

# PROGRAMM 01/2026

Januar bis Juli  
Vorträge | Seminare | Kurse

70  
**JAHRE**  
FBS BONN



KATHOLISCHES  
**BILDUNGSFORUM**  
Familienbildungsstätte Bonn



Foto: Elke Moorkamp

## > VORWORT

---

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

»Prüft alles, und behaltet das Gute.« (1. Thessalonicher 5,21) – Dieser biblische Satz bringt auf den Punkt, was uns leitet: mit wachem Geist und offenem Herzen das Leben in seiner Vielfalt zu erkunden, zu hinterfragen – und das Gute zu fördern, wo immer wir es finden.

**70 Jahre Katholische Familienbildungsstätte Bonn – ein Grund zu feiern!** Seit 1956 ist die Katholische Familienbildungsstätte Bonn ein Ort des Lernens, der Begegnung und des Miteinanders für Familien – fest verankert in der Bonner Stadtgesellschaft. Bildung heißt für uns: das Leben in all seinen Facetten annehmen, verstehen und gestalten lernen – mit Herz und Verstand.

**Am Weltkindertag, dem 20. September 2026, feiern wir dieses Jubiläum mit einem großen Tag der offenen Tür – am besten schon jetzt vormerken!** Ein Fest für die ganze Familie – mit offenen Räumen, Einblicken in unsere Arbeit, Aktionen und vielen Begegnungen.

**Auch im neuen Halbjahr bleibt unser Programm vielseitig und sinnorientiert.** Wir verbinden Glaube und Denken, lassen uns zum Beispiel inspirieren von Thomas von Aquin, der Vernunft und Spiritualität versöhnte. Wir stärken Resilienz und Selbstvertrauen, üben Achtsamkeit, schöpfen Kraft, gestalten Visionen. Und wir begegnen Worten, die berühren – etwa bei der Lesung mit Lena Gorelik, die von Müttern, Beziehungen und dem Menschsein erzählt. Diese und viele andere Angebote finden Sie in diesem Heft – viel Freude beim Stöbern!

Die Familienbildungsstätte im Katholische Bildungsforum Bonn bleibt ein Ort für alle, die sich auf den Weg machen: suchend, fragend, staunend.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind – beim Lernen, Leben und Wachsen.  
Für das Team des Katholischen Bildungsforums Bonn  
Manuel Hetzinger und Dr. Doris Bremm

# WIR ÜBER UNS

Die Katholische Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte

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

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 227.

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

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

## > ADRESSE – ÖFFNUNGSZEITEN – ERMÄSSIGUNGEN

### Wichtige Informationen für Sie

#### Kursanmeldungen

**Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an**  
Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Telefon 0228 94490-0

E-Mail [fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de)

Internet [www.bildungsforum-bonn.de](http://www.bildungsforum-bonn.de)

Hier finden Sie auch die aktuelle  
Datenschutzerklärung.

 [katholischessbildungsforumbonn](#)

 [bildungsforum\\_bonn](#)

#### Bankverbindung

IBAN DE78 3705 0198 0014 8500 02

BIC COLSDE33XXX

#### Bürozeiten

Montag – Donnerstag | 09.00 – 12.30 Uhr

Freitag | 09.00 – 11.00 Uhr

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

### Schulferien NRW 2026 | Haus geschlossen

Weihnachtsferien 22.12.2025 – 06.01.2026

Osterferien 30.03. – 10.4.2026

Sommerferien 20.07. – 01.09.2026

Für Ferienkurse ist das Haus geöffnet.

### Das Haus ist ebenfalls geschlossen

Karneval 12. – 17.02.2026

Christi Himmelfahrt 14.05.2026

Pfingsten 25.05.2026

Fronleichnam 04.06.2026

### Kursbeginn

07.01.2026 | Das Programmheft 02.2026  
erscheint voraussichtlich Anfang Juli 2026.

### Ermäßigungen

Familien mit Unterstützungsbedarf haben ein Recht auf ermäßigte Kursgebühren. Sprechen Sie uns gerne an. Gebühren bis einschließlich 10,00 € und Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Bitte beachten Sie die allgemeine Ermäßigung (siehe Seite 232).

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 230

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

## &gt; TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

## Leitung

**Manuel Hetzinger**

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

**Dr. Doris Bremm**

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

## Pädagogische Mitarbeiterinnen



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

**Katrin Scheel**

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



**Rebekka Engelhardt**  
SchulTag, Qualifizierungen,  
Kommunikation  
0228 94490-10  
engelhardt@bildungsforum-bonn.de

**Stella Tsesmeli**

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



**Kira Heinen**  
Medien  
Social Media  
0174 5848119  
kira.heinen@bildungsforum-bonn.de

**Nadine Vierkotten**

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

## &gt; TEAM DER KATHOLISCHEN FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE BONN

## Büroleitung

**Nina Erdmann**

0228 94490-33  
fbs@bildungsforum-bonn.de

## Hausmeister

**Clemens Hillen**

0157 78864498  
hillen@bildungsforum-bonn.de

## Verwaltung

**Claudia Heinen**

0228 94490-13  
fbs@bildungsforum-bonn.de

**Britta Lennartz**

0228 94490-11  
fbs@bildungsforum-bonn.de

**Joana Dekena-Bornmann**

0228 94490-44  
fbs@bildungsforum-bonn.de

## Das Team ist vollständig mit

**Hanim Acikkol**  
**Ayşe Bektaş**  
**Melek Bektaş**  
**Rosi Berchem**



# INHALT

Katholisches Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte

Seite 26  
**Familie**

Seite 160  
**Kultur**

Seite 200  
**Persönliche  
Entwick-  
lung**



Seite 128  
**Gesundheit  
Bewegung**



Seite 182  
**Gesellschaft**

Seite 96  
**Haushalt**

Seite 212  
**Qualifizierung**



Seite 150  
**Glaube  
Sinn  
Werte**



Seite 224  
**Sonstiges**

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

**Im Blickpunkt**

Besondere Veranstaltungen	14
---------------------------	----

**Familie**

Liebe und Partnerschaft	28
Rund um die Geburt	30
Elternsein und Erziehung	42
Gesundheit und Kinderernährung	54
Recht und Hilfen	56
Eltern-Kind-Kurse	58
Pikler® – Kidix®	60
Bilinguale Eltern-Kind-Kurse	71
Vor der Schule	73
Kreative und musikalische und Eltern-Kind-Kurse	74
Familie und Religion	80
Natur und Umwelt	81
Feriangebote	82
Eltern-Kind-Bewegungskurse	84
Ernährung in der Familie	88
Angebote für geflüchtete/zugewanderte Familien	93

**Haushalt und Familienkultur**

Kochen	98
Nähen	124

**Gesundheit und Bewegung**

Entspannung	130
Bewegung	144

**Glaube – Sinn – Werte**

Glauben heute	152
Kontemplation und Besinnung	154

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

**Kultur**

Kunst	162
Lesungen   Literatur	171
Künstlerischer Ausdruck – Fotografieren	176

**Gesellschaft**

Kaffeehausgespräche	184
Mehrgenerationen	189
Interkulturelles	190

**Medien**

Medienerziehung und Workshops	194
-------------------------------	-----

**Persönliche Entwicklung**

Persönliche Entwicklung	202
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun	206
Kommunikation	210

**Qualifizierung in der Familienbildungsstätte**

U3-Qualifizierung	214
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS	216
Prävention im Erzbistum Köln	219
Anti-Gewalt-Training	220

**Sonstiges**

Kooperationspartner	226
Qualitätsmanagement	227
Bildungsscheck	228
Nachhaltigkeit	229
Allgemeine Geschäftsbedingungen	230
Online-Angebote	234
Datenschutzerklärung	236
Impressum   Bildnachweis	240



Foto: Martina Deutsch



Foto: Pix Pack Factory/shutterstock.com

## > BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Thomas von Aquin

Kaum ein Heiliger hat ein so umfangreiches Werk hinterlassen mit statistisch geschriebenen 4000 Seiten pro Jahr. Nicht nur deshalb ist Thomas von Aquin, ein Dominikanermönch, eine der großen Persönlichkeiten der Kirche. Im Denken des Thomas von Aquin wird das Leben voll bejaht und das große Thema ist die Frage nach dem Verhältnis von Glaube und Vernunft.

Der Vortrag gibt einen Überblick über sein Leben, der unter anderem auch in Köln wirkte, und über seine Philosophie, Theologie und Spiritualität.

**Markus Roentgen**, geboren in der Eifel; Studium von Theologie, Germanistik und Philosophie; Ausbildung in Dirigieren und Trompete. Verheiratet, drei Kinder. Referent für Spiritualität im Erzbistum Köln, Exerzitienbegleiter und Ansprechpartner für Akademiker-Seelsorge. Gedichtveröffentlichungen; Bücher zur Theologie und Spiritualität.



Foto: Markus Pfaff/stock.adobe.com

**Sa 11.04.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Markus Roentgen

gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740003**



*Ein Kaffeehausgespräch*

*in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.*

## > BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Die Haltung des Mitgefühls gegenüber allen Lebewesen

Die Bewegung des »Engagierten Buddhismus«

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstand in einigen Ländern Asiens eine neue Bewegung, die inzwischen unter der Bezeichnung International Network of Engaged Buddhists aus der Haltung eines unbegrenzten Mitgefühls und in einem bewussten Handeln für das Wohl aller Wesen weltweit Stellung gegen die Missachtung der Menschenrechte und dessen politische und soziale Ursachen bezieht und sich für gerechte Wirtschaftsverhältnisse, den Umweltschutz, die Gesundheitsvorsorge, die Gleichberechtigung der Geschlechter, den Dialog der Religionen und den Frieden in der Welt einsetzt.

*Ein Kaffeehausgespräch*

*in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.*

**Prof. Dr. Peter Ramers**, geb. 1954 in Iserlohn, Studium der Philosophie, Theologie, Religionswissenschaft, Tibetologie, Mongolistik und Mandschuristik. 1995 Promotion zum Dr. phil. (Bonn). 1996 Lektor für Religionsphilosophie und Geschichte der Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule SVD St. Augustin, 1998 Dozent für Religionsphilosophie, Religionswissenschaft und Geschichte der Philosophie. 2001 Professor für Religionsphilosophie, Religionswissenschaft, Geschichte der Philosophie. Ab 2004 Prorektor der Phil.-Theol. Hochschule SVD, St. Augustin. 2018 – 2019 Rektor der Fakultät. Seit SS 2021 Honorarprofessor für Religionswissenschaft und Interkulturelle Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Vallendar.

**Sa 02.05.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Prof. Dr. Peter Ramers

gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740004**



## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

## »Alle meine Mütter«

Lesung und Gespräch mit Lena Gorelik



© Thomas Dashuber

»Mütter prägen uns, auch wenn wir es nicht wollen, sie nisten sich in unseren Köpfen und Herzen ein, flüstern uns zu, schimpfen, trösten, tun es auch noch, wenn sie verstorben sind, tun es selbst dann, wenn wir sie nicht oder kaum kannten. Wir setzen unsere Schritte auf das, was wir dank oder trotz unserer Mütter wurden. Tragen sie darin für immer mit uns«, schreibt Lena Gorelik.

Alle meine Mütter erzählt von dieser besonderen, oft lebenslang komplexen Beziehung und ihren Facetten, erzählt davon, welche Mütter wir selbst zu sein versuchen, wie wir scheitern, zweifeln, stolpern, welche Ängste uns begleiten, was uns bindet und prägt, aber auch, was uns abhält, was es heißt, ungewollt Mutter oder nicht Mutter zu sein, ein Kind anzunehmen, zu verlieren oder nicht loslassen zu können.

Eine feinfühlige Erkundung der wohl prägenden Beziehung unseres Lebens, der zu unseren Müttern. Ein bewegend aufrichtiger Roman.

Dieses Buch geht alle an.

**Mi 29.04.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Lena Gorelik, Autorin

Moderation: Judith Merchant, Germanistin

Teilnahme-Gebühr:

VVK über Bonnticket 16,00 € | 8,00 € | 2,50 €

Abendkasse 18,00 € | 10,00 € | 3,00 €

1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666760010**

In Kooperation mit dem  
Literaturhaus Bonn



**Lena Gorelik**

»Alle meine Mütter«

**Rowohlt Hardcover**

Erscheinungstermin:

13.03.2026

ISBN: 978-3-498-00762-1

272 Seiten | 24,00 €



## Veränderung – wie geht das?

Anregungen aus der Benediktus-Regel

Veränderungsprozesse stehen zumeist im Spannungsfeld von Kontinuität und Flexibilität sei es auf persönlicher oder institutioneller Ebene.

Das benediktinische Klosterleben hat seit seiner Entstehung im 6. Jahrhundert zahlreiche Veränderungsprozesse durchlaufen. Sein Bestehen bis heute ist ein Zeugnis für eine gelungene Übersetzung seiner Tradition in die jeweils aktuelle Zeit.

Im Workshop gehen wir den Ressourcen für diesen Prozess auf den Grund, um sie auf unsere jeweiligen Situationen anzuwenden.

**Mi 25.02.2026 | 17.30 – 19.45 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

11,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666730010**

Mut zur eigenen Stimme –  
Atem und Stimme erleben!

Ein Workshop für Frauen

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

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

**Sa 27.06. – 28.06.2026 | 11.00 – 14.00 Uhr**

Jutta Großkinsky, Diplom-Sozialpädagogin

32,00 € | 4 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666740081**

## > BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Resilienz-Workshop

Unser Workshop »Resilienz Training – Kommen Sie durch atembasierte Achtsamkeit wieder in Ihre eigene Kraft« richtet sich an alle Erwachsenen, die unkomplizierte und wirkungsvolle Strategien zur Stressbewältigung erlernen möchten.

Im Mittelpunkt stehen Methoden zur Förderung von Resilienz und praktische Übungen, die leicht im Alltag umgesetzt werden können. Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie mentale sowie körperliche Reaktionen bewusst reguliert werden können. Atemübungen, Kurzentspannungen und Achtsamkeitsimpulse werden gemeinsam in einem interaktiven Format eingeübt und reflektiert, sodass sofort anwendbare Techniken mit nach Hause genommen werden können.



Foto: crazymedia/shutterstock.com

Sandra Wigge, Yoga-Lehrerin

19,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Sa 31.01.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660160**

**Do 05.02.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660161**

### Yoga und Visionboard

Gestaltung zum Jahresanfang

Ein neues Jahr steht bevor – voller Möglichkeiten mit neuen Wegen und kleinen und großen Wünschen und Zielen. Dieser Workshop lädt ein, über die Yogapraxis und Meditation aktiviert zu werden und Visionen für die kommenden Monate durch die Gestaltung eines Visionboards festzuhalten.

Beginnend mit Yoga- und Atemübungen schaffen wir Raum für neue Energie und innere Ausrichtung. Im Anschluss daran dürfen Sie kreativ werden und Ihr persönliches Visionboard gestalten – eine für Sie inspirierendes Abbild Ihrer Wünsche für das bevorstehende Jahr in Form einer Collage aus Bildern, Sprüchen, Fotos etc.

Beendet wird der Workshop mit einer entspannten Yin-Yogaeinheit zum Entspannen und Loslassen.



Foto: HAKINMHAN/shutterstock.com

### Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- eine Yogamatte (falls vorhanden)
- sowie ergänzende Materialien für das Visionboard (Fotos von Menschen und Dingen die Ihnen wichtig sind, alte Zeitschriften, kleine Motivationssprüche etc.)
- einen gesunden Snack zum Teilen für die Pause

**Sa 31.01.2026 | 13.00 – 17.30 Uhr**

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

26,00 € | 1 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666660164**

> BESONDERE VERANSTALTUNGEN



### Sandküche

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

Für die Kinder ist der Garten mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind Arbeitstische mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkännchen und anderes Material aus Holz und Metall vorbereitet. Die Kinder können im Stehen oder Sitzen ihr Sandspiel aufnehmen und auf kreative Weise die vielfältigen Möglichkeiten, die Sand zulässt, nutzen. Kinder benötigen keine weiteren Vorgaben oder Erklärungen, nur die Lust am Tun und Experimentieren.

Eltern bleiben als sicherer Hafen für ihr Kind dabei, können über die lange Konzentrationsdauer und das kreative Spiel ihres Kindes staunen und Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

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

Sie können sich für jeden Termin einzeln anmelden.

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

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

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

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



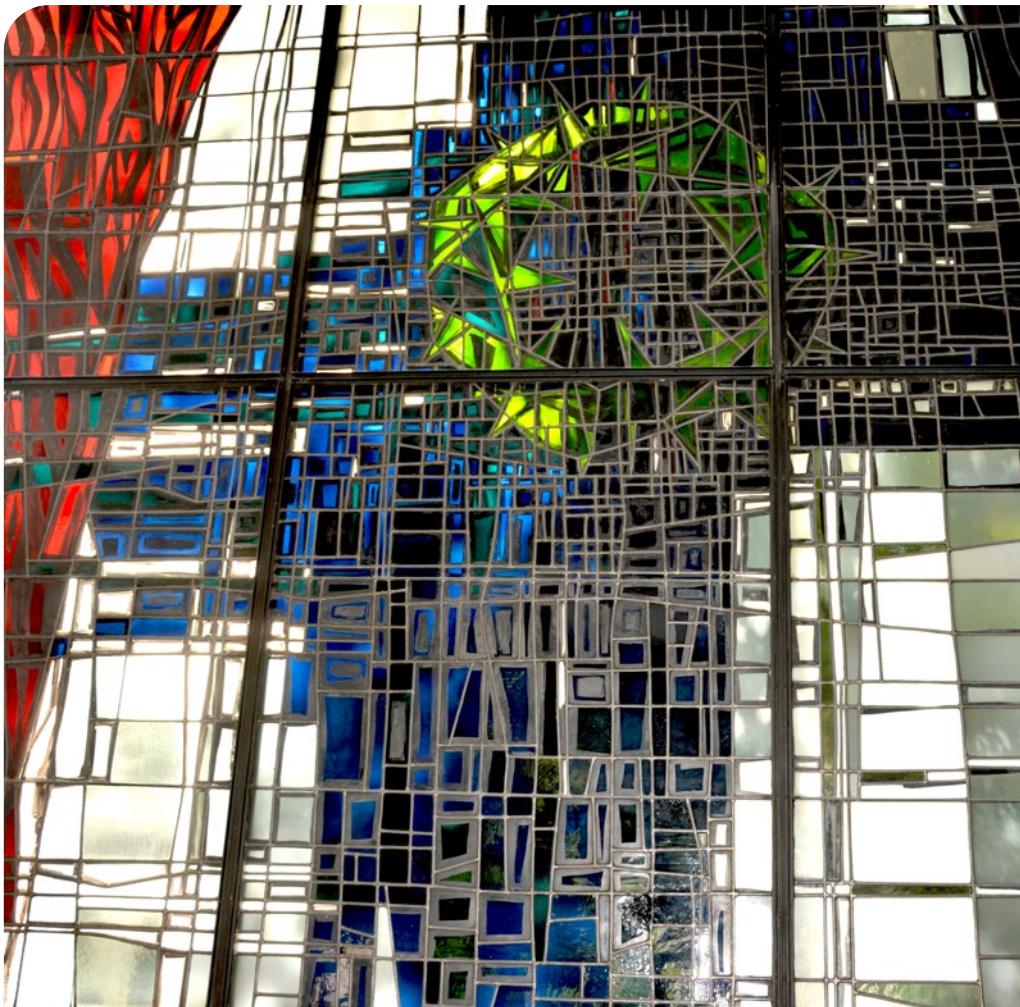


Foto: Martina Deutsch

## > ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

### JANUAR

#### **Der nachtdoliche Weg**

**Ein Vortrag – Kaffeehausgespräche**

Andreas Schurig

**Sa 10.01.2026 | 15.00–17.15 Uhr**

#### **Auf Wiedersehen Machtkämpfe!**

**Elternworkshop**

Hanna Willhoff-Zielezny

**Mi 21.01.2026 | 19.00–21.15 Uhr**

#### **Lernmotivation durch**

**»Growth Mindset« stärken**

**Elternworkshop**

Dr. Christina Pfestroff

**Mi 28.01.2026 | 19.30–21.45 Uhr**

### Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter Elternworkshop

Dr. med. Winfried Lehnen

**Di 03.02.2026 und Do 05.02.2026**

**19.30–21.45 Uhr**

### Wie hast Du das Baby gemacht?

**Schwangerschaft in Bilderbüchern**

**Elternworkshop**

Dr. Christine Lammer

**Do 19.02.2026 | 13.00–14.00 Uhr**

**Do 26.02.2026 | 13.00–14.00 Uhr**

**Do 12.03.2026 | 13.00–14.00 Uhr**

**Do 19.03.2026 | 13.00–14.00 Uhr**

### FEBRUAR

#### **Wie wir einander begegnen**

**Im Gespräch – Kaffeehausgespräche**

Dr. Kersten Knipp

**Sa 07.02.2026 | 15.00–17.15 Uhr**

### MÄRZ

#### **Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft**

**Gesprächsrunde zum Thema Geburt und Vaterschaft**

Marcel Maus, Väterberater

**Mo 30.03.2026 | 10.00–11.30 Uhr**

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

**Grenzen setzen, ohne Grenzen zu verletzen**  
**Elternworkshop**  
Hanna Willhoff-Zielezny  
**Mi 11.03.2026 | 19.00–21.15 Uhr**

**Rechte von Anfang an**  
**Einblicke in die Pikler-Konvention und ihre Bedeutung für die frühkindliche Betreuung**  
Sarah Lüttgen-Karimi  
**Do 19.03.2026 | 19.00–21.15 Uhr**

