erfolgt unmittelbar mit der Anmeldung.

Sofern Sie per Kreditkarte zahlen, wird Ihr Konto ebenfalls mit der Anmeldung belastet.

### Banküberweisung

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

### Ratenzahlung

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

### Rücktritt

Die Pflicht zur Entrichtung des Teilnahmebetrags entfällt, wenn uns die schriftliche Rücktrittserklärung spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

zugeht. In diesen Fällen wird lediglich eine Stornierungsgebühr in Höhe von 2 Euro erhoben. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmerbetrag zu zahlen. Für Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifikationen (z.B. Schultag u. Kindertagespflege) oder mit ausgewiesenen personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln (z.B. Bildungsschecks) oder mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen. Diese Abweichungen gelten auch für Veranstaltungen der Mitarbeiterfortbildung.

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

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der 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.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

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

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

### **Teilnahmebetrag und Sachkosten**

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

### **Wechsel der Kursleitung**

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

### **Terminänderung**

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### **Mindestteilnehmerzahl**

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

### **Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

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.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

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.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### Verantwortlicher

Bildungswerk der Erzdiozese Köln e.V.  
 Marzellenstr. 32, 50668 Köln  
 Tel.: +49 221 1642-1219  
 E-Mail: info@bildungswerk-ev.de

### Betrieblicher Datenschutz

Bildungswerk der Erzdiozese 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, wie z.B. für Newsletter, für Publikationen, für Aufnahmen und für Veröffentlichungen von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen 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.



## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **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 den Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

### **Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten**

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

### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### **Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG**

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

### **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.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**

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

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

**Weitergehende Informationen zum  
Datenschutz finden Sie im Internet unter  
[www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de) im Bereich  
Datenschutzerklärung.**

## > IMPRESSUM

---

### Impressum

**Herausgeber:**

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Straße 8  
42275 Wuppertal

Einrichtung des Bildungswerks  
der Erzdiözese Köln e. V.  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln

**Redaktion:**

Dr. Katja Schettler  
Eva Bäumer  
Nicole Fischer

**Druck:**

Börje Halm, Wuppertal

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

---



### **Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW Zertifiziert nach Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.**

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,  
liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001. Dieses Zertifikat verpflichtet uns, 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 bzw. zu steigern, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen. Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.

Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte.

Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls!

Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal wenden.

Herzlichen Dank  
Dr. Katja Schettler  
Leiterin

## > ANMELDUNG

### Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal | Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Kontoinhaber: Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.

IBAN: DE53 3305 0000 0000 2840 18 | BIC: WUPSDE33XXX

..... Name	..... Vorname
..... Telefon	..... E-Mail
..... Straße, Hausnummer	..... Postleitzahl, Ort
..... Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)	..... Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

### Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

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

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

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

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



> ANMELDUNG

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal | Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SWT00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal 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



TAG DER OFFENEN TÜR

# Herzens♥menschen

Gemeinsam lachen, Quatsch machen, unterwegs sein – Freunde bereichern unser Leben, sie geben Halt und Vertrauen, sie sind da, an guten und nicht so guten Tagen. Freunde erinnern uns daran, dass wir nicht allein sind, dass Gemeinschaft Kraft hat und manchmal sogar ein Leben lang verbindet.

**In diesem Jahr dreht sich unser Tag der offenen Tür rund um das Thema Freundschaft:** in der Sandküche, beim Basteln, Vorlesen und Spielen, im Austausch und beim gemeinsamen Waffel-essen. Ob klein oder groß – entdeckt mit uns verschiedene Facetten der Freundschaft und wie sie unser Miteinander stärkt. Am besten bringt ihr eure großen und kleinen Freunde direkt mit 😊!

**Samstag 31. Januar 2026 | 10 – 13 Uhr**  
**Eintritt frei**  
**Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal**  
**Bernhard-Letterhaus-Str. 8**  
**42275 Wuppertal**



© Bechtloff 0155



© Sarah Janssen - Shutterstock



© FBBS Wuppertal



© FBBS Wuppertal



Homepage



Instagram



Newsletter-  
Anmeldung

### **Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal**

Bernhard-Letterhaus-Straße 8 | 42275 Wuppertal

Telefon 0202 255058-0

[bildung@fbs-wuppertal.de](mailto:bildung@fbs-wuppertal.de) | [www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)

**Aktuelle Informationen per Facebook und als Newsletter!**