**Warum schläft mein Baby nicht durch?**  
**Für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr**  
Claudia Trinks  
**Di 24.03.2026 | 19.00–21.15 Uhr**

**APRIL**

**Thomas von Aquin**  
**Ein Vortrag – Kaffeehausgespräche**  
Markus Roentgen  
**Sa 11.04.2026 | 15.00–17.15 Uhr**

**Ernährung im Familienalltag**  
**Elternworkshop**  
Anja Roth  
**Do 16.04.2026 | 19.00–20.30 Uhr**

**Peter Joseph Lenné und das Weltkulturerbe:**  
**Schlosspark Brühl**  
Herrmann Simons  
**Do 16.04.2026 | 18.00–19.30 Uhr**

**Instagram, Tik Tok und Co.**  
**Elternworkshop**  
Vincent Müller  
**Di 28.04.2026 | 19.00–20.30 Uhr**

**Kindliche Sexualität**  
**Elternworkshop**  
Hannah Willhoff-Zielezny  
**Mi 29.04.2026 | 19.00–21.15 Uhr**

**»Alle meine Mütter«**  
**Lesung und Gespräch mit Lena Gorelik**  
Moderation: Judith Merchant  
**Mi 29.04.2026 | 19.00–20.30 Uhr**

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

**MAI**

**Die Haltung des Mitgefühls gegenüber allen Lebewesen – Die Bewegung des »Engagierten Buddhismus«**  
**Ein Vortrag – Kaffeehausgespräche**  
Prof. Dr. Peter Ramers  
**Sa 02.05.2026 | 15.00–17.15 Uhr**

**Beikosteinführung und Babybrei**  
**Elternworkshop**  
Anja Roth  
**Mo 18.05.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

**JUNI**

**Esoterik – eine moderne Religionsform?**  
**Ein Vortrag – Kaffeehausgespräche**  
Dr. Ulrike Peters  
**Sa 06.06.2026 | 15.00–17.15 Uhr**

**Sprache schafft Wirklichkeit**  
**Elternworkshop**  
Sandra Wigge  
**Di 09.06.2026 | 19.00–20.30 Uhr**

**Task Force Cybercrime, Fake News und Mobbingprävention – Elternworkshop**  
Insa Backe und Dirk Beerhenke  
**Mi 10.06.2026 | 19.00–20.30 Uhr**

**Peter Joseph Lenné und das Weltkulturerbe:**  
**Alexandrowka in Potsdam**  
Michael Wenzel  
**Do 16.04.2026 | 18.00–19.30 Uhr**

**Kleinkindernährung – Elternworkshop**  
Anja Roth  
**Mo 15.06.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

**Bindungsorientierte Eingewöhnung in die Kita oder Tagespflege – Elternworkshop**  
Franziska Ziegler  
**Di 16.06.2026 | 19.00–20.30 Uhr**

**JULI**

**Medienresilienz für Eltern und Kinder**  
**Elternworkshop**  
Sabria David  
**Fr 10.07.2026 | 14.30–17.00 Uhr**



## FAMILIE

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

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

## > LIEBE UND PARTNERSCHAFT

### Gewaltfreie Kommunikation in der Partnerschaft

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

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

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

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



Foto: Lightspring/shutterstock.com

#### Bitte beachten Sie

Bei Paaren bitte beide Partner\*innen anmelden!

**Fr 03.07.2026 | 19.00 – 21.00 Uhr**

**Fr 04.07.2026 | 09.30 – 18.00 Uhr**

**So 05.07.2026 | 09.30 – 16.00 Uhr**

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

128,00 € | 3 x = 18 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666640006**

## > LIEBE UND PARTNERSCHAFT

### Ehe wir uns trauen

Seminar zur Ehevorbereitung

Sie haben sich entschieden, kirchlich zu heiraten. Sie suchen eine Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und mit anderen Paaren ihre kirchliche Hochzeit vorzubereiten.

Sie beschäftigen sich mit der Frage, worin das Besondere einer sakramentalen Ehe besteht. In unseren Ehevorbereitungsseminaren bieten wir Ihnen Gelegenheit, in guter Atmosphäre Ihre Themen und Fragen anzusprechen.

#### Elemente des Tages sind u. a.

- Die eigene Beziehung in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in den Blick nehmen.
- Ehe als Sakrament
- Inhalt und Bedeutung des Eheversprechens
- Gestaltung der kirchlichen Feier

Verschiedene Methoden begleiten Sie durch den Tag.

#### Anmeldung

Telefon 0228 42979-0  
info@bildungsforum-bonn.de

Sabine Gerhard, Pastoralreferentin  
Helga Bleser, Gemeindereferentin  
30,00 € pro Person | 1 x = 8 UE  
Kath. Bildungswerk Bonn  
Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

**Sa 24.01.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666640003**

**Sa 18.04.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666640005**

**Sa 04.07.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666640004**



Foto: FauxJewels/shutterstock.com



Foto: Elke Moonkamp

## > RUND UM DIE GEBURT

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

### **Es begleiten Sie**

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

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

### **Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:**

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

## > RUND UM DIE GEBURT

### Säuglingspflege für werdende Eltern mit Hebamme

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

#### Inhalte des Kurses

- Wickeln und Wickelsysteme,
- Baden,
- Tragehilfen und ergonomisches Tragen des Babys,
- Körperpflege,
- Stillen und Beikost,
- sicheres Schlafen, Schlafrhythmus und Rituale für eine ruhige Nacht.

Die praktischen Übungen werden an lebensechten Puppen durchgeführt, sodass Sie die Handgriffe in einer entspannten Umgebung und kleiner Gruppe üben können.

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

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg in die Elternschaft zu begleiten und Ihnen wertvolle Unterstützung für einen gelungenen Start ins Familienleben zu bieten! Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 8 Teilnehmenden begrenzt. Für Familien in besonderen Belastungssituationen wird der Kurs kostenfrei angeboten.

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

**Sa 14.03.2026 | 10.00–13.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650067**

**Sa 27.06.2026 | 10.00–13.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650068**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Offenes Väterfrühstück

Für Väter mit Kindern bis 2 Jahren

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

**Fr 16.01.–10.7.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

Michèle Schulte, Familienbegleiterin und FABEL®-Kursleiterin

gebührenfrei | 24 x = 48 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666620223**

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



### Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft

Gesprächsrunde zum Thema Geburt und Vaterschaft

Der Kurs richtet sich an werdende und schon gewordene Väter. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können alle Fragen rund um Vater-, Eltern- und Partnerschaft besprochen werden. Der gemeinsame Austausch der Väter steht im Vordergrund. Die Gespräche werden von dem erfahrenen Väterberater Marcel Maus moderiert.

**Mo 30.03.2026 | 10.00–11.30 Uhr**

Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater

gebührenfrei | 1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Veranstaltungs-Nr. 2666650005**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Yoga für Schwangere

#### Entspannt durch Schwangerschaft

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Kind. Wir werden Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) praktizieren, die ermöglichen, den Kontakt zum Baby intensiv zu spüren. Das Ziel ist, eine Atmosphäre des Austauschs zu schaffen und gemeinsam zu reflektieren, was in dieser besonderen Zeit der Vorfreude als wohltuend und erfüllend wahrgenommen wird.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 6 Teilnehmerinnen begrenzt.



Eva von Nessler, Sportlehrerin  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Do 15.01.–26.03.2026 | 18.30–20.00 Uhr**  
130,00 € | 10 x = 20 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650012**

**Do 16.04.–28.05.2026 | 18.30–20.00 Uhr**  
78,00 € | 6 x = 12 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650014**

**Do 11.06.–16.07.2026 | 18.30–20.00 Uhr**  
78,00 € | 6 x = 12 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650013**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Rückbildungsgymnastik mit Babys

#### Postpartal Empowerment mit Hebamme Julia Gerke

Rückbildungsgymnastik findet ab der 6. Woche nach der Geburt statt. In der Schwangerschaft und bei der Geburt hat Ihr Körper sich verändert und Sie haben viel geleistet. Nach der Geburt ist es Zeit, Ihren Körper zu stärken, damit Sie die Kraft wiedererlangen, die Sie für den Alltag mit Ihrem Kind brauchen. Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Kräftigungs- und Atemübungen, die Ihren gesamten Körper in ein stabiles Gleichgewicht zurückführen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden, wie Sie ihn wieder neu beanspruchen können, und dem Zusammenspiel von Atmung und Bewegungsübungen.

Der Kurs kann sowohl mit als auch ohne Baby besucht werden. Der Kurs kann ab dem zweiten Termin nach Absprache über die Plattform Ama-terna hybrid stattfinden. Bitte nutzen Sie die Online-Version nur in Ausnahmefällen, gerne würde ich mit Ihnen vor Ort arbeiten. Die Kosten für den Kurs werden bei Teilnahme von Ihrer Krankenkasse übernommen. Ver-

säumte Termine müssen Ihnen jedoch privat in Rechnung gestellt werden (15,00 € für jeden versäumten Termin). Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Ihre Krankenversichertenkarte mit, damit diese eingelesen werden kann.

Julia Gerke, Hebamme (BA)  
gebührenfrei | 8 x = 16 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Mi 14.01.–04.03.2026 | 09.15–10.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650015**

**Mi 15.04.–10.06.2026 | 09.30–11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650016**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Yoga und Achtsamkeitsübungen mit Babys

Für Mütter mit Babys von 3 bis 8 Monaten

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Baby. Wir werden Fragen zur psychosozialen und seelischen Gesundheit von Mutter und Kind erörtern.

Darüber hinaus werden wir Asanas (Körperübungen aus dem Bereich des Yogas) integrieren, die bereits in den frühen Wochen und Monaten nach der Geburt als geeignet gelten.

Das Ziel ist, eine Atmosphäre des Austauschs zu schaffen und gemeinsam zu reflektieren, wie die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied möglichst harmonisch und zufriedenstellend gestaltet werden kann. Im Fokus unserer Überlegungen stehen die Kräfte der Mutter, wobei selbstverständlich auch die Bedürfnisse aller anderen Familienmitglieder und des Babys berücksichtigt werden.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 6 Teilnehmerinnen begrenzt.



Foto: LikClick/shutterstock.com

Eva von Nessler, Sportlehrerin  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Do 15.01.–26.03.2026 | 09.00–10.30 Uhr**  
130,00 € | 10 x = 20 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650006**

**Do 16.04.–28.05.2026 | 09.00–10.30 Uhr**  
78,00 € | 6 x = 12 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650007**

**Do 11.06.–16.07.2026 | 09.00–10.30 Uhr**  
78,00 € | 6 x = 12 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650008**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Yoga und Achtsamkeitsübungen mit älteren Babys

Für Mütter mit Babys von 8 bis 18 Monaten

Eva von Nessler, Sportlehrerin  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Do 15.01.–26.03.2026 | 10.35–12.05 Uhr**  
130,00 € | 10 x = 20 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650009**

**Do 16.04.–28.05.2026 | 10.35–12.05 Uhr**  
78,00 € | 6 x = 12 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650010**

**Do 11.06.–16.07.2026 | 10.35–12.05 Uhr**  
78,00 € | 6 x = 12 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650011**

### Offenes Stillcafé

Mit zertifizierter Still- und Laktationsberaterin

Das Angebot richtet sich an alle Eltern mit Fragen rund um die Themen Stillen und Muttermilch. In familiärer Atmosphäre können Sie sich über Ihre Stillerefahrungen, die erste Zeit im Wochenbett, die (schlaflosen) Nächte und all die Dinge austauschen, die gerade Thema für Sie sind. In erster Linie geht es in diesem Kurs um Erfahrungsaustausch und Informationen, z. B. zu Stillvorbereitung in der Schwangerschaft, Stillen in den ersten Wochen und Monaten, Einführung von Beikost, Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit und Abstillen. Ebenso bietet sich hier die Möglichkeit für ein gegenseitiges Kennenlernen. Wir treffen uns alle 14 Tage.

Anmeldung bei der Koordinatorin erwünscht:  
Telefon 0174 7038845

**Di 13.01.–07.07.2026 | 14.30–16.00 Uhr**  
Anja Schmidt, Kinderkrankenschwester und  
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)  
gebührenfrei | 12 x = 2 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7  
**Veranstaltungs-Nr. 2666650072**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Elternstart NRW mit Hebamme Julia

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

Hier täuschen sich die Eltern über den neuen Familienalltag aus. Eine erfahrene Hebamme begleitet die Gespräche und gibt Anregungen für zu Hause. Dabei stehen Themen wie Babyschlaf, Stillen, Beikost und Tragen mit im Zentrum des Kursgeschehens.

An bestimmten Terminen wird eine Bewegungs- oder Entspannungseinheit für Sie und eine Massageeinheit (Schmetterlingsmassage) mit dem Baby angeboten.

Es handelt sich um ein offenes Angebot, Sie sind jederzeit willkommen, eine vorherige Zusage unter der ist wünschenswert:  
Telefon 0174 7038845 (SMS)



Julia Gerke, Hebamme (BA)  
gebührenfrei | 10 x = 20 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Mi 14.01. – 18.03.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620201**

**Mi 15.04. – 24.06.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620202**

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



## > RUND UM DIE GEBURT

### Babymassage mit Hebamme Gisela Hovestadt

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

Im Kurs werden nach dem Konzept der Deutschen Gesellschaft für Babymassage die Herangehensweise und Griffe einer Ganzkörpermassage für Ihr Kind vermittelt. Dabei stehen die Bindungsförderung, das Verstehen der kindlichen Kommunikation und Signale sowie die bewusste gemeinsame Zeit im Mittelpunkt.

Zusätzlich umfasst der Kurs eine Kolik-Massage und das Erlernen begleitender Lieder und Reime.

Der Kurs ist auf eine kleine Gruppe von maximal 7 Familien begrenzt. Für Familien in besonderen Belastungssituationen wird der Kurs kostenfrei angeboten.

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

**Mi 14.01. – 04.02.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620075**

**Mi 25.02. – 18.03.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620076**

**Mi 15.04. – 06.05.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620077**

**Mi 13.05. – 03.06.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620078**

**Mi 17.06. – 08.07.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620079**

## > RUND UM DIE GEBURT

### Kreativzeit für Mütter und Schwangere Kleine Projekte und Austausch

Manchmal braucht es eine kleine Auszeit vom Alltag. In unserer Kreativ-Gruppe für Mütter und Schwangere gestalten wir ein leicht umsetzbares Projekt.

Im Vordergrund stehen Freude am Tun, gemeinsames Ausprobieren, Austausch und das Knüpfen neuer Kontakte. Ob frisch schwanger, Mama in Elternzeit oder schon länger im Familienalltag angekommen – hier finden Sie eine offene Runde, die Kreativität mit Gemeinschaft verbindet. Materialien werden gestellt.

### Sensorisches Spielzeug

#### **Sa 21.03.2026 | 16.00–17.30 Uhr**

Alina Neite, Sozial- und Kulturpädagogin  
gebührenfrei | 1 x = 2 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666650020**



Foto: pfleuger-photo/shutterstock.com

### Sonnenfänger

#### **Sa 20.06.2026 | 16.00–17.30 Uhr**

Alina Neite, Sozial- und Kulturpädagogin  
gebührenfrei | 1 x = 2 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666650021**

## > RUND UM DIE GEBURT

Geburt? Das habe ich mir anders vorgestellt!  
Ein von Fachkräften  
moderiertes Erzählcafé



Erzählen ist heilsam: Damit aus einer belasteten Erfahrung kein Tabu wird, gibt es in Bonn ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern. Denn jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders und nicht immer verläuft alles wie erwartet. Wünsche und Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Vielleicht sind wir enttäuscht oder gar verletzt vom Geburtserlebnis oder dem Wochenbett, fühlen uns missverstanden oder finden uns in der Mutter- bzw. Vaterrolle schwerer zurecht. Ihr seid eingeladen, mit erfahrenen Fachkräften aus dem Bonner Netzwerk Frühe Hilfen im geschützten Raum des Erzählcafés über eure Erfahrungen zu sprechen, auch wenn sie schon länger zurückliegen.

Kooperation: *Erzählcafé-Aktion*  
und *Hebammen für Deutschland e.V.*



### Termine in der FBS

Tabea Branghofer  
gebührenfrei | 1 x = 3 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.7

**Di 03.02.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666650019**

**Di 05.05.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666650018**

### Für Väter

**Di 16.06.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

Marcel Maus, Väterberater  
gebührenfrei

**Veranstaltungs-Nr. 2666650004**

### Weiterer Termin im Haus der Familie

Friesenstraße 6 | Bad Godesberg  
Mareike Gies, Hebamme  
Bitte für den Termin hier anmelden:  
<https://www.hdf-bonn.de>





## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Wie hast du das Baby gemacht? Schwangerschaft in Bilderbüchern

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

Im Kurs sehen wir uns einige Bilderbücher zum Thema:

- Welche Bücher passen zu uns und zu unserer Familie?
- Wie gehe ich beim Vorlesen damit um, dass es z. B. keine Alleinerziehenden gibt und meist vor der Geburt die Oma zu Besuch kommt?
- Wieviel Wissen über den eigenen und den erwachsenen Körper möchte ich meinem Kind vermitteln?
- Woran merke ich, dass ich mein Kind überfordere?



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

**Do 19.02.–19.03.2026 | 13.00–14.00 Uhr**

Dr. Christina Lammer,  
Literaturwissenschaftlerin  
gebührenfrei | 4 x – 5 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2666610019**

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Sprache schafft Wirklichkeit!

#### Ein Weg zu mehr Harmonie im Familienalltag

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

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

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

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

**Di 09.06.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Sandra Wigge, Diplom-Sozialarbeiterin

5,00 € | 1 x = 2 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610013**



Online-Veranstaltung

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



Foto: Luis Molinero/shutterstock.com

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Bindungsorientierte Eingewöhnung in die Kita oder Tagespflege

Der Übergang von der Familie in die Kindertagesstätte oder Tagespflege ist ein bedeutender Schritt im Leben eines Kindes – und auch für Eltern eine emotionale Zeit.

Eine liebevolle, bindungsorientierte, Eingewöhnung legt den Grundstein für Vertrauen, Sicherheit und eine positive Entwicklung Ihres Kindes.

### Was erwartet Sie?

In unserem Elternabend möchten wir Ihnen das Konzept der bindungsorientierten Eingewöhnung näherbringen. Wir sprechen darüber, wie Kinder in ihrem Tempo an neue Bezugspersonen und die neue Umgebung herangeführt werden, welche Rolle Sie als Eltern dabei spielen und wie wir gemeinsam eine stabile Basis für Ihr Kind schaffen können.

### Themen des Abends

- Warum Bindung so wichtig ist
- Die Phasen der Eingewöhnung
- Signale des Kindes verstehen und begleiten
- Ihre Rolle als sichere Basis
- Raum für Fragen und Austausch

Wir freuen uns auf einen offenen Austausch, Ihre Fragen und darauf, gemeinsam den Weg für eine gelungene Eingewöhnung zu gestalten.

**Di 16.06.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Franziska Ziegler, Kita-Leiterin und Sozialarbeiterin B.A.

5,00 € | 1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666610018**

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Medienresilienz für Eltern und Kinder Ein Workshop

Der Workshop wendet sich an Eltern und Kinder, die sich einen gesunden und entspannten Umgang mit digitalen Medien (zum Beispiel Handy, Internet, Spiele) wünschen. Die Inhalte werden sein: der digitale Wandel, KI und die gesellschaftlichen Folgen, Medienresilienz, Bindung und Kontakt sowie die Frage, was unsere Kinder ins Netz zieht und wie wir gemeinsam einen guten Weg finden können.

- Wie kann ich meinem Kind helfen, das souveräne Hin- und Herschalten zwischen On und Off zu lernen?
- Welche Rolle spielen wir selbst?
- Welche Verantwortung habe ich als Vater oder Mutter?
- Welche Wünsche und Bedürfnisse haben die Kinder?

Ziel des Kurses ist die Sensibilisierung für den richtigen Umgang mit digitalen Medien, die Vermittlung der Grundlagen von Medienresilienz und Bindungstheorie sowie die Förderung des Austauschs und der Meinungsbildung zwischen Kindern und Eltern.

Im Workshop wird ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Input, interaktiven Elementen, Gruppen- und Einzelübungen angewandt, um die Inhalte zu vertiefen und die Einbettung im Familienalltag zu unterstützen.

Großeltern sind auch willkommen!

**Fr 10.07.2026 | 14.30 – 17.00 Uhr**

Sabria David, Digitalphilosophin, Autorin und Medienforscherin  
20,00 € | 1 x = 3 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666620088**

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Instagram, TikTok und Co. Elternabend zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

TikTok, Instagram und andere Soziale Netzwerke sind für unsere Kinder Alltag. Aber wie genau funktionieren diese Apps wirklich? Welche Videos werden dort verbreitet? Welcher Content ist möglicherweise gefährlich und welcher ist bedenklich?

Gemeinsam werden die beliebtesten digitalen Räume der GenZ und Gen Alpha erforscht und wichtige Fragen geklärt.

#### Themenfelder sind

- Algorithmen und Funktionen bei TikTok und Instagram
- Aktuelle Trends und Creators
- Risiken und Desinformation
- Sichere Nutzung und kostenfreie Tools
- Kompromisse und Lösungen mit den Kindern finden
- und auch, wie ein eigener Account up to date bleibt.



Foto: Syda Productions/shutterstock.com

**Di 28.04.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Vincent Müller, Freier Journalist und Medientrainer

5,00 € | 1 x = 2 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610003**

 **Online-Veranstaltung**

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

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Task Force Cybercrime, Fake News und Mobbingprävention Begleitung in der digitalen Welt – für Eltern und Multiplikatoren

Die heranwachsenden Generationen sind der Schatz unserer Gesellschaft. Das vertrauensvolle Begleiten der Kinder und das nachhaltige Vermitteln von guten und wichtigen Werten unserer Gesellschaft sind die Grundlage für eine gestaltbare und lebenswerte Zukunft. Von der Geburt an! Medienkompetenz spielt hierbei eine zentrale Rolle in unserer heutigen Gesellschaft. Dafür ist es zwingend erforderlich, dass sich Erwachsene offen und ehrlich mit dem beschäftigen, was aktuell im Internet passiert, was auf welche Weise verbreitet wird und wie die Strategien verschiedener Akteure im Netz und auf dem Schulhof aussehen. Und Kinder und Jugendliche brauchen einen positiven und konstruktiven Umgang mit anderen – auch im Netz. Know-how der Medienwelt und Resilienzfähigkeit lassen sie zum Beispiel nicht allzu leicht Opfer oder Täter\*innen zu werden. Sie lernen, einander wertzuschätzen und zu beschützen – auch sich selbst!

Dirk Beerhenke und Insa Backe kombinieren polizeiliches Fachwissen und medienpädagogische Erkenntnisse zu einer Info-Veranstaltung mit Beteiligung des Auditoriums.

Sie teilen ihre Erfahrungen, ordnen bestehende Prozesse ein und berichten von ihren Erkenntnissen und Gefahren, die im Netz und der Realität lauern – und wie man ihnen lösungsorientiert begegnen kann.

**Mi 10.06.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Insa Backe, Moderatorin, Autorin und Reporterin  
Dirk Beerhenke, Kriminalhauptkommissar a. D.  
und Experte für Cybercrime

5,00 € | 1 x = 2 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610012**



Online-  
Veranstaltung

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

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Auf Wiedersehen Machtkämpfe! Warum es sich lohnt auf Strafen und Belohnungen zu verzichten

»Wenn du jetzt nicht mitkommst, geh ich eben ohne dich!«, »Mach das noch einmal und es gibt heute kein Fernsehen mehr!« oder »Wenn du jetzt mitkommst, kaufe ich dir noch ein Eis am Kiosk!« – kommen Ihnen diese Sätze und vor allem das unangenehme Gefühl dabei bekannt vor? Belohnungen und Bestrafungen helfen Eltern oft zügig und effektiv aus einer aussichtslosen Situation zwischen ihnen und ihrem Kind zu gelangen. Doch langfristig geht dieser Weg mit häufigen Machtkämpfen, Schamgefühlen und Versagensängsten einher. Der Teufelskreis beginnt.

Mit dem Wissen der Entwicklungspsychologie erfahren Sie, wie sich Belohnungen und Bestrafungen auf die Entwicklung und auf die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind auswirken. Gemeinsam erarbeiten wir an konkreten Beispielen neue Wege, in Verbindung zu treten und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wertzuschätzen, um ein selbstbewusstes Kind in seiner Entwicklung zu begleiten.



Foto: unguryanu/shutterstock.com

**Mi 21.01.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Hanna Willhoff-Zielezny, Psychologin,  
Systemische Familienberaterin (KIS)

5,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666610005**

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Lernmotivation durch »Growth Mindset« stärken Elternworkshop

Eltern möchten ihre Kinder bei der Entfaltung ihrer Begabungen nach Kräften unterstützen. Aber welche Art von Kommunikation weckt in Kindern und Jugendlichen die Freude daran, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern? In wissenschaftlichen Studien hat Psychologin Carol Dweck eine interessante Entdeckung gemacht: Die Lernmotivation von Schüler/innen profitiert besonders von Botschaften, die ein »Growth Mindset« fördern. Im Mittelpunkt stehen Einsatz und Lernfortschritt des Kindes. Der Workshop bietet einen Einblick in die Hintergründe dieses Ansatzes und lädt mit praktischen Übungen dazu ein, durch kleine Veränderungen in der Kommunikation mit den eigenen Kindern wirksam die Lust aufs Lernen zu fördern.

**Mi 28.01.2026 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Dr. Christina Pfestroff, Coaching, Training, Mentoring

5,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666610006**

### Grenzen setzen ohne Grenzen zu verletzen Elternworkshop

Grenzen geben Sicherheit und Orientierung. Sie dürfen gespürt und gesetzt werden, zum Schutz eines wertschätzenden Miteinanders. Doch wie setzen wir als Eltern diese Grenzen, ohne die kindliche Würde, Autonomie und Rechte zu verletzen? Und wie schaffen wir es, Bedürfnisse auf beiden Seiten zu respektieren? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit der Kunst der liebevollen Führung unter Betrachtung der kindlichen Grundrechte. Sie erhalten konkrete Impulse und alltagstaugliche Methoden. Im Fokus stehen auch der Austausch untereinander und das Erarbeiten ganz individueller Strategien, klare und gewaltfreie Grenzen zu setzen und dabei die vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken.

**Mi 11.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Hanna Willhoff-Zielezny, Psychologin, Systemische Familienberaterin (KIS)

5,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666610007**

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Rechte von Anfang an Einblicke in die Pikler®-Konvention und ihre Bedeutung für die fröherliche Betreuung

Spätestens seit dem Beschluss der UN-Kinderrechtskonvention 1989 wissen wir, dass jedes Kind Rechte besitzt, die seine Würde bewahren und seine Persönlichkeit und Entwicklung stärken sollen. Wie aber können diese Rechte aktiv in unseren Einrichtungen für Kinder umgesetzt werden? Wie können Kinder von Anfang an in ihrer Würde und Selbstbestimmung geschützt werden? Wie können wir zu einer gesunden Entwicklung der Kinder beitragen?

In diesem Vortrag wird die Pikler®-Konvention für die Rechte von Kindern in U3-Einrichtungen vorgestellt. Es wird praxisnah und anhand vieler Beispiele veranschaulicht, wie die einzelnen Kinderrechte im Umgang mit den Kindern Platz finden können, sodass sie achtsam und respektvoll in ihrer Entwicklung begleitet werden können. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und Diskussion.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, pädagogisches Fachpersonal und alle Interessierten.



Foto: 4\_PMI\_production/shutterstock.com

**Do 19.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sarah Lüttgen-Karimi, Diplom Theologin, Pikler®-Pädagogin

5,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666610002**

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Warum schläft mein Baby nicht durch? Online-Seminar für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die sich mit der aktuellen Schlafsituation etwas überfordert fühlen, denn ihr Baby schläft nicht wie erwartet. Neben grundlegenden Informationen über das Schlafverhalten von Babys und Kindern gibt es praktische Tipps, um individuell und bündungsorientiert auf die Bedürfnisse des eigenen Kindes eingehen zu können.

Der Workshop ermöglicht einen Austausch und Raum für individuelle Fragen.

#### Inhalt des Workshops

- kindliche Schlafentwicklung
- Was brauchen Babys, um gut zu schlafen?
- Einschlafen, Weiterschlafen, Durchschlafen
- Kann ich mein Baby verwöhnen?
- Einschlafgewohnheiten verändern
- Wie gehe ich mit Schlafmangel um?



Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

**Di 24.03.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Claudia Trinks, Kindheitspädagogin,  
Babyschlafberaterin

5,00 € | 1 x = 3 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610001**



Online-  
Veranstaltung

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

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

### Kindliche Sexualität

Zwischen erlebter Neugier und kindgerechter Begleitung – für Eltern von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

Die kindliche Sexualität ist ein natürlicher Bestandteil der Entwicklung eines Kindes. Doch oft sind Eltern unsicher, wie sie mit diesem Thema umgehen sollen. Was ist altersgerecht und normal? Wie können wir Kinder in ihrer Neugier und Körperwahrnehmung liebevoll begleiten? Wann wird es Zeit, Grenzen zu setzen?

In diesem Vortrag nehmen wir uns Zeit, die verschiedenen Entwicklungsphasen kindlicher Sexualität zu verstehen und einzuordnen. Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie Eltern Wege finden können, offen, wertschätzend und kindgerecht mit dem Thema umzugehen, ohne zu verunsichern oder zu überfordern.

Der Vortrag bietet nicht nur fachliche Informationen, sondern auch Raum für Fragen und den Austausch untereinander. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Strategien, um Kinder in ihrer Entwicklung zu stärken, ihre Grenzen zu akzeptieren und sie in einem gesunden Umgang mit Nähe, Distanz und ihrem eigenen Körper zu unterstützen.

**Mi 29.04.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Hanna Willhoff-Zielezny, Psychologin,  
Systemische Familienberaterin (KIS)

5,00 € | 1 x = 3 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610011**



Online-  
Veranstaltung

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

## > GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

### Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

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

#### Bitte beachten Sie

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

#### Di 03.02.–05.02.2026 | 19.30–21.45 Uhr

Dr. med. Winfried Lehnert,  
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin

30,00 € | 2 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2666650002**

### Ernährung im Familienalltag Ran an den Tisch

Wie gelingt es, auch im hektischen Familienalltag etwas Gutes auf den Tisch zu bringen – ohne ständige Diskussionen und ohne schlechtes Gewissen? In dieser Veranstaltung dreht sich alles um praxisnahe Tipps und alltagstaugliche Strategien für eine ausgewogene Ernährung in der Familie. Neben fachlichem Input gibt es Raum für Austausch, praktische Anregungen und kleine Impulse, die sich direkt im Familienleben umsetzen lassen. Ein interaktiver Abend mit Austausch für Eltern mit Kindern im Kita- oder Grundschulalter.

#### Do 16.04.2026 | 19.00–20.30 Uhr

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
gebührenfrei | 1 x = 2 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610015**



#### Online-Veranstaltung

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

*In Kooperation mit: Katholische Elternschaft Deutschlands (KED) e.V.*

## > GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

### Beikosteinführung und Babybrei Workshop für Eltern mit Babys

In den ersten Lebensmonaten ist Ihr Baby durch Milchmahlzeiten (Mutter- oder Fertigmilch) bestens versorgt. Im Laufe der Zeit aber steigt sein Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Milch alleine reicht nicht mehr aus. Nun muss zugefüttert werden. Die Milchmahlzeiten werden dabei schrittweise durch Breimahlzeiten ersetzt. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, ist von Kind zu Kind verschieden. Frühestens mit dem 5. Monat und spätestens mit Beginn des 7. Monats sollte es die ersten Löffel Brei geben. Ob Sie den Babybrei selber kochen oder fertig kaufen, entscheiden Sie als Familie. Worauf Sie bei Zubereitung und Einkauf achten sollten, erfahren Sie an diesem Tag. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben.

#### Mo 18.05.2026 | 10.00–12.15 Uhr

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
15,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2666650001**

### Workshop Kleinkindernährung Vielfalt und Essregeln am Familientisch

Nach dem ersten Lebensjahr kann Ihr Kind das Gleiche essen wie die ganze Familie. Damit beginnt eine neue aufregende Zeit, in der aber nicht immer alles glattläuft. Manche Kinder sind sehr offen und wollen alles kennenlernen, andere lehnen Vieles ab und wieder andere haben ihre eigenen Essregeln. Wie trotzdem ein stressfreies Familienessen gelingen kann und was Kinder brauchen, damit sie sich gut entwickeln, sind Themen in diesem Kurs. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für Ihre Fragen geben.

#### Mo 15.06.2026 | 10.00–12.15 Uhr

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
15,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2666610008**

## > RECHT UND HILFEN

### Elterngeld und Elternzeit

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

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

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

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

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

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



Online-Veranstaltung

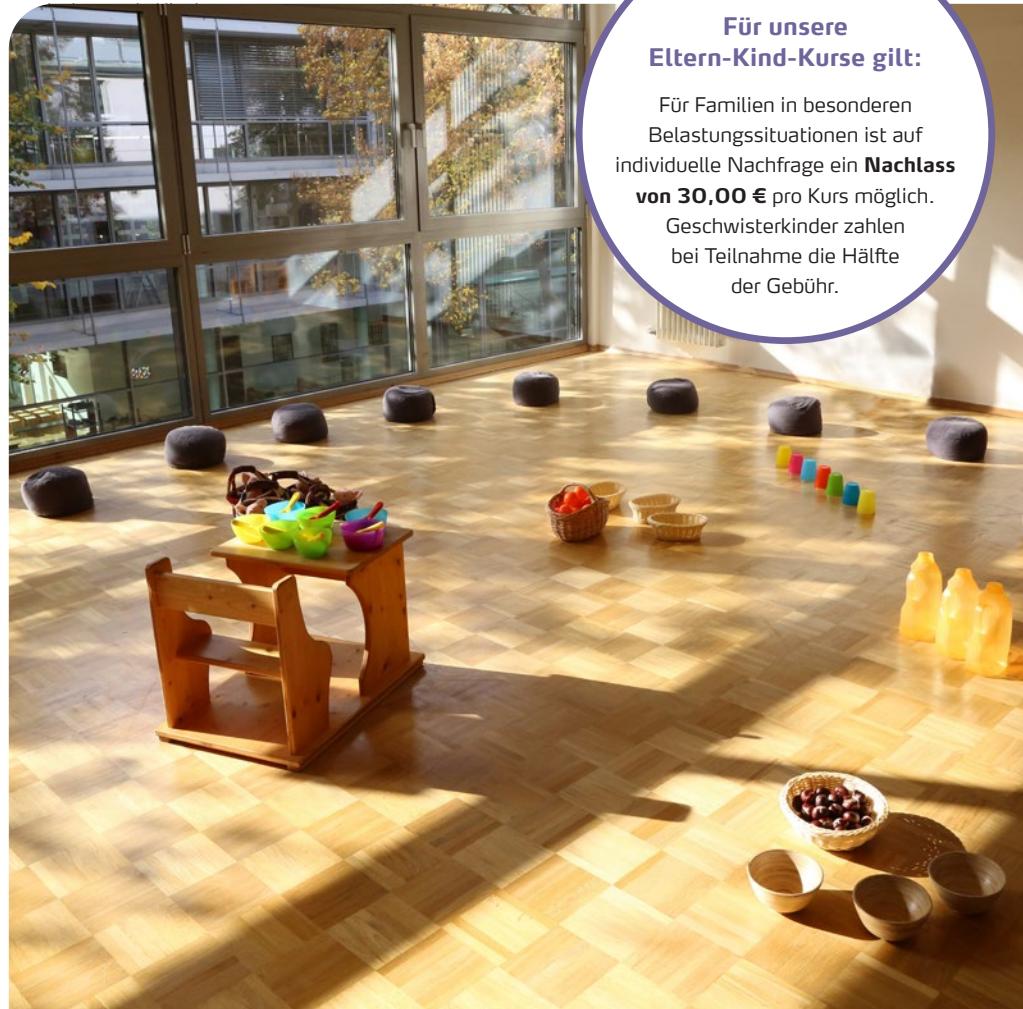
Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

*In Kooperation mit der  
Katholischen Familienbildungsstätte Wuppertal*

**Anmeldung**  
[www.fbs-wuppertal.de](http://www.fbs-wuppertal.de)

Foto: fizkes/shutterstock.com





## Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

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

## > UNSERE ELTERN-KIND-KURSE IM ÜBERBLICK

### **Das erste Lebensjahr**

In Orientierung an Emmi Pikler



### **Bilinguale Eltern-Kind Kurse**

### **Das zweite und dritte Lebensjahr**

In Orientierung an Emmi Pikler

### **Musikalische Eltern-Kind Kurse**

### **Babynest – Leichter Start mit Kind**

In Orientierung an Emmi Pikler

### **Kreative Eltern-Kind Kurse**

**Kidix®**



### **Familie und Religion**

### **Natur und Umwelt**

### **Elternstart NRW**

### **Eltern-Kind Bewegungskurse**

### **Ernährung in der Familie**

## > DAS ERSTE LEBENSAJHR



### Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr« (»Das zweite Lebensjahr« und »Das dritte Lebensjahr«) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Sie bieten einen Raum der fröhkindlichen 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 Bewegung und Spiel 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 Spielumgebung mit Pikler®-Bewegungselementen. 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 Eltern-Kind-Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. in Kooperation mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e. V. durchführt.

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

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

## > DAS ERSTE LEBENSAJHR

### Januar bis März

#### Fr 09.01.–27.03.2026 | 09.00–10.30 Uhr

Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler

88,00 € | 11 x = 22 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620026**

#### Fr 09.01.–27.03.2026 | 09.00–10.30 Uhr

Ewelina Mamrot, Pikler®-Pädagogin in Ausbildung

80,00 € | 10 x = 20 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620055**

#### Fr 09.01.–27.03.2026 | 10.45–12.15 Uhr

Elisabeth Darius-Jecl, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler

88,00 € | 11 x = 22 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620025**

#### Fr 09.01.–27.03.2026 | 11.00–12.30 Uhr

Ewelina Mamrot, Pikler®-Pädagogin in Ausbildung

80,00 € | 10 x = 20 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620056**

#### Di 13.01.–24.03.2026 | 16.30–18.00 Uhr

Olga Schimmang, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler in Ausbildung

80,00 € | 10 x = 20 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620059**

#### Mi 14.01.–18.03.2026 | 09.00–10.30 Uhr

Claudia Rösgen, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler

80,00 € | 10 x = 20 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620043**

## &gt; DAS ERSTE LEBENSAJHR

**Mi 14.01.–18.03.2026 | 11.00–12.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
80,00 € | 10 x = 20 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620044**

**Do 15.01.–12.03.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666620022**

**Do 15.01.–19.03.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
72,00 € | 9 x = 18 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620047**

**Do 15.01.–19.03.2026 | 11.00–12.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
72,00 € | 9 x = 18 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620048**

**Di 20.01.–24.03.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

Rebecca Reimer,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
72,00 € | 9 x = 18 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620036**

**Di 20.01.–24.03.2026 | 11.00–12.30 Uhr**

Rebecca Reimer,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
72,00 € | 9 x = 18 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620037**

## &gt; DAS ERSTE LEBENSAJHR

**April bis Juli****Di 14.04.–14.07.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

Rebecca Reimer,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
104,00 € | 13 x = 26 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620038**

**Di 14.04.–14.07.2026 | 11.00–12.30 Uhr**

Rebecca Reimer,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
104,00 € | 13 x = 26 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620039**

**Di 14.04.–14.07.2026 | 16.30–18.00 Uhr**

Olga Schimmang, Kursleiterin in Orientierung  
an Emmi Pikler in Ausbildung  
104,00 € | 13 x = 26 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620060**

**Mi 15.04.–01.07.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
80,00 € | 10 x = 20 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620045**



Foto: Barbara Bechtloff

## > DAS ERSTE LEBENSAJHR

**Mi 15.04.–01.07.2026 | 11.00–12.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
80,00 € | 10 x = 20 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620046**

**Do 16.04.–02.07.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
72,00 € | 9 x = 18 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620049**

**Do 16.04.–02.07.2026 | 11.00–12.30 Uhr**

Claudia Rösgen,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
72,00 € | 9 x = 18 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666620050**

**Do 23.04.–02.07.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666620021**

**Fr 17.04.–17.07.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666620024**

**Fr 17.04.–17.07.2026 | 10.45–12.15 Uhr**

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666620023**

## > DAS ERSTE LEBENSAJHR

**Fr 24.04.–17.07.2026 | 09.00–10.30 Uhr**

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666620057**

**Fr 24.04.–17.07.2026 | 11.00–12.30 Uhr**

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666620058**



Foto: Heuer

### Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

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

**Do 19.02.–16.07.2026 | 16.30–18.00 Uhr**

Virginia Castillo Cavieres,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
120,00 € | 15 x = 30 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620041**

### Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

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

## > WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER



### Babynest – Leichter Start mit Kind

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

Der Kurs richtet sich vorrangig an Mütter mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf. Der Kurs »Babynest – Leichter Start mit Kind« nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 1,5 Stunden statt.

#### Für Mütter gibt es Tipps und Informationen

- Das Baby einfach und gut versorgen
- Ein zufriedenes Baby haben
- Mehr Zeit für sich bekommen
- Lieder und erste Spiele ausprobieren

#### Für Kinder gibt es

- Zeit zum Spielen
- Sicherer Raum für Bewegung
- Spielzeug zum Entdecken und Lernen
- Kontakt zu anderen Kindern

#### Anmeldung

Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
esperanza Bonn  
E-Mail: [esperanza@caritas-bonn.de](mailto:esperanza@caritas-bonn.de)  
Telefon 0228 108-258  
Eine reduzierte Gebühr mit einem  
esperanza Gutschein ist möglich.

Swetlana Sonnberg,  
Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
gebührenfrei | 23 x = 46 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Do 08.01.–16.07.2026 | 10.00–11.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620032**

**Do 08.01.–16.07.2026 | 11.45–13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620033**

Kooperationspartner:  
Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
esperanza Bonn



## > WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER



### Draußenspiel – Eltern-Kind-Kurs im Garten

Für Mütter/Väter mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Die Natur ist eine Schule der Sinne. Durch die Nähe zu Pflanzen und Tieren werden die emotionale Bindungsfähigkeit, Empathie, Fantasie, Kreativität und Lebensfreude entwickelt. In unserem Garten finden die Kinder neben Sand, Gras und anderen Naturmaterialien vieles, was sie zum Entdecken, Experimentieren und Forschen brauchen. Die Eltern haben dann Zeit, zuzuschauen und sich mit der Kursleiterin über Themen rund um die Natur oder andere familienrelevante Themen auszutauschen. Es ist auch Platz, um gemeinsam kindgerecht zu gärtnern!



Foto: Martina Deutsch

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

**Do 15.01.–12.03.2026 | 16.00–17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620019**

**Do 23.04.–02.07.2026 | 16.00–17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620020**

Da der komplette Kurs draußen stattfindet, bitten wir um geeignete Kleidung für Eltern und Kinder.

## > WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

### Sei, wie Du bist – ein Geborgen-wachsen-Kurs

Eltern-Kind-Kurs für Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben – Für Mütter/Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahre

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

Wenn ein Kind beeinträchtigt auf die Welt kommt, hat jede Familie eigene Herausforderungen und besondere Entwicklungsaufgaben. Es entwickeln sich Fragen rund um die Themen: Wie sorge ich bestmöglich für mein Kind? Welche besondere Förderung braucht mein Kind? Wie gestalte ich ein schönes Umfeld für unsere Familie? Wie gehe ich mit Anforderungen von außen an mich um? Und nicht zuletzt: Wie finde ich Zeit für mich?

Für diese und viele andere Fragen ist in unserer Gruppe Raum für Austausch und ein schönes Miteinander.



Foto: Halfpoint/shutterstock.com

## > WEITERE KURSE IN ORIENTIERUNG AN EMMI PIKLER

### Unsere Gruppe bietet

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

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

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

### \*Bitte beachten Sie

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

**Do 15.01. – 02.07.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Eva Linke, Pikler®-Pädagogin  
Tanja Baumeister, Kinderkrankenpflegerin, Sozialarbeiterin

gebührenfrei | 16 x = 32 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620018**



## > WEITERE ELTERN-KIND-KURSE



### Kidix®

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

#### Kinderzeit

- Spielen, entdecken und erforschen
- Freunde finden

#### Elternzeit

- Sich informieren und austauschen
- beobachten

#### Gemeinsame Zeit

- Singen, spielen, miteinander kreativ sein
- bei schönem Wetter auch im Garten

Das Kurskonzept wurde für die katholischen Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung in NRW entwickelt. Jeder Kidix® Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix®-Zertifikat durchgeführt. Zu allen Kidix®-Kursen gehört ein Elternabend, der mit Ihrer Kursleiterin abgesprochen wird und der in der Kursgebühr enthalten ist.

#### Januar bis März

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin  
80,00 € | 10 x = 20 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Di 13.01. – 24.03.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620027**

**Di 13.01. – 24.03.2026 | 11.15 – 12.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620028**

#### April bis Juli

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin  
48,00 € | 6 x = 12 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Di 14.04. – 19.05.2026 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620029**

**Di 14.04. – 19.05.2026 | 11.15 – 12.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620030**

## > BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

#### Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

Kindern aus binationalen Familien bietet sich die einmalige Möglichkeit, mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen.

Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die spanische Kultur und Lebensart durch Spiele, Lieder und Unterhaltungen, natürlich alles in Spanisch, näherbringen. Willkommen sind alle Eltern mit ihren Kindern, die andere Eltern kennenlernen möchten und in lockerer Atmosphäre ihr Spanisch auffrischen wollen oder sich mit Muttersprachler/innen unterhalten möchten.



Foto: M. Jung/shutterstock.com

**Fr 20.02. – 17.07.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Virginia Castillo Cavieres,  
Pikler®-Pädagogin in Ausbildung  
120,00 € | 15 x = 30 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666620042**

Wir teilen die Zeit in angeleitete Spielangebote und freies Spiel auf. Die Referentin ist ausgebildet in Pikler®-Pädagogik und richtet sich im Kurs nach den pädagogischen Grundlagen von Emmi Pikler. Herzlich willkommen!

## > BILINGUALE ELTERN-KIND-KURSE

### Eltern-Kind-Kurs in portugiesischer Sprache

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 8 Jahren

Kinder aus binationalen Familien bietet sich ein einmaliger Ort, um die portugiesische Sprache spielerisch zu lernen und zu erleben und um die Kulturen des portugiesischen Sprachraums zu vertiefen.

In einer vertrauten und unterhaltsamen Umgebung sollen Eltern und Kindern die brasilianische/portugiesische Kultur und Lebensarten durch kreative Aktivitäten, wie Musik hören und singen, Geschichtserzählungen, Kreistänze und vielfältige Spiele, nähergebracht werden.

Die wöchentlichen Treffen bieten nicht nur die Möglichkeit eines ständigen Kontaktes zur portugiesischen Sprache, sondern auch motorische Übungen, regelmäßige sportliche Aktivität sowie einen Austausch über Erziehung und das Leben in verschiedenen Kulturen.

Der Kurs ist dem Alter entsprechend in zwei Gruppen unterteilt.

- Der »Grupinho« ist für Kinder vom 1. bis zum vollendeten 3. Lebensjahr.
- Der »Grupão« ist für Kinder vom 4. bis zum vollendeten 8. Lebensjahr.

Sejam bem-vindos! Sei herzlich willkommen!

Jacqueline Schnoor dos Passos, Kidix-Kursleiterin  
Sebastian Jenal, Comiczeichner  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Fr 09.01. – 27.03.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

88,00 € | 11 x = 22 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620006**

**Fr 17.04. – 17.07.2026 | 15.00 – 16.30 Uhr**

104,00 € | 13 x = 26 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620007**

## > VOR DER SCHULE

### Starker Start für die Schule

Mutter-Kind-Kurs für (muslimische) Frauen mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Das Vorschulalter ist eine turbulente Zeit, geprägt von »Wackelzahnpubertät« und der Vorbereitung auf die Schule. In diesem Kurs sollen gezielt spielerisch die Fähigkeiten der Kinder, wie u. a. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstregulation und Problemlösefähigkeit, gestärkt und Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht werden. Ziel ist es, dass sowohl Kinder als auch Mütter gut darauf vorbereitet sind, den Übergang zur Schule zu meistern und die ganze Schulzeit von den gemachten Erfahrungen profitieren können. Dabei wird gespielt, gesungen und gebastelt. Außerdem gibt es Austauschrunden zu Erziehungsfragen für die Mütter.

Besondere Berücksichtigung finden in dem Kurs islamische Feste, Traditionen und Geschichten. Aus diesem Grund ist der Kurs besonders für muslimische Mütter und Kinder geeignet, aber auch interessierte nicht-muslimische Mütter sind herzlich eingeladen.



Foto: Maglara/shutterstock.com

Anmeldungen nimmt die Kursleiterin entgegen  
[selmaduran.de@gmail.com](mailto:selmaduran.de@gmail.com)

Kursleiterin: Selma Duran

Projektkoordination: Hülya Dogan

**Sa 10.01. – 18.07.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Selma Duran, Psychologische Beraterin  
gebührenfrei | 25 x = 50 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666620005**

## > KREATIVE ELTERN-KIND-KURSE

**Wenn Fantasie und Filz sich treffen – wir filzen für den Jahreszeitentisch im Frühling**  
Für Mütter/Väter mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

In einer Welt, die immer lauter und schneller wird, erschaffen wir uns gemeinsam eine eigene kleine Welt aus Filz.

Eine Welt voller Magie und Erinnerungen entsteht, die Jahreszeiten werden fühlbar lebendig. Mütterchen Tau und ihre Setzlinge lassen Eis und Kälte verschwinden. Es tanzen Blumenkinder über blütenreiche Wiesen und hier und da hat der Osterhase vielleicht schon ein Ei versteckt.

Ein Umlage-Beitrag von 15,00 € für benutzte Materialien wird vor Ort in bar entrichtet.

**Sa 07.03. – 08.03.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**  
Alina Neite, Sozial- und Kulturpädagogin  
39,00 € | 2 x = 6 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620061**

**Wenn Fantasie, Filz und Sonnenlicht sich treffen – wir filzen zusammen Sonnenfänger**  
Für Mütter/Väter mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

In einer Welt, die immer lauter und schneller wird, erschaffen wir zusammen fantasievolle Sonnenfänger, um die Sonnenstrahlen auf kunterbunte Weise durch unsere Zimmer tanzen zu lassen.

Eine Welt voller Magie und Erinnerungen entsteht – durch warme, farbenfrohe Wolle und funkelnende Kristalle lassen wir ein Farbenspiel der besonderen Art entstehen.

Ein Umlage-Beitrag von 15,00 € für benutzte Materialien wird vor Ort in bar entrichtet.

**Sa 25.04. – 26.04.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**  
Alina Neite, Sozial- und Kulturpädagogin  
39,00 € | 2 x = 6 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620062**

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

**La, Le, Lu – und was singst du?**  
Für Mütter/Väter mit Kindern von 5 bis 11 Monaten

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

**Fr 23.01. – 26.06.2026 | 09.30 – 10.15 Uhr**  
Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin  
95,00 € | 19 x = 19 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620012**

**Wenn kleine Kinder Musik entdecken**

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin  
95,00 € | 19 x = 19 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**I. Für Mütter/Väter mit Kindern von 12 bis 20 Monaten**

**Fr 23.01. – 26.06.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620010**

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

**Fr 23.01. – 26.06.2026 | 11.30 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620011**



## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Singfröschelein im Alter von 9 bis 18 Monaten

Bei den Singfröschelein singen schon die ganz Kleinen begleitet von ihren Eltern oder Großeltern mit. Hier stehen Kriereiter und Streichellieder, Bewegungslieder und Fingerspiele auf dem Programm. Viele der Lieder und Verse können im Alltag gut aufgegriffen werden, um uns bei verschiedenen Aktivitäten in der Familie zu begleiten.

Wir probieren unsere Stimme aus: Wie klingt meine Stimme leise, wie klingt sie laut? Wie kann ich Tierstimmen nachmachen? Außerdem entdecken wir die Musik mit Alltagsgegenständen und einfachen Orff-Instrumenten – ein erstes gemeinsames Musizieren ergibt sich.

Frosch Bubbel ist immer mit dabei und hat lustige Einfälle. Er bringt uns seine Froschlieder bei, die wir mit ihm immer wieder gerne singen.

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Mi 07.01.–25.03.2026 | 09.30–10.15 Uhr**

60,00 € | 12 x = 12 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620015**

**Mi 15.04.–24.06.2026 | 09.30–10.15 Uhr**

55,00 € | 11 x = 11 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620017**

#### Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

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

### Singfrösche ab 18 Monate

Die Singfrösche und ihre Eltern oder Großeltern treffen sich zum gemeinsamen Singen von alten und neuen Kinderliedern. Da ist Frosch Bubbel natürlich mit dabei, mit ihm singen und spielen wir immer wieder gern unsere Fröschelieder. Er stellt uns auch seine Freunde vor, die uns neue spannende Lieder mitbringen. Mit viel Spaß können wir mit einfachen Klanginstrumenten neue Klänge erzeugen und musizieren zu unseren Liedern.

Dem Jahreskreis folgend gibt es sowohl Fingerspiele und Verse als auch Bewegungslieder im Kreis und einfachste kleine Tänzchen, die wir hier kennenlernen. Mit verschiedenen Materialien werden immer wieder neue Akzente gesetzt und auch die Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen.

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Mi 07.01.–25.03.2026 | 10.30–11.15 Uhr**

60,00 € | 12 x = 12 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620014**

**Mi 15.04.–24.06.2026 | 10.30–11.15 Uhr**

55,00 € | 11 x = 11 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620016**



Foto: Elena Schweitzer/shutterstock.com

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Musikgarten®

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

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

Olena Tretyak, MUSIKGARTEN® Kursleiterin  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Mo 12.01. – 23.03.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr**

50,00 € | 10 x – 10 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620243**

**Mo 13.04. – 13.07.2026 | 10.30 – 11.15 Uhr**

65,00 € | 13 x = 13 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620244**

### Musik für Babys

Für Mütter/Väter mit Kindern von 5 bis 15 Monaten

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

Sina Miranda, Musikgarten 1-Lehrkraft  
Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Mo 12.01. – 23.03.2026 | 09.00 – 09.45 Uhr**

50,00 € | 10 x – 10 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620034**

**Mo 13.04. – 13.07.2026 | 09.00 – 09.45 Uhr**

65,00 € | 13 x = 13 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666620035**

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Katzen und Mäuse

Für Mütter/Väter mit Kindern von 2 bis 5 Jahren

Die »Katzen und Mäuse« treffen sich zu verschiedenen Terminen im Jahr. Die Treffen orientieren sich am Jahreszeitenkreislauf.

**Sa 07.02.2026**

#### Katzen und Mäuse feiern Karneval

Zum ersten Termin der Reihe schminken wir die Kinder wie Katzen. Wir singen, tanzen und spielen im Schnee!



Foto: Barbara Bechtloff

**Sa 07.03.2026**

#### Katzen und Mäuse bei Wind und Wetter

Zum zweiten Termin musizieren wir selber mit Trommeln und Alltagsgegenständen ein Gewitter. Außerdem basteln wir Mäuse.

**Sa 25.04.2026**

#### Katzen und Mäuse im Frühlingswald

Die Katzen und Mäuse lernen den Kuckuck kennen und laden sich selber zur Vogelhochzeit ein, aber das kann nicht immer gut gehen. Wir basteln Katzen.

**Sa 13.06.2026**

#### Katzen und Mäuse fahren Schiff

Es gab früher immer viele Mäuse auf den großen Schiffen und dann hat man gerne Katzen mitgenommen. Unsere Katzen und Mäuse fahren mit Schiffen übers Wasser, sehen die Wellen und spielen im Wasser. Wir basteln Schiffe.

**Sa 07.02. – 13.06.2026 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Lucia Freund-Ruland, Liedergarten-Leiterin  
40,00 € | 4 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666620013**

## > FAMILIE UND RELIGION



### Die große Klais Orgel im Bonner Münster

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

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

**Sa 25.04.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Markus Karas, Bonner Regional-  
und Münsterkantor

5,00 € | 1 x = 2 UStd.

Bonner Münster

Münsterplatz | 53113 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2666670001**

## > NATUR UND UMWELT

### Kleine Frühlings-Kräuterwanderung

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Kräuterwissen ist keine Hexerei! Im Frühjahr  
sind im Wald viele Kräuter zu entdecken. Einige  
sind essbar und lecker, andere dagegen giftig.  
Gut, wenn man sich auskennt!

Außerdem haben wir ein Auge darauf, was sonst  
im Wald so los ist, beobachten Krabbeltiere,  
lauschen den Vögeln und genießen das frische  
Grün im Frühlingswald.

### Bitte mitbringen

- Proviant für das gemeinsame Picknick
- wetterfeste Kleidung



**Sa 25.04.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Elisabeth Reining, Naturpädagogin

12,00 € | 1 x = 3 UE

Treffpunkt: neben dem Haus der Natur,  
An der Waldau 48 | 53127 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2666620040**

## &gt; FERIENANGEBOTE



**Das Babynest macht Urlaub in Bonn**  
Für Teilnehmer des Babynestes

**Osterferien**

Das Babynest trifft sich in den Osterferien zum Spielen, Quatschen, Frühstücken in einer entspannten vorbereiteten Umgebung. Am ersten Tag werden wir gemeinsam in der FBS besprechen, was an den kommenden Tagen unternommen wird. Ein Ausflug in die Waldau wird dabei sein.

Seien Sie herzlich willkommen!

**Mo 30.03. – 02.04.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**  
Swetlana Sonnberg, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
gebührenfrei | 3 x = 12 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620210**

**Sommerferien**

Das Babynest trifft sich in den Sommerferien zum Spielen, Quatschen, Frühstücken in einer entspannten vorbereiteten Umgebung. Am ersten Tag werden wir gemeinsam in der FBS besprechen, was an den kommenden Tagen unternommen wird.

Seien Sie herzlich willkommen!

**Mo 20.07. – 31.07.2026 | 10.00 – 13.00 Uhr**  
Swetlana Sonnberg, Kursleiterin in Orientierung an Emmi Pikler  
gebührenfrei | 6 x = 24 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620209**

## &gt; FERIENANGEBOTE



**Sandküche**

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

Für die Kinder ist der Garten mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind Arbeitstische mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkännchen und anderes Material aus Holz und Metall vorbereitet. Die Kinder können im Stehen oder Sitzen ihr Sandspiel aufnehmen und auf kreative Weise die vielfältigen Möglichkeiten, die Sand zulässt, nutzen. Kinder benötigen keine weiteren Vorgaben oder Erklärungen, nur die Lust am Tun und Experimentieren.

Eltern bleiben als sicherer Hafen für ihr Kind dabei, können über die lange Konzentrationsdauer und das kreative Spiel ihres Kindes staunen und Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

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

Sie können sich für jeden Termin einzeln anmelden.

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

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

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

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

## > ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

### Psychomotorik und Bewegung

Für Mütter/Väter und ihren Kindern von 12 bis 36 Monaten

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

Ausgehend von der natürlichen Bewegungsfreude der Kinder laden vielfältige Bewegungslandschaften zum Entdecken und Ausprobieren ein, wodurch Koordination, Gleichgewicht und Wahrnehmung gefördert werden. Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben. Spielerische Anregungen mit verschiedenen Kleinmaterialien sowie Sing- und Rhythmusspiele runden das Angebot ab. Gleichzeitig haben die Eltern die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch.

#### Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- rutschhemmende Socken

**Mo 12.01.–13.07.2026 | 10.00–11.30 Uhr**

Lena Arenz, Übungsleiterin Psychomotorik, Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin für Intensiv und Anästhesie

184,00 € | 23 x = 46 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666620001**

#### Für unsere Eltern-Kind-Kurse gilt:

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

Geschwisterkinder zahlen bei Teilnahme die Hälfte der Gebühr.

### Bewegung und Spiel

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

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

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

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

#### Bitte mitbringen

- bequeme Kleidung
- rutschhemmende Socken

**Mo 12.01.–13.07.2026 | 16.00–17.30 Uhr**

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

184,00 € | 23 x = 46 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666620002**

**Di 13.01.–14.07.2026 | 15.30–17.00 Uhr**

Barbara Kracht, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin

200,00 € | 25 x = 50 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666620066**

## > ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

### Zirkus mit Groß und Klein

Eltern-Kind-Zirkus für Mütter/Väter und ihren Kindern von 5 bis 7 Jahren

Balance, Gleichgewicht, Körpergefühl, Koordination, Fein- und Grobmotorik. Damit beschäftigen wir uns spielerisch in diesem Zirkus-Workshop! Seiltanzen, Kugellaufen, Rola Bola, Jonglieren, Flowersticks, Diabolo, Poi. Es heißt ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren für Groß und Klein!

Zusammen lernen wir miteinander und voneinander Tricks und wichtige Hilfestellungen, die uns das Lernen leicht machen.

#### Bitte mitbringen

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



Foto: Barbara Bechloff

Lea Bancken, Zirkuspädagogin

27,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Sa 24.01.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666620196**

**Sa 07.03.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666620197**

**Sa 28.03.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666620198**

### Eltern-Kind-Yoga

für Mütter/Väter und ihren Kindern von 6 bis 10 Jahren

Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Welt des Yoga ein und erleben Sie eine abwechslungsreiche Zeit voller Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit.

Unser Eltern-Kind-Yoga-Kurs richtet sich speziell an Kinder von 6 bis 10 Jahren und ihre Eltern. Durch altersgerechte Yogaübungen, kooperative Partnerübungen und fantasievolle Entspannungseinheiten fördern wir Beweglichkeit, Konzentration und die Beziehung zwischen Eltern und Kind auf spielerische Weise.

**Do 30.04.–28.05.2026 | 15.30–17.00 Uhr**

Sandra Wigge, Diplom-Sozialarbeiterin

24,00 € | 4 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666620229**



Foto: Rob Marmion/shutterstock.com

## > ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

### Pizza selber backen!

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

vege-  
tarisch

### Pommes, Ketchup und Co selber machen!

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

vege-  
tarisch

Bist du Pizza-Fan? Hast du schon einmal selber die gesamte Pizza gemacht, auch den Teig? In diesem Workshop machen wir Pizzateig, eine leckere Tomatensoße und belegen sie jeweils mit euren Lieblingszutaten. Du kannst eine erwachsene Begleitperson mitbringen, die auch mitmachen möchte.

#### Bitte mitbringen

- Schürze
- Haargummis oder Buff/Kopftuch

#### So 18.01.2026 | 10.00–13.45 Uhr

Ute Harres, Kochreferentin

25,50 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2666620083**

#### So 22.02.2026 | 10.00–13.45 Uhr

Ute Harres, Kochreferentin

25,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2666620084**



Foto: New Africa/shutterstock.com

## > ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

### Falafel-Sandwiches selber machen!

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

vege-  
tarisch

Diesmal machen wir Falafel-Sandwiches und füllen die knusprigen Falafeln mit Salat und weiteren Leckereien in unsere selbst gemachten Wraps. Du kannst eine erwachsene Begleitperson mitbringen, die auch mitkochen möchte.

#### Bitte mitbringen

- Schürze
- Haargummis oder Buff/Kopftuch

#### So 15.03.2026 | 10.00–13.45 Uhr

Ute Harres, Kochreferentin

26,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2666620085**

### Lieblingsnudeln und Energiebällchen selber machen!

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

vege-  
tarisch

Am Ende unserer Workshop-Reihe kochen wir einen Lieblingsnudeltopf und machen einen leckeren und schnellen süßen Nachtisch: nämlich Energiebällchen! Du kannst wie immer eine erwachsene Begleitperson mitbringen, die auch mitkochen möchte.

#### Bitte mitbringen

- Schürze
- Haargummis oder Buff/Kopftuch

#### So 26.04.2026 | 10.00–13.45 Uhr

Ute Harres, Kochreferentin

24,50 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2666620086**

## > ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

### Jugendliche kochen um die Welt – Burgerwerkstatt

Kurs für Jugendliche von 11 bis 14 Jahren  
mit erwachsener Begleitperson

Burger essen wir alle gern, ist ja auch einfach genial: Fleisch, Salat und Soße in ein Brötchen schichten und lustvoll reinbeißen. An diesem Nachmittag machen wir mal alles selber.

Angefangen bei den Brötchen, die als Hefeteig langsam vor sich hin gehen müssen. Zeit für die Zubereitung der Patties – auch eine vegetarische Variante ist dabei. Dann röhren wir auch noch die Soßen und Aufstriche wie Mayo und Ketchup. Gemeinsam werden wir zum Burger-Meister!

#### **Varianten**

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



Foto: Simon type/nutstutterstock.com

**Fr 20.03.2026 | 16.00 – 19.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

46,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2666620063**

## > ERNÄHRUNG IN DER FAMILIE

### Durch dick und dünn

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

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

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

### Weitere Informationen

Telefon 0228 28738277  
ddud@ukb.bonn.de

### Anmeldung

[www.ukb.bonn.de/ddud](http://www.ukb.bonn.de/ddud)

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
gebührenfrei | 23 x = 23 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Mi 14.01. – 01.07.2026 | 16.00 – 17.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620003**

**Mi 14.01. – 01.07.2026 | 17.00 – 18.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620004**



Foto: Champifoto/nshutterstock.com

## > ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN

---

### First Steps in Germany

For families with toddlers and babies

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

**Fr 16.01.–10.07.2026 | 10.30–12.00 Uhr**

Michèle Schulte, Familienbegleiterin und  
FABEL®-Kursleiterin  
gebührenfrei | 24 x = 48 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.2  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620224**

---

### Weitere Eltern-Kind-Kurse

in den Familienzentren in den Stadtteilen  
finden Sie ab jetzt auf unserer Webseite.

### Café-Treff für Familien aus Bad Godesberg

Für Familien mit Kindern bis 5 Jahren

Liebe Familien,  
Sie sind neu in Bonn und alles fühlt sich fremd und ungewohnt an? Sie haben viele Fragen und suchen Kontakt zu anderen Familien? Dann besuchen Sie unseren Kurs! Ihre Kinder können hier gemeinsam spielen, und Sie haben bei einer Tasse Kaffee oder Tee etwas Zeit für Austausch und zum Knüpfen neuer Kontakte.

Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert:  
Telefon 0174 7038845 (SMS)

**Fr 16.01.–10.07.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

Alketa Dürbaum, Kidix-Kursleiterin  
gebührenfrei | 20 x = 60 UE  
Bad Godesberg Zentrenmanagement  
Am Fronhof 10 | 53177 Bad Godesberg  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620220**

---

## > ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE/ZUGEWANDERTE FAMILIEN

Chinesische Tuschmalerei für Teenager  
Interkultureller Workshop für Russisch und  
Ukrainisch sprechende Jugendliche

Dieser interkulturelle, kostenfreie Kurs richtet sich an Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren und bietet eine Einführung in die traditionelle chinesische Tuschmalerei.

Dieser Kurs ermöglicht einen relativ schnellen und einfachen Einstieg in die Tuschmalerei. Wenn Anfänger die ersten zwei Dutzend Pinselstricharten beherrschen, können sie viele interessante, einfache und komplexe Bilder erstellen. Das gibt Selbstvertrauen und den Willen weiterzumachen.

Die Kursleiterin spricht Russisch und ein bisschen Deutsch. Hier können die Jugendlichen ihre künstlerischen Fähigkeiten entdecken und gleichzeitig interkulturelle Begegnungen erleben.

Der Kurs wird mit einer kleinen, feierlichen Ausstellung der Werke abgeschlossen.

Stella Rokn, Kunsthistorikerin  
80,00 € | 10 x = 20 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Fr 16.01. – 27.03.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620219**

**Fr 17.04. – 10.07.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666620218**



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

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

**Oder wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen:  
Wir sind für Sie da!**

esperanza  
Dyroffstraße 7 · 53113 Bonn  
0228 108258  
esperanza@caritas-bonn.de





## HAUSHALT

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

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

## > KOCHEN

Foto: Letterberry/shutterstock.com



### Weitere Informationen

#### Unsere Lehrküche

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

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

#### Lebensmittelumlage

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

#### Bitte mitbringen

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

#### Allergien oder Unverträglichkeiten

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

#### In unseren Kochkursen achten auf Nachhaltigkeit, das bedeutet

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

## > KOCHEN

### Dauerbrenner Italienische Küche

Fast vegetarisch

Wir alle lieben einfach die italienische Küche, sie ist uns ziemlich nah und doch so anders. Sie schmeichelt dem Magen und streichelt die Seele, lässt Urlaubserinnerungen aufleben. Mit unserem Menü setzen wir Mozzarella ungewöhnlich in Szene, bereiten eine Lasagne mit dem Wintergemüse Kürbis zu und genießen danach Fisch in einer fruchtig leichten Orangensoße. So genießen wir Italien im Winter und freuen uns möglicherweise auf den nächsten Urlaub im Sommer.

#### Menü

Mozzarella-Carpaccio mit selbst gemachten Grissini | Tomaten-Cocktail | Lasagne mit Kürbis und Amaretti | Wolfsbarschröllchen mit Orangensoße | Schokoladen-Whiskey-Parfait mit Brombeeren

**Sa 10.01.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660031**

### Omas Küche – Indische Klassiker

Tauche ein in die wohltuende Welt der indischen Küche, in der jedes Gericht eine Geschichte erzählt und jedes Gewürz Wärme bringt. Lerne zeitlose Alltagsrezepte kennen, die in jeder indischen Familie geliebt werden.

#### Menü

- Gemüse-Pakoras (knusprige Fritters mit Chutney) – schneller Snack und Frittier-Grundlagen
- Rajma (Kidneybohnen-Curry) – herzhafter nordindischer Klassiker
- Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) – vegetarischer Klassiker
- Jeera Reis (Kreuzkümmelreis) – einfache aromatische Reistechnik
- Chapati/Roti – (traditionelles Fladenbrot zum Selbermachen)
- Kheer (Milchreis mit Kardamom und Safran) – leichter Nachtisch

**Di 13.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

39,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660101**

## &gt; KOCHEN

## Vegetarisches Wintergemüse

Starten Sie in die Wintersaison mit jeder Menge frischer Wintergemüse – und das in verschiedenen Variationen.

## Menü

- Salat mit Maronen und Granatäpfeln
- Linsen-Möhren-Brötchen
- Kartoffelpudding
- Erbsenpüree mit Kürbis
- Brokkoli aus der Pfanne
- Süße Polenta mit Apfelfragout
- Gebratene Mandeln

## Mi 21.01.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Viola Becker, Yoga-Lehrerin, Koch-Referentin  
41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660098**

## Koche op Kölsch

So soll es an diesem Abend sein. Natürlich arbeiten wir mit traditionellen Zutaten wie Bloodwoosch und Bunnegemös und eben solchen Zubereitungsarten. Und auch lustige Anlehnungen an Kölsche Wahrzeichen lassen das Kölner Herz höherschlagen, wir setzen einfach mal den FC und den Dom kochend in Szene. Grundlage sind Omas Rezepte, für unsere Gaumen heute ein bisschen fit gemacht. Also ran an die Töpfe mit Hätz und Geföhl.

## Menü

- Tapas rot-wies
- Monschauer Senf-Süppchen mit Blutwursttravioli
- Rheinsalm auf luftigem dicke Bohnen-Stampf
- Birne Kölner Domspitze
- dazu Kölsch mit und ohne und enne Vügelche

## Do 22.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666660032**

## &gt; KOCHEN

## Italienisches Festmenü im Kerzenschein

Nicht nur für Paare

Lassen Sie sich zum Jahresauftakt mitnehmen auf eine genussvolle Reise, erleben Sie die italienische Küche, die mediterrane Stimmung in Ihre Küche zaubert. Freuen Sie sich auf diesen besonderen Abend.

## Menü

Bruschette, belegt mit Ziegenkäse, Trauben und Walnüssen | Gegrillter Fenchel mit Sardellenspießen | Chicoréesalat mit Birnen und Gorgonzola | Tortellini, gefüllt mit Steinpilzen in Salbeibutter | Fleischröllchen in Zitronensoße | Trevisiorisotto | Panna cotta mit weißer Schokolade und Portweinäpfeln | Wasser, Aperitif, Rot- und Weißwein, Saftschorle, Kaffee

## Fr 23.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
44,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660090**

## Mit Freunden teilen

Die orientalische Mezze-Tafel

Eine orientalische Mezze-Tafel ist mit Freunden teilen. Ein fröhliches Geben und Nehmen – deshalb fühlt sich am Ende jeder reich beschenkt. Genau so geht Gastfreundschaft! Ich teile auch und gebe mein Honorar für diesen Kurs an die Andheri-Hilfe weiter.

## Menü

Mahummara – Paprika-Walnuss-Mus | Safran-Fisch in Tomatensoße | Fattoush – orientalischer Brotsalat | Mujadar – arabische Linsen mit Reis | Couscous mit Minze und Granatapfel | Möhren-Clementinen-Salat | Batata Harra – Röstkartoffeln | Kibbeh -Bulgur-Hack-Bällchen | Rote-Bete-Hummus | Orangen-Safran-Drink | Künefe – Dessert mit Engelshaar

## Mi 28.01.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666660033**

## &gt; KOCHEN

**Himalayan Winterfest**

Die Küche des Himalayas spiegelt die rauhe, aber wunderschöne Bergwelt wider: wärmend, nährend und voller einfacher, echter Aromen. Im Winter sind die nepalesischen Wintergerichte darauf ausgelegt, den Körper zu stärken, Energie zu geben und von innen zu wärmen. Gewürze, Hülsenfrüchte, frisches Gemüse und Ghee sorgen für Herzhaftigkeit und Gemütlichkeit, während traditionelle Zubereitungsmethoden die Aromen intensivieren.

**Menü**

- Thukpa – aromatische nepalesische Nudelsuppe mit Gemüse, perfekt für kalte Tage
- Chicken Momos – gedämpfte Hühner-Teigtaschen, serviert mit würzigem Tomaten-Knoblauch-Chutney
- Dal Bhat – traditionelle Linsensuppe mit Reis, serviert mit Ghee
- Papad – knusprige, würzige Linsenfladen als Beilage
- Nepali Peda (traditionelles nepalesisches Dessert)



Foto: Julia Mountain Photo/shutterstock.com

**Do 29.01.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660102**

## &gt; KOCHEN

**Schweinsbratengipfel**

Traditionelle bayrische Rezepte neu gewandet

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. Also pack mers! Wir bereiten ein urbayrisches Menü und interpretieren es modern.

**Menü**

- Bayrischer Filetiermarsch vom Saibling
- Fränkische Fastnachtssuppe
- Schweinsbratengipfel – Fränkisches Schäufele mit Blaukraut und Knödeln
- Mini Armer Ritter mit Powidl und Birnen-Holunder-Kompott
- Gewürz-Radler

**Fr 06.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660034****Date Night**

Kulinarische Erinnerungen

Ein romantischer Date-Night-Kochkurs für Paare, in dem Sie gemeinsam ein Menü zubereiten, Zeit miteinander verbringen, um anschließend die eigene kulinarische Kreation zu genießen! Am Ende des Abends gibt es eine kleine Köstlichkeit zum Mitnehmen.

**Menü**

- Mumbai Mule (Mocktail): Erfrischender alkoholfreier Drink
- Miso-Ramen-Suppe mit Gemüse
- Hühner-Spring-Rolls mit süßer Chili-Soße
- Sriracha-Limetten Lachs mit gebratenem Gemüse
- Knoblauch-Jasminreis
- Mango-Tiramisu im Glas

**Di 10.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660103**

## &gt; KOCHEN

**Persische Köstlichkeiten**

Die Küche des ehemaligen Persiens gilt als orientalisch mit ausgeprägten indischen Einflüssen, jedoch wird das Essen weniger scharf gewürzt. Typisch für die Gerichte sind Zutaten wie Safran, Pistazien, Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Berberitzen), Granatäpfel und Reis.

**Menü**

- Gewürztee
- Salat mit Granatapfel
- Marinierte Oliven
- Maracuja-Cocktail
- Zitronen-Safran-Huhn mit Joghurtoße
- Reis mit Edelsteintoppings
- Granatapfcreme mit Basilikum-Soße

**Mi 11.02.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Viola Becker, Koch-Referentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660099**

**Köstliche vegetarische Küche Italiens**

In unserem heutigen Menü stehen Gemüse und Getreide im Mittelpunkt, diese sind ein fester Bestandteil der italienischen Gastlichkeit mit regionalen und saisonalen Produkten, die mit Geschmack und Vielfalt hoch im Kurs stehen.

**Menü**

- Sizilianischer Wintersalat und gefüllte Reisbällchen.
- Kastanienlasagne mit Kürbis und Schwarzkohl-Linsen mit Burrata und Basilikum-Öl
- Gewürzter Nusskuchen mit Vanillecreme
- Wasser, Aperitif, Rot- und Weißwein, Saftschorle, Kaffee

**Do 19.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

42,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660091**

## &gt; KOCHEN

**Ayurveda for Hormone Balance**

Ein Tagesangebot aus Bewegung, Achtsamkeit und ayurvedischen Mahlzeiten

Entdecke die Prinzipien des Ayurveda und lerne, wie nährende Speisen die hormonelle Gesundheit und Verdauung unterstützen können. Genieße sanfte Yoga-Sequenzen mit Fokus auf Hüftöffnung, um Spannungen zu lösen, den Hormonhaushalt zu stimulieren und eine tiefere Verbindung zu deinem Körper herzustellen.

**Menü**

- Zimt-Kardamom-Kräuterchai | Moong Dal Kitchari mit Gemüse | Gedünstetes saisonales Gemüse mit Ghee und frischen Kräutern | Kurkuma Raita mit Tadka | Fruit Chaat mit Verdauungskräutern | Quinoa-Salat mit saisonalem Gemüse und ayurvedischen Gewürzen | Ayurvedisches Atta Halwa mit Ghee

**Sa 21.02.2026 | 10.00 – 16.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

51,00 € | 1 x = 9 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660104**

**Südindischer Kochkurs**

Aromen aus Kerala

vegetarisch

Entdecke die kräftigen Aromen und reichen kulinarischen Traditionen Südens, von Keralas üppigen Backwaters über die Tempelküche von Tamil Nadu, die gewürzreichen Gerichte Karnatakas bis hin zu den feurigen Spezialitäten Andhrs. In diesem Kurs lernst du, ein komplettes Menü auf einem Bananenblatt zu servieren, und tauchst ein in die Gewürze, Texturen und Düfte, die die südindische Küche so visuell beeindruckend und kulturell reich machen.

**Menü**

- Papadom –Linsenwaffeln | Sambhar Vada – Linsenbällchen in Sambhar-Soße | Masala Dosa – Pfannkuchen, gefüllt mit gewürzten Kartoffeln, serviert mit Kokos-Chutney | Lemon Rice | Payasam – traditionelles süßes Dessert

**Mi 25.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

39,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660105**

## &gt; KOCHEN

**Ottolenghis Comfort**

Eine Auswahl aus dem neusten Kochbuch

Das neue Kochbuch von Ottolenghi beinhaltet Gerichte mit einer Mischung aus nostalgischem Genuss, behüteter Kindheit und Heimeligkeit. Etwas zuzubereiten, ohne viel nachdenken zu müssen, so steht es im Buch. Die Gerichte sind wie immer spannend und vielseitig und sorgen für großartige Gaumenüberraschungen.

**Menü**

- Pochiertes Hähnchen mit Chinakohl und Erdnuss-Rayu
- Knoblauchwürzige Aligot-Kartoffeln mit Lauch und Thymian
- Lachsfrädeln mit Chermoula-Remoulade
- Stark gerösteter Rosenkohl mit Olivenöl und Zitrone
- Apfel-Brombeer-Streuselkuchen mit Ingwer

**Do 26.02.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660035**

Foto: Ground Picture/shutterstock.com

**Zum Frauentag – Ein Sushi-Kurs**

vege-tarisch

Feiere den Women's Day, indem du gemeinsam kreierst, teilst und genießt – bei einem praxisnahen Sushi-Erlebnis! Lerne, Maki, Temari und Onigiri zuzubereiten, gestalte leckere Rollen und entdecke die Freude am Sushi-Kochen in entspannter, fröhlicher Atmosphäre mit anderen Frauen.

**Menü**

- Selbst gemachte Limonade
- Edamame mit Meersalz
- Sushi-Variationen: Maki, Temari, Onigiri – zum Selbermachen mit Dip
- Frischer Kräutersalat
- Fruchtcreme

**Fr 06.03.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660106**

## &gt; KOCHEN

**Grüße von der Amalfiküste**

Von der Sonne verwöhrte Zitrusfrüchte haben jetzt Hochzeit. Sie sind die Hauptdarsteller des Kochabends. Dabei sorgt Zitrone für die nötige Frische in unserem Risotto und lässt die Profiteroles zu kleinen Sonnen erstrahlen. Orangen sorgen bei den Garnelen für eine herrliche Farbe der Soße und köstlichen Geschmack, beim Gugelhupf geben sie dem braven Kuchen durch Saft, kandierte Schale und Likör einen wahren Zitrusrausch. Mandarinen zum Huhn!? Eine wunderbare Mischung. Einfach ausprobieren!

**Menü**

- Orangengarnelen
- Zitronen-Risotto mit Spinat und Ricotta
- Mandarinen-Huhn mit Chicorée-Salat
- zitroniger Hackbraten mit Cole Slaw
- Orangen-Joghurt-Gugelhupf
- Profiteroles mit Lemon Curd und Sahne

**Do 12.03.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660037****La Dolce Vita – Antipasti und Dolce**

Vorspeisen und Desserts

Häppchen kommen ganz groß! Aus der Lust an Geselligkeit, am Bedürfnis mit Freunden zusammenzusitzen, zu plaudern, Neuigkeiten auszutauschen und dabei ein Glas Wein zu genießen, entwickelte sich die rund ums Mittelmeer einzigartige Kultur der kleinen Snacks, je nach Region genannt Tapas, Antipasti oder Meze. Bei der Zubereitung der kalten und warmen Gemüsegerichte spielt das gute Olivenöl, das in vielen Regionen Italiens hergestellt wird, eine wichtige Rolle. Das Mittelmeer lässt grüßen.

**Menü**

- Tomaten-Parmesan-Suppe | Bruschette della Casa | Gemüse mit Olivenöl-Dipsoße | Arancini/Reisbällchen | italienischer Salat | Pizzette mit Schinken oder Sardinen mit Rucola | Polpette (Hackbällchen) in Tomatensoße | eingelegte Paprika im Glas | Dolce: Orangen-Mandel-Kuchen

**Mi 18.03.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

42,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660092**

## &gt; KOCHEN

**Asiatische Leckerbissen**

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

**Menü**

- Weiße Miso-Ramen mit Tofu und Spargel
- Auberginen-Katsu-Curry mit Radieschen-Pickles
- Kartoffel-Paratha mit eingelegten Zitronen
- Chaat aus Topinambur und Kichererbse
- Spitzkohl-Okonomiyaki
- Tandoori-Brokkoli
- Dorayaki mit Heidelbeercreme

**Di 24.03.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

42,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660040**

## &gt; KOCHEN

**Winterliches Superfood**

Mit Maronen, Kidneybohnen und viel Gemüse

Genießen Sie die Vorteile unserer Zutaten. Maronen sind sehr gesund, da sie reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Vitamin C sind. Der Verzehr mit Gemüse unterstützt umfassend die Gesundheit. Freuen Sie sich auf ein facettenreiches Superfood.

**Menü**

- Maronischaumsuppe mit Brokkoli und Croutons
- Lauch-Quiche mit Mandelteigboden
- Zwiebel-Quiche mit Tomaten
- Gefüllte Tomaten
- Kidneybohnen-Brownies mit Sauerkirschen

**Mi 25.03.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Viola Becker, Koch-Referentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660100**

**Holi Fest – Wir feiern die Farben**

Holi, das Fest der Farben, tief verwurzelt in jahrhundertealten Traditionen bringt es Menschen zusammen und erinnert an den Triumph des Guten über das Böse, die Bedeutung von Gemeinschaft und die Schönheit, alte Konflikte loszulassen. Feiere mit uns dieses kulturelle Erbe und tauche ein in die Freude, Energie und Farben von Holi.

**Menü**

- Ananas-Gurken-Cooler mit Minze
- Vegetarische Blätterteig-Samosas
- Bunter Papadam
- Masala Poori mit Dum Aloo
- Dahi Vada – Linsenbällchen in Joghurt getränkt
- Mango-Lassi-Eis

**Do 26.03.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660107**

**Ottolenghi – Vegan**

Veganes Kochen verzichtet auf Produkte tierischen Ursprungs und besteht ausschließlich aus pflanzlichen Lebensmitteln. An diesem Abend probieren wir die veganen Rezepte von Ottolenghi aus. Eine wunderbare Inspiration! Diese Rezepte überzeugen wirklich jeden und das ganz ohne tierische Produkte.

**Menü**

- Kräutersuppe mit gerösteten Auberginen
- Hummus mit Zitrone, Knoblauch und Chili
- Brot
- Veganes Ragu a la Ottolenghi aus dem Ofen mit Tagliatelle
- Herrlich zarte Zucchini mit Harissa und Zitrone
- Beerenragout mit Tahinsoße und Cookies

**Fr 17.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660041**

## &gt; KOCHEN

**Asiatische One-Pot-Wunder**

One-Pot-Gerichte sind echte Lebensretter – schnell, nahrhaft und voller Geschmack. Ideal für Eltern, die familientaugliche Mahlzeiten kreieren, für Berufstätige, die leckeres Essen ohne viel Abwasch wollen, und für Senioren, die einfache, nährende Gerichte schätzen. In diesem Kurs entdecken wir asiatische One-Pot-Köstlichkeiten, die zeigen: Mit nur einem Topf bekommt man Komfort, Balance und Geschmack zugleich.

**Menü**

- Dalgona Coffee
- Quinoa mit gelben Linsen
- Geröstete Hähnchenflügel mit Kräutergemüse
- Gemüse-Pasta mit Soja-Ingwer-Soße
- Knoblauch-Käse-Brot
- Ananas-Upside-Down-Kuchen

**Sa 18.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660108**

**Pfannkuchen leicht und lecker**

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

**Menü**

- Klassiker wie Apfel- oder Schibbelpfannkuchen
- Crêpes
- American pancakes
- Palatschinken
- Frischer Blattsalat
- Apfelmus

**Mo 20.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Petra Reiner, Kochreferentin

35,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660154**

## &gt; KOCHEN

**Nudelwerkstatt – Primavera**

An diesem italienischen Abend stellen wir alle Nudeln in Handarbeit her. Kombinieren werden wir sie mit jungen, frischen Frühlingsgemüsen und Kräutern zu perfekten Pasta-Gerichten. Sie sind frisch, fluffig und leicht. Die Tagliatelle werden liebevoll umschlungen von Erbsen und zartem Mangold, die Ricottafüllung mit den Wildkräutern ist samtweich, und die gegarten Lasagneblätter füllen wir mit pochierterem Fisch und einer Safran-Hollandaise frisch, ohne sie lange im Ofen zu garen. Dieser Abend wird uns noch lange auf der Zunge liegen.

**Menü**

Kräutersalat mit Artischocken | Feine Tagliatelle mit Mangold, Erbsen und Pancetta | Wildkräuter-Ricotta-Ravioli mit zweierlei Tomaten, Edelfisch-Lasagne | Panna cotta mit marinierten Erdbeeren | dazu italienischer Rot- und Weißwein

**Sa 25.04.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660042**

**Spices Master Class**

Gewürze und Pasten

An diesem Abend werden wir indische Gewürzmischungen und Pasten von Grund auf selbst herstellen – darunter Garam Masala, Chaat Masala, Chai Masala, Golden Milk Masala, frisches Ingwer-Knoblauch-Püree und eine vielseitige Currysauce. Und, als kleines Highlight gibt es eine frisch zubereitete Garam Masala.

**Menü**

Baigan Bhaja mit Besan und Minz-Chutney – Auberginen mit Kichererbsen-Mehl, mit frischer Minzsoße und einem Hauch Chaat Masala | Masala Chai – zubereitet mit hausgemachtem Chai Masala | Masala Kichererbsen – mit frisch hergestellter Currysauce | Reis-Pulao – aromatischer Reis mit ganzen Gewürzen und Garam Masala | Poori – Gewürztes Fladenbrot | Makhana Kheer – Cremiger Pudding mit süßer Gewürzmischung

**Di 28.04.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660109**

## &gt; KOCHEN

**Herrlicher Kochkurs am Abend**

Ein Kochkurs für Männer mit und ohne Vorkenntnisse

Sie haben Freude daran, am Herd kreativ zu werden, gleichgültig ob Sie Anfänger sind oder bereits etwas Erfahrung mitbringen? Wir werden gemeinsam mit frischen und saisonalen Zutaten ein leckeres Menü zusammenstellen und zubereiten.

**Menü**

- Gefüllte Avocado und Schinkenröllchen
- Spargelvariationen mit Pasta oder Kartoffeln und Schinken sowie eine Soße
- Biskuitrolle

**Mo 04.05.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Petra Reiner

43,00 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660153**

**Vegane Frühlingsküche für Einsteiger**

vegan

Frittata ohne Ei? Panna cotta ohne Sahne? Können klassische Rezepte der mediterranen Küche auch vegan, lecker und authentisch sein? Aber ja!

Wir zeigen Ihnen an diesem Abend, wie es geht, und das mit Zutaten, die in jeder Küche vorhanden sind. Und Vorsicht! Diese Gerichte haben Suchtpotenzial!

**Menü**

- Frühlings-Frittata
- Fenchelsalat mit cremigem Orangendressing
- Schnelles Fladenbrot
- Gebratener Spargel auf Kartoffel-Knollensuppe-Püree, Pecannüssen und Orangen-Butter-Soße
- Cocos-Panna-cotta mit Erdbeeren
- Salted Mocadamia Cookies

**Do 07.05.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin

38,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660141**

## &gt; KOCHEN

**Muttertag – Special**

Eine Geschmacksreise zum Muttertag

Der Muttertag – Ein Tag zu Ehren der Mutter und Mutterschaft. Schließe dich der Gemeinschaft von Müttern an, um einander zu feiern und freudige Erinnerungen in der Küche zu schaffen. Dieser besondere Kochkurs dreht sich um mehr als nur Essen – es geht um Verbindung, Wertschätzung und die Freude am Kochen. Schenke dir selbst oder deiner Mutter einen Tag voller Spaß und besonderer Momente.

**Menü**

- Golgappa-Bällchen – knusprige indische Bällchen
- Cigara-Börek – gefüllte Teigröllchen nach traditioneller türkischer Art
- Garnelen-Nudeln – inspiriert von der asiatischen Küche
- Tropische Hähnchenhäppchen – Hähnchenstücke mit exotischen Früchten
- Schinken-Frischkäse-Röllchen – herzhafte Teigrollen mit Schinken und cremigem Frischkäse
- Mango-Tiramisu-Herzen – leichte Dessert-Herzen mit italienischem Flair



Foto: Purino/shutterstock.com

**So 10.05.2026 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660110**

## &gt; KOCHEN

## Frühling im Orient



Na dann mal ran an den Mangold, Spinat, die ersten Zucchini und die vielen frischen Kräuter. Okraschoten können wir übrigens das ganze Jahr über kaufen. Unsere Salate sind wieder höchst ungewöhnlich sowohl in der Zubereitung als auch in der Würzung. Dazu mal Latkes, die orientalische Variante der Reibekuchen. Als Hauptgang Graupenrisotto. Graupen kommen uns doch bekannt vor und sind in der Handhabung einfacher als der Risottoreis. Als Dessert und Traum von einem Hefegebäck.

## Menü

Spinatsalat mit Datteln und Mandeln | Zucchini-Tomaten-Salat | Geröstete Okraschoten mit eingelegter Zitrone | Latkes | Graupenrisotto mit marinierter Feta | Mangoldkuchen mit Kräutern | Schokoladen-Babka | Erdbeer-Rhabarber-Drink

## Di 12.05.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660043**

## Gutes Brot braucht Zeit – mit neuen Rezepten

In diesem Seminar backen wir gemeinsam zwei besondere Brote: ein kerniges Körnerbrot und ein aromatisches Mischbrot mit Sauerteig und Mehlen aus der Region. Mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung entsteht ein gutes Brot – vom Ansetzen des Teiges bis zum fertigen Laib. Am Vorabend bereiten wir gemeinsam die (Vor-)Teige vor, die über Nacht reifen dürfen. Am nächsten Morgen geht es weiter mit dem Formen, Gären und Backen der Brote. Zwischen-durch gibt es spannende Infos rund um das Thema Mehlsorten und Sauerteig. Probieren der leckeren Brote mit Butter, Aufstrichen und Co. gehört einfach dazu.

## Bitte mitbringen

Schürze | Papiertüten für die Brote | Schraubglas für Sauerteig

## Sa 16.05.2026 | 18.00 – 20.15 Uhr

## So 17.05.2026 | 10.00 – 14.30 Uhr

Margarete Jost, Bäckerin

46,50 € | 2 x = 9 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660096**

## &gt; KOCHEN

## Mexican Fiesta

Erleben Sie die farbenfrohe Welt der mexikanischen Küche und entdecken Sie, warum sie auf der ganzen Welt so beliebt ist! Gemeinsam erkunden wir die Kunst, mit frischen Maistortillas zu arbeiten, kräftige Gewürze wie Kreuzkümmel, Chili und Paprika zu kombinieren und die Aromen mit frischen Toppings und würzigen Salsas auszubalancieren. Von knusprigen Streetfood-Snacks bis hin zu herzhaften Hauptgerichten und einem süßen Finale vermittelt dieser Kurs die Freude und den Geschmack einer echten mexikanischen Fiesta.

## Menü

- Virgin Sangria
- Nachos mit Salsa
- Vegetarische Chili-Käse-Quesadilla
- Chicken Tacos
- Churros

## Di 19.05.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660111**

## Das nehme ich mit auf die Picknick-Decke

Von der Hand in den Mund! Schnell gemachte Happen, die man im Sommer ins Schwimmbad, auf die Picknickwiese oder beim Wandern mitnehmen kann.

## Variationen

- Curry-Hackspieße mit Koriander-Pesto
- Filo-Feta-Bites mit Chili-Thymian-Honig
- Foccacia
- Grüner Orzo-Salat mit karamellisierten Aprikosen
- Tomaten-Keftedes mit Minz-Joghurt
- Polpette – Thunfisch-Bällchen
- Panzerotti mit Spinat
- Gogonzola und Schinken
- Erdbeermuffins
- Holunderblütenlimonade

## Do 21.05.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr

Annette Hartmann, Kochreferentin

42,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660044**

## &gt; KOCHEN

**Nudeln-Dumpling Party**

Entdecken Sie die köstliche Welt der asiatischen Nudeln und Dumplings! Dieser praxisnahe Kurs vereint authentische Aromen, frische Zutaten und traditionelle Zubereitungstechniken. Von knusprigen, frittierten Dumplings über herzhaftes Nudelgerichte bis hin zu einer süßen Nachspeise bietet das Menü ein kulinarisches Abenteuer voller Geschmack.

**Menü**

Wonton – knusprig frittierte Dumplings mit würziger Füllung | Gemüse-Momos – gedämpfte Dumplings, gefüllt mit frischem Gemüse und aromatischen Gewürzen | Omelette Chow Mein – gebratene Nudeln mit Omelette-Streifen und knackigem Gemüse | Miso-Ramen mit Hühner-Dumplings – kräftige Misosuppe mit Nudeln und saftigen Hühner-Dumplings | Honig-glasierte, frittierte Nudeln – knusprige Nudeln mit süßer, goldener Glasur

**Sa 30.05.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660112**

**Auf in die Provence**

Das Blau des Lavendels, das Grün der Oliven, das Gelb der Sonnenblumen, das Schwarz der Stiere aus der Camargue. Die Provence ist ein farbenfroher Landstrich. Fast so farbenfroh ist unser Menü, das wir uns zubereiten. Und es duftet herrlich nach Rosmarin und Thymian, Lavendel und Bohnenkraut. All die Kräuter, die einem französischen Essen aus dem Süden das unvergleichliche Aroma verleihen. Dazu erstes frisches Gemüse und die Sonnenfrüchte des Sommers, Aprikosen.

**Menü**

- Pissaladière mit buntem knackigem Salat,
- Weiße samtene Fischsuppe,
- provenzalisch geröstete Lammkeule aus dem Ofen auf Gemüsebett,
- Gebackene goldgelbe Aprikosen mit zartem Mandelkonfekt,
- französischer Wein

**Mi 10.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660045**

## &gt; KOCHEN

**Indian Streetfood**

Erleben Sie die lebendigen und kräftigen Aromen der geschäftigen Straßen Indiens! Bei diesem Kurs erleben Sie die köstliche und vielfältige Welt des indischen Streetfoods. Von würzigen Snacks über herzhaftes Häppchen bis hin zu einem süßen Finale – probieren Sie es aus.

**Menü**

- Masala Chai – traditioneller indischer Gewürztee
- Pani Puri – knusprige, hohle Puris, gefüllt mit würzigem, saurem Wasser und Kichererbsen
- Chicken Tikka mit Butter Naan – marinierte und gegrillte Hühnerwürfel mit weicher Butter Naan.
- Minz-Koriander-Joghurt-Chutney
- Gemüse Samosa – Teigtaschen, gefüllt mit Gemüse.
- Rasmalai Tiramisu Squares – ein kreatives Fusion-Dessert



**Do 11.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660113**

## &gt; KOCHEN

**Kennst Du das Land,  
wo die Zitronen blühen?**

Kulinarische Sizilienreise

Zu Gast auf Sizilien, wo die Zitronen blühen, in einem Land mit einer einzigartigen Geschichte und Küchenkultur, die von orientalischen, afrikanischen und europäischen Einflüssen geprägt ist und ihren Reiz im Kontrast hat – südliche Hitze und Schnee auf dem Ätna, einfache Bauernkost und anspruchsvolle Spitzenküche, endlose Weizenfelder im Innern der Insel, bunte Vielfalt an der Küste.

**Menü**

- Caponata | Auberginengemüse-Sfincione | Sizilianische Zwiebelpizza
- Pasta mit Thunfisch und Minze oder wahlweise Pasta mit Mandelpesto
- Hähnchen mit Orangen und Oliven
- Warmer Couscous-Salat mit Tomaten und Paprika
- Der Klassiker zum Schluss: Cassata alla Siciliana
- Wasser, Aperitif, Rot- und Weißwein, Saftschorle, Kaffee



Foto: igorzh/shutterstock.com

**Di 16.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
44,50 € | 1 x = 5 UE**Veranstaltungs-Nr. 2666660093**

## &gt; KOCHEN

**Kolkata Food Love – Stadt der Freude**

In Kolkata ist Essen mehr als nur eine Mahlzeit – es ist eine Feier von Geschmack, Tradition und Herzlichkeit. Jeder Bissen vereint perfekt Schärfe, Süße und Reichhaltigkeit und erzählt Geschichten von Straßen, Häusern und Festen. Die Küche dieser Stadt lädt dazu ein, jeden Moment zu genießen.

**Menü**

- Piyaji – Knusprige Zwiebelküchlein
- Tamarinden-Chutney – Süß-saure Begleitung
- Chicken Kathi Roll – Würzig mariniertes Hähnchen
- Kosha Mangsho mit Luchi – Lamm in würziger Soße
- Aromatischer Ghee-Reis
- Dattelsirup Payesh – Cremiger Milchreis mit süßem Dattelsirup

**Fr 19.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**Priya Dey, Kochreferentin  
42,50 € | 1 x = 5 UE**Veranstaltungs-Nr. 2666660114****High Protein Prep**

Smarte Mahlzeiten – Vorbereitung

Meal Prepping ist die Planung und das Vorkochen von Mahlzeiten, für mehrere Tage im Voraus. Es spart Zeit und sorgt für gesunde, ausgewogene Mahlzeiten die ganze Woche. Es ist ideal für berufstätige Eltern, Senior:innen oder alle mit einem vollen Terminkalender.

**Menü 1**

- Zitronen-Kräuter-Hähnchen
- Gebratenes Gemüse
- Joghurt-Knoblauch-Soße
- Proteinreiche Dattel-Energiebällchen

**Menü 2**

- Kichererbsen-Curry
- Soja-Reis
- Karotten-Erdnuss-Salat
- Mango-Chia-Joghurt-Pudding

**Di 30.06.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**Priya Dey, Kochreferentin  
43,50 € | 1 x = 5 UE**Veranstaltungs-Nr. 2666660115**

## &gt; KOCHEN

**Frische Brise aus Portugal**

Bei einem schönen Wetter im Garten

Nicht nur die Sehenswürdigkeiten Lissabons und Portos sind eine Reise wert, sondern garantiert auch die Küche des ganzen Landes. Sie befindet sich im Aufwind und wird immer beliebter. Fein und satt von der Sonne verwöhnt kommen Zutaten wie Fisch, Fleisch, Gemüse und Früchte auf den Teller. Dazu der herrliche Portwein, der u. a. unsere Gerichte verfeinert. Also genau das Richtige für unser Sommerfest im Garten, in dem wir bei schönem Wetter an dem Abend auch sitzen und genießen.

**Menü**

Fischsalat mit Zitronenmarinade und Brotstreuseln | Ziegenkäse-Empanadas mit halb getrockneten Tomaten | Chorizo-Burger, Hühnchen mit Oliven und Portwein | Semifreddo mit Kirschen und Portwein

**Sa 04.07.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

43,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660046****Mediterrane Küche leicht gemacht!**

Entdecke die bunte Welt des Mittelmeers! Mit frischen Zutaten, aromatischen Kräutern und einfachen, leckeren Rezepten lernst du, wie gesundes Essen richtig Freude macht.

**Menü**

- Weiße-Bohnen-Suppe mit Pasta
- Falafel+knusprige Kichererbsenbällchen
- Frittierte Bällchen aus pürierten Kichererbsen
- Fladenbrot
- Joghurt-Knoblauch-Soße
- Garnelenspieße mit Ananas
- Rot-Bete-Dip
- Auberginen Fritter
- Schokoladenkuchen

**Di 07.07.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Priya Dey, Kochreferentin

41,50 € | 1 x = 5 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660116**

## &gt; KOCHEN MIT DEM ÖKOREFERAT

**Do it yourself –  
Alles selbst gemacht!**

Ein Kochkurs für Studierende  
der Uni Bonn



Brot und Brötchen, Marmeladen, frische vegetarische und vegane Aufstriche sowie Nuss- und Mandelcreme, Pestos und Ketchup – das alles wird an diesem Abend unter Anleitung einer Kochreferentin selbst gemacht.

**Verbindliche Anmeldung**

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

Der Abend wird vom  
Bio-Markt Momo unterstützt.

Eine Zusammenarbeit mit dem Referat  
für Ökologie des AStA der Universität Bonn



Foto: teatian/shutterstock.com

**Mi 18.02.2026 | 18.00 – 21.45 Uhr**Dagmar Heuss-Neitzel, Kochreferentin  
gebührenfrei | 1 x = 5 UE**Veranstaltungs-Nr. 2666660155**

## > KOCHEN MIT STATTREISEN

### Kochen auf Rheinisch

In Kooperation mit StattReisen

Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Besonderen Spaß macht es, diese Besonderheiten nach alten und neuen Rezepten selbst auszuprobieren und dabei Geschichten und kulinarische Anekdoten aus dem Rheinland zu hören.

Die Teilnehmer kochen unter Anleitung eines erfahrenen Kochs ein Vier-Gänge-Menü, das den Jahreszeiten angepasst werden kann. Immer gehören regionale Besonderheiten und ein heimischer Wein dazu.

#### Anmeldung

Statt-Reisen  
Telefon 0228 654553  
[www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm](http://www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm)

#### Menü-Vorschlag

- Maronensuppe  
(saisonale Suppe wechselweise)
- Buchweizenpfannkuchen  
mit Schnittlauchsoße
- Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl,  
Kartoffelklößen und Apfelkompott
- Quarkspeise mit Kirschen im Glas  
(Rheinisches Dessert wechselweise)

Viola Becker, Koch-Referentin

Gebühr: 69,00 € | 1 x = 5 UE

**Sa 17.01.2026 | 16.00–19.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660017**

**Sa 31.01.2026 | 16.00–19.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660018**



Foto: MariaKovaleva/nutsterstock.com

## > CIO-PROJEKT

### CIO-Projekt

Gemeinsam kochen und genießen

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

#### Informationen und Anmeldung

[regina.heuser@ukb.uni-bonn.de](mailto:regina.heuser@ukb.uni-bonn.de)

[carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de](mailto:carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de)

**ukb** universitäts  
klinikumbonn

## &gt; NÄHEN

## Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir versuchen uns an dem Muster »Shimmery«. Es besteht aus großen Quadraten umgeben von kleinen Dreiecken. Es ergeben sich viele Gestaltungsmöglichkeiten je nach Stoffauswahl. Diese wird am ersten Kursabend besprochen. Schon am ersten Kurstag kann der Nähtrick für das Nähen kleiner Dreiecke mit Stoffen aus meinem Stoff-Fundus geübt werden. Nähmaschinen sind vorhanden.

Beispiele: [www.q-quilter.de](http://www.q-quilter.de)

### Di 13.01.–19.05.2026 | 19.15–21.30 Uhr

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin

108,00 € | 9 x = 27 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2666660117**

## Nähworkshop

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

### Bitte bringen Sie folgende Materialien mit

Stoff | Schnitt | Papier und Stoffschere | Kopierpapier | Steck- und Nähnadeln | Schneiderkreide | Maßband | passendes Nähgarn sowie Knöpfe | Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice  
40,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

### Sa 03.01.2026 | 09.30–15.30 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 2666660120**

### Sa 23.05.2026 | 09.30–15.30 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 2666660130**

## &gt; NÄHEN

## Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

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

### Bitte bringen Sie folgende Materialien mit

Stoff, Schnitt, Papier und Stoffschere | Kopierpapier | Steck- und Nähnadeln | Schneiderkreide | Maßband | passendes Nähgarn sowie Knöpfe | Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

Sabine Herbig, Damenschneiderin, Directrice  
160,00 € | 10 x = 40 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

### Mo 12.01.–01.06.2026 | 18.00–21.00 Uhr

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

**Veranstaltungs-Nr. 2666660119**

### Di 20.01.–09.06.2026 | 18.00–21.00 Uhr

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

**Veranstaltungs-Nr. 2666660118**

## Nähen für Anfänger und Teilnehmende mit Grundkenntnissen

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

### Bitte bringen Sie folgende Materialien mit

Stoff | passendes Nähgarn | Schnittmuster Kopierpapier | Papier | Stoffschere | Steck- und Nähnadeln | Schneiderkreide | Handmaß | Maßband sowie eventuell Knöpfe | Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Vorhaben

Annette Georg, Diplom-Pädagogin

97,00 € | 6 x = 24 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

### Di 13.01.–24.03.2026 | 10.00–13.00 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 2666660150**

### Di 14.04.–30.06.2026 | 10.00–13.00 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 2666660151**



Foto: NikMerkulov/shutterstock.com

> NÄHEN

**Slow Stitching**

Sticken auf intuitive Art

Beim Slow Stitching geht es weniger darum, ein Projekt schnell fertig zu bekommen – der Weg ist hier das Ziel. Intuitiv und ohne feste Vorgaben wird mit Nadel, Faden und Stoffen gespielt und dabei entstehen einzigartige Unikate. Statt mit Perfektion wird hier mit Lust an Material, Textur, Form und Farbe gearbeitet mit Zeit für sich und den kreativen Prozess.

Für Anfänger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene mit Stickerfahrung.

**Material:**

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



Foto: New Africa/shutterstock.com

Stephanie Metsahel, Referentin für Stickkurse

81,00 € | 5 x = 20 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Fr 16.01. – 20.02.2026 | 09.00 – 12.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660131**

**Fr 27.02. – 27.03.2026 | 09.00 – 12.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660132**

**Fr 12.06. – 10.07.2026 | 09.00 – 12.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660133**



## WIR SUCHEN KURSLEITER/INNEN

auf Honorarbasis für die Bereiche

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

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

Manuel Hetzinger | [hetzinger@bildungsforum-bonn.de](mailto:hetzinger@bildungsforum-bonn.de)

Telefon 0228 94490-60

[fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de) | Telefon 0228 94490-0



Foto: Sunny studio/shutterstock.com

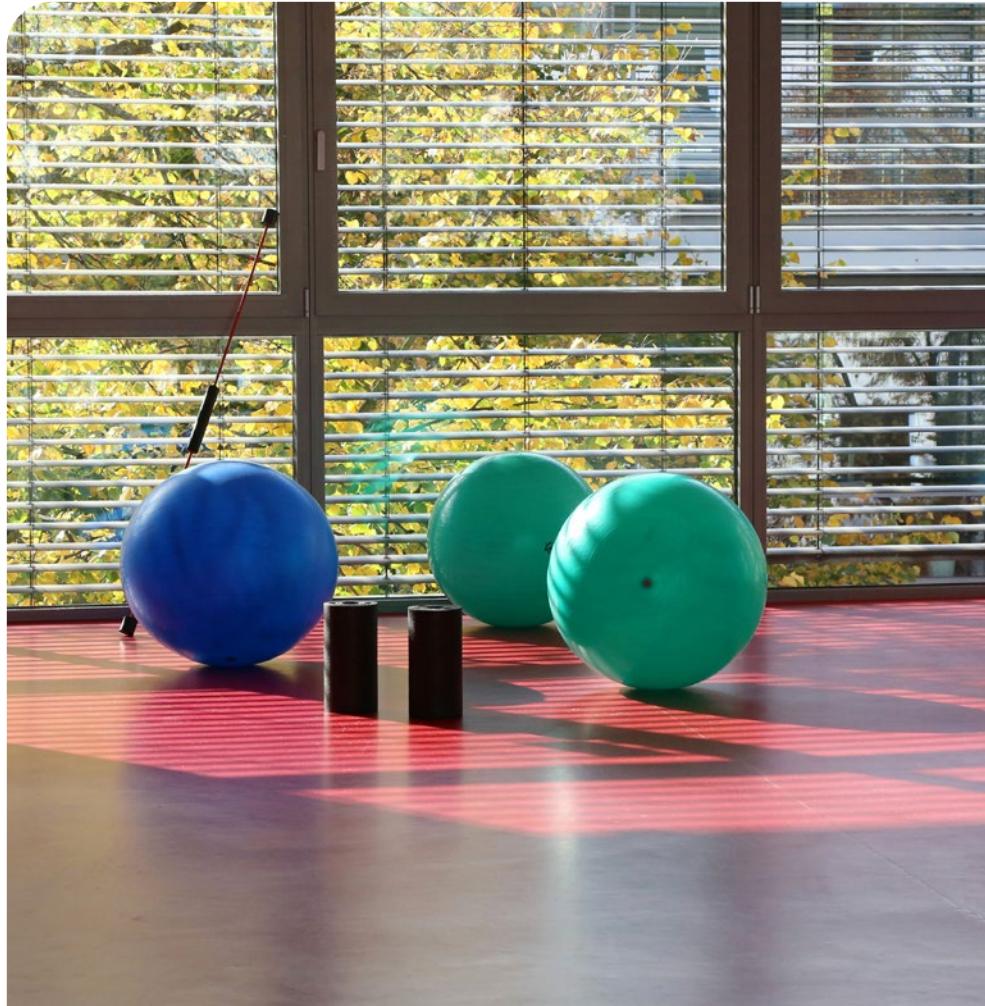


Foto: Elke Moorkamp

## GESUNDHEIT BEWEGUNG

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

Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind. Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und Kindern ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

## > ENTPANNUNG

### Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais

*Wenn du dich im Rahmen deiner Fähigkeiten bewegst, ohne den Versuch, ein Ziel zu erreichen, wirst du die schnellstmögliche Verbesserung erleben. Das Wichtigste ist, dass es angenehm ist.*

Moshé Feldenkrais

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



Foto: Robert Kneschke / shutterstock.com

**Do 08.01.–16.07.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Marianne Risch, Feldenkrais-Pädagogin

264,00 € | 22 x = 66 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

**Veranstaltungs-Nr. 2666660085**

## > ENTPANNUNG

### Qigong Yangsheng

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist für jede Altersstufe praktizierbar. Die Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Ruhehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen und Gelenke. Der kontinuierliche Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt stabilisierend, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit, führt zu Stressabbau, reguliert die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert unsere Kraft und Lebensfreude.

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

Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin  
Lennéstraße 5 | Raum 3.6

**Mi 07.01.–25.03.2026 | 17.00–18.30 Uhr**

96,00 € | 12 x = 24 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660058**

**Mi 15.04.–01.07.2026 | 17.00–18.30 Uhr**

96,00 € | 12 x = 24 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660060**

**Do 08.01.–19.03.2026 | 17.00–18.30 Uhr**

80,00 € | 10 x = 20 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660059**

**Do 16.04.–16.07.2026 | 17.00–18.30 Uhr**

96,00 € | 12 x = 24 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660061**

Mariele Platiel, Qigong-Lehrerin  
176,00 € | 22 x = 44 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Do 15.01.–16.07.2026 | 10.30–12.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660135**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Yoga – Zeit der Entspannung**

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

**Yoga für Anfänger**

Der Yoga-für-Anfänger-Kurs bietet einen sanften Einstieg in die Welt des Yoga. Sie erlernen einfache Atemübungen und grundlegende Yoga-Körperhaltungen (Asanas) kennen. Dabei steht das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers im Vordergrund. Schritt für Schritt werden Beweglichkeit, Kraft und Entspannung gefördert.

**Bitte mitbringen**

- gerne warme Socken, ein kleines Kissen oder eine leichte Decke für die Endentspannung, wenn Sie möchten

**Di 03.02. – 14.07.2026 | 15.30 – 17.00 Uhr**

Eva von Nessler, Erlebnispädagogin, Sportlehrerin und Sportförderlehrerin

176,00 € | 22 x = 44 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.6

**Veranstaltungs-Nr. 2666660143**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Yoga zur Mittagszeit**

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

Raimund Haas, Yoga-Lehrer  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung



Foto:Chutima Chochayai/shutterstock.com

**Do 22.01. – 26.03.2026 | 11.30 – 12.15 Uhr**

36,00 € | 9 x = 9 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660065**

**Do 22.01. – 26.03.2026 | 12.30 – 13.15 Uhr**

36,00 € | 9 x = 9 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660068**

**Do 22.01. – 26.03.2026 | 13.30 – 14.15 Uhr**

36,00 € | 9 x = 9 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660070**

**Do 16.04. – 09.07.2026 | 11.30 – 12.15 Uhr**

44,00 € | 11 x = 11 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660067**

**Do 16.04. – 09.07.2026 | 13.30 – 14.15 Uhr**

44,00 € | 11 x = 11 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660071**

**Do 16.04. – 09.07.2026 | 12.30 – 13.15 Uhr**

44,00 € | 11 x = 11 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660069**

## &gt; ENTPANNUNG

**Dynamisches Yoga am Abend**

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

Raimund Haas, Yoga-Lehrer  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Do 22.01.–26.03.2026 | 17.15–18.45 Uhr**  
72,00 € | 9 x = 18 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660072**

**Do 16.04.–09.07.2026 | 17.15–18.45 Uhr**  
88,00 € | 11 x = 22 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666660073**

**Yin Yoga**

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

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

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

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

160,00 € | 20 x = 40 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666660062**

## &gt; ENTPANNUNG

**Hatha-Yoga**

Atmung, Entspannung und Meditationsübungen werden bewusst miteinander verknüpft. Beim Sitzen in Stille und bei der Beobachtung des Atems kommen wir in tiefen Kontakt mit uns selbst. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, den Körper in Balance zu bringen. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

**Mi 07.01.–24.06.2026 | 10.15–11.45 Uhr**

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer

184,00 € | 23 x = 46 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666660027**



Foto: photographee.eu/shutterstock.com

Lutz Reichardt, Yoga- und Meditationslehrer

200,00 € | 20 x = 40 UE

Pfarrheim Maria Königin

Am Herrengarten 21

53229 Bonn/Vilich-Müldorf

**Fr 09.01.–26.06.2026 | 17.30–19.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660026**

**Fr 09.01.–26.06.2026 | 19.15–20.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660025**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Ganzheitliches Yoga**

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

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

**Mo 12.01.–13.07.2026 | 18.40–20.10 Uhr**

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin

184,00 € | 23 x = 46 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666660038**

**Mit Yoga den Rücken stärken**

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

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

**Mo 12.01.–13.07.2026 | 17.00–18.30 Uhr**

Jutta Fröhlingdorf, Yoga-Lehrerin

184,00 € | 23 x = 46 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666660039**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Ganzheitlich energetisierendes Yoga**

Dieser Yogakurs ist darauf ausgelegt, dynamische, fließende Bewegungen mit der Atmung zu verbinden, um ganzheitlich Körper und Geist zu stärken. So wird sowohl die körpereigene Flexibilität gesteigert als auch die Kräftigung der Muskulatur erzielt.

Basierend auf dem Grundprinzip des Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung werden Elemente aus dem Sonnengruß verbunden mit ausgewählten Asanas zu einer harmonischen Abfolge kombiniert. Restorative Elemente sind ebenfalls Teil der Stunden und sorgen darüber hinaus für innere Ruhe und den Entspannungseffekt. Der perfekte Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Level sind in dem Kurs herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen**

- Handtuch als Auflage für die Matte mit
- eine leichte Decke
- warme Socken für die Schlussentspannung
- gerne auch Bolster und/oder Yogablöcke



Foto: fizkes/shutterstock.com

**Do 15.01.–16.07.2026 | 17.30–19.00 Uhr**

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

168,00 € | 21 x = 42 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666660149**

## &gt; ENTSPANNUNG

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

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

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

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

**Bitte mitbringen**

- Handtuch als Auflage für die Matte
- ggf. eine Decke und bequeme Kleidung

**Sa 07.03.2026 | 14.00–18.00 Uhr**

Anke Dau-Rieck, Sportreferentin

22,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666660134**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Lachend ins Wochenende**  
Lachyoga-Schnupperkurs

Lachen ist Freude und macht Freunde – zudem wirkt es wunderbar entspannend und regenerierend zugleich. Bei diesem Workshop können Sie die vergnügliche Methode des Lachyoga nach Dr. Madan Kataria für sich ausprobieren. Neben etwas Theorie lernen Sie viele verschiedene angeleitete Lachübungen kennen, die meist in natürliches Lachen übergehen, sodass Sie entspannt und heiter in Ihr Wochenende starten können.

**Bitte mitbringen**

- bequeme Kleidung, Socken
- ggf. eine Decke für die Endentspannung
- ausreichend zu trinken
- Handtuch als Auflage für die Matte

**Sa 21.03.2026 | 10.00–12.15 Uhr**

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

14,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666660074**



FotoSong\_about\_summer/shutterstock.com

## &gt; ENTPANNUNG

## Entdeckungsreise Yoga am Wochenende

Schnupperkurs zum Kennenlernen  
am Wochenende

Die verschiedenen Übungen des Yoga bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen – d. h. sich selber zu erleben und bei sich selber anzukommen. In diesem Schnupper-workshop lernen Sie verschiedene Elemente des Yoga kennen – Vorkenntnisse sind nicht vonnöten, wenngleich auch die »erfahrenen« Yoginis herzlich eingeladen sind, die achtsam üben und sich ganz bewusst Zeit und Raum für sich selbst gönnen möchten als Start in das Wochenende.

Der Workshop unterteilt sich in einen aktiveren ersten Part zum »Wachwerden« und einen zweiten ruhigen Teil zum »Spüren« und beinhaltet dazwischen eine 15-minütige Pause.

### Bitte mitbringen

- Handtuch als Auflage für die Matte
- ggf. eine Decke und bequeme Kleidung

**Sa 28.03.2026 | 10.00 – 13.45 Uhr**

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

22,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666660146**



Foto: Mama mia/shutterstock.com

## &gt; ENTPANNUNG

## Klangreise

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

Verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Gong, Monochord, Ocean-Drum und andere Klangspiele aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper.

Die Folge ist eine tiefe Entspannung. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

**Sa 21.03.2026 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

17,00 € | 1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666660063**

## Gong-Meditation

Zunächst bereiten wir uns mit Yogaübungen auf die Gong-Meditation vor. Sein Klang, seine Vibration und seine Schwingungen werden über die Ohren, aber auch die Haut wahrgenommen.

Der Klang des Gongs, von leicht bis kräftig, erzeugt eine tiefe Entspannung, löst Blockaden, verringert Spannungen und stärkt den Kreislauf. Das große Thema des Gongs ist das Loslassen. Sie spüren Wohlbefinden und innere Ruhe. Sie fühlen sich entspannter und gestärkt im familiären und beruflichen Alltag.

Dieser Nachmittag ist auch für Kursteilnehmer ohne Yogaerfahrung geeignet.

**Sa 27.06.2026 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

22,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666660064**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Yoga Nidra Workshop**

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

Lara Ott, Yoga-Lehrerin

16,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Sa 07.02.2026 | 15.15 – 17.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660157**

**Sa 28.03.2026 | 15.15 – 17.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660158**

**Mi 27.05.2026 | 15.15 – 17.30 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660159**

**Resilienz-Workshop**

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

Sandra Wigge, Yoga-Lehrerin

19,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Sa 31.01.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660160**

**Do 05.02.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660161**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Self-Care-Yoga**

Entspannt durch die dunkle Jahreszeit

Die Wintermonate laden uns ein, nach innen zu schauen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Workshop erwartet Sie eine wohltuende Mischung aus aktivierendem Vinyasa Yoga und abschließend sanftem Yin- und Restorative (lang haltende Asanas) Yoga, die Körper und Geist entspannen und regenerieren. Mit Yoga Nidra, einer geführten Tiefenentspannung, sowie Achtsamkeitsübungen und kleinen Selbstfürsorge-Ritualen lernen Sie, bewusst loszulassen und neue Energie zu tanken. Dieser Workshop ist ideal für alle, die sich eine liebevolle Pause vom Alltag gönnen und mit mehr Gelassenheit durch die dunkle Jahreszeit gehen möchten. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust auf Entspannung und Selbstfürsorge.

**Sa 21.03.2026 | 11.00 – 15.30 Uhr**

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

26,00 € | 1 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666660163**

**Yoga und Visionboardgestaltung zum Jahresanfang**

Ein neues Jahr steht bevor – voller Möglichkeiten mit neuen Wegen und kleinen und großen Wünschen und Zielen. Dieser Workshop lädt ein, über die Yogapraxis und Meditation aktiviert zu werden und Visionen für die kommenden Monate durch die Gestaltung eines Visionboards festzuhalten. Beginnend mit Yoga- und Atemübungen schaffen wir Raum für neue Energie und innere Ausrichtung. Im Anschluss daran dürfen Sie kreativ werden und Ihr persönliches Visionboard gesätlten – eine für Sie inspirierendes Abbild Ihrer Wünsche für das bevorstehende Jahr in Form einer Collage aus Bildern, Sprüchen, Fotos etc. Beendet wird der Workshop mit einer entspannten Yin-Yogaeinheit zum Entspannen und Loslassen.

**Sa 31.01.2026 | 13.00 – 17.30 Uhr**

Annika Schwamm, Yoga-Lehrerin

26,00 € | 1 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666660164**

## > BEWEGUNG

---

### Fit und gesund in die Woche

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

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist für alle Fitnesslevel geeignet.

**Mo 12.01.–29.06.2026 | 09.00–09.45 Uhr**  
 Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.  
 84,00 € | 21 x = 21 UE  
 Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660123**

---

### Fitnessgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dienen diese Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser standzuhalten.

**Mo 19.01.–29.06.2026 | 18.30–19.15 Uhr**  
 Anja Monschau, Aerobic- und Rückentrainerin  
 76,00 € | 19 x = 19 UE  
 Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660124**

---

## > BEWEGUNG

---

### Bewegt und entspannt durch den Tag

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung.

Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Sie werden angeleitet, die Übungen selbstständig in Ihren Familien- und Berufsalltag zu integrieren. Hinzu kommen Gespräche untereinander, die helfen, der Alltagsbelastung besser standzuhalten.

Silke Baumeister, Übungsleiterin

105,00 € | 21 x = 21 UE

Gemeinderäum der Thomaskirche  
 Herzogsfreudenweg 44 | 53125 Bonn

**Di 13.01.–14.07.2026 | 09.00–09.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660127**

---

**Di 13.01.–14.07.2026 | 09.50–10.35 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660128**

---

Regina Müller-Jakubik, staatl. gepr.  
 Tanz- und Gymnastikpädagogin  
 168,00 € | 21 x = 21 UE  
 Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Di 13.01.–07.07.2026 | 10.00–10.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660030**

---

## > BEWEGUNG

### Bewegt und entspannt durch den Abend

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungs- training zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung.

Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Sie werden angeleitet, die Übungen selbstständig in Ihren Familien- und Berufsalltag zu integrieren. Hinzu kommen Gespräche untereinander, die helfen, der Alltagsbelastung besser standzuhalten.



**Mo 12.01.–13.07.2026**

Brigitte Berschel, Übungsleiterin  
115,00 € | 23 x = 23 UE

Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben, da die Turnhalle der Hedwigsschule nicht nutzbar ist.

**Veranstaltungs-Nr. 2666660147**

## > BEWEGUNG

### Rückenfit

Alles, was dem Rücken guttut

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

Regina Müller-Jakubik,  
staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin  
84,00 € | 21 x = 21 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Di 13.01.–07.07.2026 | 08.05.–08.50 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660028**

**Di 13.01.–07.07.2026 | 09.00.–09.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660029**

Hiltrud Kalf, exam. Sportlehrerin  
192,00 € | 24 x = 48 UE

**Di 13.01.–07.07.2026 | 16.00.–17.30 Uhr**

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666660136**

**Di 13.01.–07.07.2026 | 17.45.–19.15 Uhr**

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666660137**

**Di 13.01.–07.07.2026 | 19.15.–20.45 Uhr**

Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Veranstaltungs-Nr. 2666660138**

Ursula Klaßen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
184,00 € | 23 x = 46 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Fr 16.01.–10.07.2026 | 09.15.–10.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660076**

## &gt; BEWEGUNG

**Wirbelsäulgymnastik**

Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Familien- und Berufsalltag haben? In diesem Kurs werden durch intensives Training Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht geschult.

Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab und wirken bis in den Alltag hinein.

Ursula Klaßen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
92,00 € | 23 x = 23 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Fr 16.01.–10.07.2026 | 10.55–11.40 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660077**

**Fr 16.01.–10.07.2026 | 11.50–12.35 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660078**



Foto:Elke Moor Kamp

Anke Dau-Rieck, Sportreferentin  
92,00 € | 23 x = 23 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung

**Fr 23.01.–17.07.2026 | 16.00–16.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660144**

**Fr 23.01.–17.07.2026 | 17.00–17.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660145**

## &gt; BEWEGUNG

**Pilates am Abend**

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

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

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

**Mi 14.01.–15.07.2026 | 17.45–19.15 Uhr**

Helena Schmidt, Übungsleiterin,  
Pilates-Trainerin  
200,00 € | 25 x = 50 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.3 Bewegung  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660129**

**Di 03.02.–14.07.2026 | 17.00–18.30 Uhr**

Eva von Nessler, Erlebnispädagogin,  
Sportlehrerin und Sportförderlehrerin  
176,00 € | 22 x = 44 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.6  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660142**



Foto: Elke Moorkamp

## GLAUBE SINN WERTE

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

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

## > GLAUBEN HEUTE

### Thomas von Aquin

Kaum ein Heiliger hat ein so umfangreiches Werk hinterlassen mit statistisch geschriebenen 4000 Seiten pro Jahr. Nicht nur deshalb ist Thomas von Aquin, ein Dominikanermönch, eine der großen Persönlichkeiten der Kirche. Im Denken des Thomas von Aquin wird das Leben voll bejaht und das große Thema ist die Frage nach dem Verhältnis von Glaube und Vernunft.

Der Vortrag gibt einen Überblick über sein Leben, der unter anderem auch in Köln wirkte, und über seine Philosophie, Theologie und Spiritualität.

**Markus Roentgen**, geboren in der Eifel; Studium von Theologie, Germanistik und Philosophie; Ausbildung in Dirigieren und Trompete. Verheiratet, drei Kinder. Referent für Spiritualität im Erzbistum Köln, Exerzitienbegleiter und Ansprechpartner für Akademiker-Seelsorge. Gedichtveröffentlichungen; Bücher zur Theologie und Spiritualität.



Foto: Markus Pfaff/stock.adobe.com

**Sa 11.04.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Markus Roentgen

gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740003**



*Ein Kaffeehausgespräch*

*in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.*

## > GLAUBEN HEUTE

### Die Haltung des Mitgefühls gegenüber allen Lebewesen

Die Bewegung des »Engagierten Buddhismus«

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstand in einigen Ländern Asiens eine neue Bewegung, die inzwischen unter der Bezeichnung International Network of Engaged Buddhists aus der Haltung eines unbegrenzten Mitgefühls und in einem bewussten Handeln für das Wohl aller Wesen weltweit Stellung gegen die Missachtung der Menschenrechte und dessen politische und soziale Ursachen bezieht und sich für gerechte Wirtschaftsverhältnisse, den Umweltschutz, die Gesundheitsvorsorge, die Gleichberechtigung der Geschlechter, den Dialog der Religionen und den Frieden in der Welt einsetzt.

*Ein Kaffeehausgespräch*

*in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.*

**Prof. Dr. Peter Ramers**, geb. 1954 in Iserlohn, Studium der Philosophie, Theologie, Religionswissenschaft, Tibetologie, Mongolistik und Mandschuristik. 1995 Promotion zum Dr. phil. (Bonn). 1996 Lektor für Religionsphilosophie und Geschichte der Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule SVD St. Augustin, 1998 Dozent für Religionsphilosophie, Religionswissenschaft und Geschichte der Philosophie. 2001 Professor für Religionsphilosophie, Religionswissenschaft, Geschichte der Philosophie. Ab 2004 Prorektor der Phil.-Theol. Hochschule SVD, St. Augustin. 2018 – 2019 Rektor der Fakultät. Seit SS 2021 Honorarprofessor für Religionswissenschaft und Interkulturelle Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Vallendar.

**Sa 02.05.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Prof. Dr. Peter Ramers

gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740004**



## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

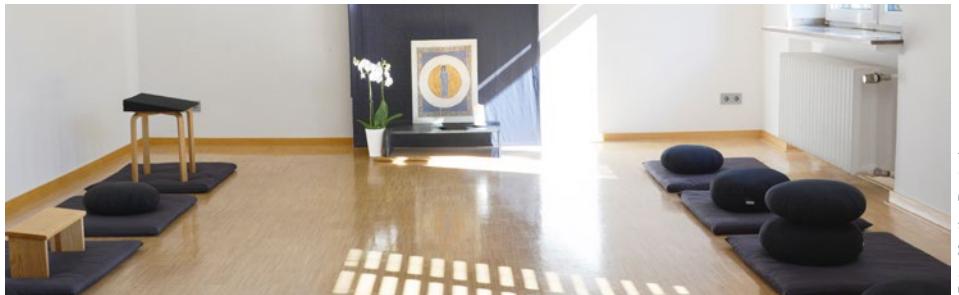


Foto: Martina Deutscher

**via integralis –**  
**Wo Zen und christliche Mystik**  
**sich begegnen**  
 Kontemplation im Alltag

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

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

### **Kursleitung**

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

### **Informationen und Anmeldung**

Stephanie Hahn  
 Telefon 02238 420 8611  
 E-Mail: [info@stephaniehahn.de](mailto:info@stephaniehahn.de)

[www.viaintegralis-bonn.de](http://www.viaintegralis-bonn.de)

## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### **via integralis –** **Offenes wöchentliches Angebot**

Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditationseinheiten. Der Kurs ist für Geübte. Ungeübte und Interessierte, die im laufenden Semester einsteigen wollen, werden um eine vorherige Absprache gebeten. Ein Kommen ohne vorherigen Kontakt ist leider nicht möglich.

Ein Unkostenbeitrag von 3,00 € ist vor Ort zu entrichten.

### **Mo 05.01.–13.07.2026 | 18.00–19.30 Uhr**

gebührenfrei | 25 x = 50 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666730007**



**Hybrid-Veranstaltung**

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

### **via integralis – Einführungsabend**

Einführung zur Kontemplation im Alltag mit inhaltlicher und praktischer Hinführung (Sitzhaltung, Atem etc.) und Zeit zum Üben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Mo 19.01.2026 | 18.00–20.15 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666730005**

## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### **via integralis – Kontemplationstag für Anfänger/innen und Geübte**

- Kurs im Schweigen
- Bis zu 3 Stunden Meditation je nach Vorerfahrung
- Spezielle Einführung für Anfängende, keine Voraussetzungen erforderlich
- Vortrag, Leibarbeit, kleiner Gottesdienst, Begleitgespräch möglich

#### **Anmeldung bis 23.02.2026**

fbs@bildungsforum-bonn.de

#### **Sa 28.02.2026 | 09.30–16.30 Uhr**

29,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666730001**

### **via integralis – Hören auf die Stimme des Herzens**

Kontemplationstag für ältere und interessierte Geübte

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

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

#### **Anmeldung bis 13.08.2026**

fbs@bildungsforum-bonn.de

#### **Fr 21.08.2026 | 10.00–17.30 Uhr**

29,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666730006**

## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### **Veränderung – wie geht das?**

Anregungen aus der Benediktus-Regel

Veränderungsprozesse stehen zumeist im Spannungsfeld von Kontinuität und Flexibilität sei es auf persönlicher oder institutioneller Ebene.

Das benediktinische Klosterleben hat seit seiner Entstehung im 6. Jahrhundert zahlreiche Veränderungsprozesse durchlaufen. Sein Bestehen bis heute ist ein Zeugnis für eine gelungene Übersetzung seiner Tradition in die jeweils aktuelle Zeit.

Im Workshop gehen wir den Ressourcen für diesen Prozess auf den Grund, um sie auf unsere jeweiligen Situationen anzuwenden.

#### **Mi 25.02.2026 | 17.30–19.45 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

11,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666730010**

### **Österliche Kerzen-Karten-Kunst**

Ein Kreativkurs für Erwachsene

Ostern ist das Fest des Lebens, wir feiern den Neubeginn, die Hoffnung und die Auferstehung. Darum lädt dieser Workshop Sie dazu ein, innezuhalten: Bringen Sie mit speziellen Materialien und meditativen Techniken die Lichtbotschaft zum Ausdruck – auf Ihrer persönlichen Kerze und der dazugehörigen Karte. So entsteht eine Kerzen-Karten-Kunst, die Ihre ganz eigene Verbindung zum Fest der Auferstehung sichtbar macht. Für Ihr Zuhause oder als besonderes Geschenk.

#### **Fr 06.03.2026 | 17.00–20.00 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

18,00 € | 1 x = 4 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666730008**

## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### Meditative MalZeit mit spirituellen Texten

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen  
für den Alltag

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

Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen. Das Fließenlassen der Farben, die Freude am Malen und das Sich-Einlassen auf das, was im Moment des Malens geschieht, stehen im Mittelpunkt dieser Malzeit. Begleitet von poetischen und spirituellen Texten und gemeinsamer Reflexion.

Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malmaterial wird gestellt.



Foto: Sergey Sprinnyuk/shutterstock.com

#### Bitte mitbringen

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

**Sa 20.06.2026 | 10.00 – 17.00 Uhr**

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

48,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666740015**

## > KONTEMPLATION UND BESINNUNG

### Atemzeit – Auszeit zum Frühlingserwachen

Einkehrtag

Frühlingszeit bedeutet auch immer Osterzeit und ist eine Zeit des Wandels. In der Natur erleben wir nun die Kraft des Emporstrebens, die Kraft des Ausdehnens, auch eine Zeit der Reinigung und Neuwerdung. Diese Zeit lädt ein, unseren Körper und unseren Geist zu reinigen und zu erfrischen. An diesem Tag unterstützen wir mit dem bewussten Atem, Altes loszulassen und uns mit Neuem zu füllen – mit jedem Atemzug. Mit sanften und bewegten Atemübungen erleben wir, wie der bewusste Atem Weite und Beweglichkeit in unseren Körper und Geist bringt.

#### Bitte mitbringen

Eine Decke, zwei kleine Kissen,  
bequeme Kleidung und warme Socken.

**Sa 21.03.2026 | 10.00 – 15.15 Uhr**

Christel Büsch, Heilpädagogin,  
Atem- und Entspannungspädagogin  
gebührenfrei | 1 x = 7 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Veranstaltungs-Nr. 2666730003**

### Christliche Life-Balance Ein Workshop für Erwachsene

»Work-Life-Balance« ist ein viel diskutiertes Thema – mit vielfältigen Lösungsansätzen. Welche christlichen helfen uns, achtsam und nachhaltig mit unseren Ressourcen umzugehen?

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, zeigt: Stress und hohe Anforderungen sind keine Erfindung des digitalen Zeitalters. Schon seit Jahrhunderten bietet das klösterliche Leben wertvolle Weisheiten für ein ausgewogenes Kräfteverhältnis. Freuen Sie sich auf spirituelle Impulse und praktische Tipps – für Ihren Alltag, privat wie beruflich.

**Fr 19.06.2026 | 17.30 – 19.45 Uhr**

Schwester Maria Hlupic OSB

11,00 € | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666730009**



Foto: Elke Moorkamp

## KULTUR

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

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

## &gt; KUNST

Foto: Lais Stock/shutterstock.com



### Highlights im »Gesprächskreis Kunstgeschichte«

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

Stefanie Bornheim-Prang,  
Kunsthistorikerin

#### »Der Traum offenbart das Wesen der Ding« – Edgar Ende und der deutsche Surrealismus Highlights der Kunstgeschichte

Fantastisches und Visionäres begegnet uns in der Malerei von Edgar Ende. In der deutschen Malerei des 20. Jahrhunderts nimmt sein Werk eine besondere Stellung innerhalb der Stilrichtung des Surrealismus im 20. Jahrhundert ein. Als Vater des berühmten Schriftstellers Michael Ende wird er mit seiner Kunst und seiner Gedankenwelt den Sohn bei seiner schriftstellerischen Tätigkeit stark beeinflussen.

**Mi 14.01. – 21.01.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr**  
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
20,00 € | 2 x = 6 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666770001**



#### Online-Veranstaltung

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

## &gt; KUNST

#### Der Impressionismus außerhalb Frankreichs – Von Max Liebermann bis William Merritt Chase Highlights der Kunstgeschichte

Die Einflüsse des französischen Impressionismus wurden schon vor der Jahrhundertwende um 1900 in Belgien und Deutschland als eine neue Kunstrichtung aufgenommen. Dies führte zu einem entscheidenden Moment auf dem Weg in die moderne Malerei. Andere Künstler in Italien, Russland und Amerika folgten diesen Vorbildern.

**Mi 28.01. – 04.02.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr**  
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
20,00 € | 2 x = 6 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666770002**



#### Online-Veranstaltung

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

#### Von der Poesie der Malerei und des Wortes – Die Morgenstern-Dynastie Highlights der Kunstgeschichte

Eine Maledynastie wird mit Johann-Christian Morgenstern als Porträtmaler am schwarzburgischen Hof in Thüringen eröffnet. Ihm folgt sein Sohn, der den Familiensitz nach Frankfurt verlagert und mit Kirchenausmalung und Architektur Ansehen erlangt. Auch sein Sohn Johann Friedrich wird Maler. Im 19. Jahrhundert wird das Schaffen der Künstlerfamilie durch eine jahrzehntelange Tätigkeit in der Landschaftsmalerei von Carl Morgenstern gekrönt. Diese künstlerische Gabe liegt dann bei dem mit der Familie verwandten Christian Morgenstern!

**Mi 11.02. – 25.02.2026 | 09.30 – 11.45 Uhr**  
Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
20,00 € | 2 x = 6 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666770003**



#### Online-Veranstaltung

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

## &gt; KUNST

## Die berühmtesten Gemälde der Welt

Highlights der Kunstgeschichte

Warum sind manche Kunstwerke so weltberühmt, die Mona Lisa, das Mädchen mit dem Perlenschmuck oder Michelangelos David? Dieser Frage wollen wir in dieser Veranstaltung auf den Grund gehen.

**Mi 04.03.–11.03.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770004**



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



Foto: Eric Isselee/shutterstock.com

## &gt; KUNST

## Orte der Gemeinsamkeit – Künstlerkolonien der Welt

Highlights der Kunstgeschichte

Das Leben in einer Künstlergemeinschaft fernab von der Stadt in einer idyllischen Natur zog viele Künstler ab dem 19. Jahrhundert an. Orte wie Worpswede oder der Monte Verità oder auch Skagen waren der Versuch, Kunst und Leben in einer alternativen Lebensform zu finden.

**Mi 18.03.–25.03.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770005**



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

## Ein imaginärer Besuch des Museum Reinhard Ernst in Wiesbaden

Highlights der Kunstgeschichte

Aus der Vision des leidenschaftlichen Sammlers Reinhard Ernst entstand 2024 in Wiesbaden ein Museum mit hochkarätiger abstrakter Kunst aus Europa, Amerika und Japan. Diese bemerkenswerte Sammlung findet Raum in einer besonderen dafür entworfenen Architektur des japanischen Pritzker-Preisträgers Fumihiko Maki.

**Mi 15.04.–22.04.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770006**



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

## &gt; KUNST

**Jean Nouvel –  
ein Architekt der Superlative**  
Highlights der Kunstgeschichte

»Jedes Mal versuche ich, das, wie ich es nenne, fehlende Teil des Puzzles zu finden, das richtige Gebäude am richtigen Ort«, sagt der französische Architekt und Pritzker-Preisträger Jean Nouvel. um seine Arbeitsweise zu charakterisieren. Neben dem Louvre in Abu-Dhabi kann man spektakuläre Bauten von Jean Nouvel in der ganzen Welt finden.

**Mi 29.04.–06.05.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770007**



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



Foto: Andrei Antipov/shutterstock.com

## &gt; KUNST

**Adolf Hölzel –  
ein früher Protagonist der Abstraktion  
und Wegbereiter der Moderne**  
Highlights der Kunstgeschichte

Aus dem In- und Ausland kamen Schüler nach Dachau, um in der einzigartigen »Malschule« von Adolf Hölzel Vorträge über Kompositionslære, Bildaufbau, und Flächenaufteilung sowie über die Figur im Raum, zur Farbenlehre und über den ‚Goldenen Schnitt‘ zu hören. Als Mitbegründer der Münchner und Wiener Sezession bekannt, wird Hölzel 1905 an die Stuttgarter Kgl. Akademie berufen und dort ein wichtiger Mitstreiter und Förderer für die Moderne.

**Mi 13.05.–20.05.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770008**



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

**Ein Werkvergleich –  
Aristide Maillol und Auguste Rodin**  
Highlights der Kunstgeschichte

Betrachtet man Skulpturen dieser beiden Künstler, so zeigt sich schnell, dass die Wiedergabe des Menschen nicht unterschiedlicher sein könnte. Das betrifft sowohl die Materialoberfläche als auch die räumliche Disposition der Skulptur. Das vergleichende Sehen öffnet einen Weg zum Kunstverständnis.

**Mi 27.05.–03.06.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

20,00 € | 2 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770009**



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

## &gt; KUNST

**Und ewig lockt der Süden –  
Ludwig Passini und seine Künstler-  
kollegen in Rom und Venedig**

Highlights der Kunstgeschichte

Angezogen vom südlichen Licht und einer mediterranen Lebensweise schildert der Wiener Maler Ludwig Passini das alltägliche, lebendig bewegte Leben in Italien.

Aber auch andere Künstler machen ihre Italienreise und finden hier im Licht einen neuen künstlerischen Ausdruck.

**Mi 10.06.–17.06.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
30,00 € | 3 x = 9 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770010**

 **Online-  
Veranstaltung**

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



Foto: Zoom Team/shutterstock.com

## &gt; KUNST

**Auf den Spuren der Normannen  
Highlights der Kunstgeschichte**

Die Faszination der arabischen und byzantinischen Kunst in Sizilien übte auf die »Ritter des Nordens«, den Normannen, eine solche Faszination aus, dass sie in meisterhafter Kunstfertigkeit imposante Bauwerke in Städten wie Monreale, Palermo oder Cefalù schufen.

**Mi 24.06.–01.07.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

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

**Veranstaltungs-Nr. 2666770011**

 **Online-  
Veranstaltung**

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

**La Prima Donna del mondo –  
Isabella d'Este**

Highlights der Kunstgeschichte

Gilt heute als eine der bedeutendsten Mäzeninnen und Kunstsammlerinnen der italienischen Renaissance. Sie beauftragte die berühmtesten Künstler ihrer Zeit wie Giovanni Bellini, Giorgione, Leonardo da Vinci, Andrea Mantegna, Perugino, Raffael, Tizian, und Michelangelo. Hier pflegte sie einen regen Austausch und die Diskussion mit den Künstlern. Als eine der gebildetsten Frauen ihrer Zeit prägte sie maßgeblich die Kunst der Renaissance in Italien.

**Mi 08.07.–15.07.2026 | 09.30–11.45 Uhr**

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin  
10,00 € | 2 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666770012**

 **Online-  
Veranstaltung**

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

## &gt; KUNST

**Peter Joseph Lenné und das Weltkulturerbe: Schlosspark Brühl**

Im Schlosspark Brühl liegt östlich der Bahntrasse ein noch wenig bekannter Teil des UNESCO-Weltkulturerbes: der sogenannte Große Inselweiher. Dieser Teil des Schlossparks wurde seit Anfang 1843 nach der Planung Peter Joseph Lennés als Landschaftsgarten neu gestaltet. Der große Gartenkünstler und königlich-preußische Generalgartendirektor hat hier ein Kleinod der Gartenarchitektur geschaffen, das die typischen lennéschen Gestaltungselemente zeigt: malerische Blickachsen, pittoreske Gehölzgruppen und geschwungene Gewässerkeiten.

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

**Do 16.04.2026 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Herrmann Simons,  
Lenné-Gesellschaft Bonn e. V.  
gebührenfrei | 1 x = 2 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2666770013**

**Peter Joseph Lenné und das Weltkulturerbe: Alexandrowka in Potsdam**

Im Jahr 1825 war Zar Alexander I. verstorben. 1826 erhielt Lenné von König Friedrich Wilhelm III. den Auftrag einen Plan für eine Russische Kolonie vor dem Nauener Tor in Potsdam zu erstellen. Die Kolonie sollte ein Denkmal der Verbundenheit und Freundschaft zwischen den Herrscherfamilien Romanow und Hohenzollern sein und 12 verbliebene russische Sängersoldaten aufnehmen. 1827 konnten die ersten Bewohner einziehen.

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

**Do 11.06.2026 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Michael Wenzel, Lenné-Gesellschaft Bonn e. V.  
gebührenfrei | 1 x = 2 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2666770014**

## &gt; LESUNGEN

**»Alle meine Mütter«**

Lesung und Gespräch mit Lena Gorelik



© Thomas Dasthuber

»Mütter prägen uns, auch wenn wir es nicht wollen, sie nisten sich in unseren Köpfen und Herzen ein, flüstern uns zu, schimpfen, trösten, tun es auch noch, wenn sie verstorben sind, tun es selbst dann, wenn wir sie nicht oder kaum kannten. Wir setzen unsere Schritte auf das, was wir dank oder trotz unserer Mütter wurden. Tragen sie darin für immer mit uns«, schreibt Lena Gorelik.

Alle meine Mütter erzählt von dieser besonderen, oft lebenslang komplexen Beziehung und ihren Facetten, erzählt davon, welche Mütter wir selbst zu sein versuchen, wie wir scheitern, zweifeln, stolpern, welche Ängste uns begleiten, was uns bindet und prägt, aber auch, was uns abhält, was es heißt, ungewollt Mutter oder nicht Mutter zu sein, ein Kind anzunehmen, zu verlieren oder nicht loslassen zu können.

Eine feinfühlige Erkundung der wohl prägendsten Beziehung unseres Lebens, der zu unseren Müttern. Ein bewegend aufrichtiger Roman. Dieses Buch geht alle an.

**Mi 29.04.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Lena Gorelik, Autorin

Moderation: Judith Merchant, Germanistin

Teilnahme-Gebühr:

VVK über Bonnticket 16,00 € | 8,00 € | 2,50 €  
Abendkasse 18,00 € | 10,00 € | 3,00 €

1 x = 2 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666760010**

In Kooperation mit dem  
Literaturhaus Bonn



**Lena Gorelik**

**»Alle meine Mütter«**

**Rowohlt Hardcover**

Erscheinungstermin:

13.03.2026

ISBN: 978-3-498-00762-1

272 Seiten | 24,00 €



## &gt; LITERATUR

**Ann Schlee: »Die Rheinreise«**

Literaturkurs

Im Jahre 1851 unternimmt eine englische Familie eine Rheinreise. Während sie mit dem Schaufelraddampfer an romantischen Landschaften vorbeifahren, entsteht für uns Leserinnen das Sittengemälde einer Zeit, in der unverheiratete Frauen geradezu Gefangene ihrer männlichen Verwandten waren.

Judith Merchant, Germanistin

27,00 € | 3 x = 9 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 14.01.–28.01.2026 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760002**

**Do 15.01.–29.01.2026 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760003**

**Tessa Hadley: »Die Party«**

Literaturkurs

Bristol in den 1950er-Jahren: Evelyn und Moira sind Schwestern und könnten unterschiedlicher nicht sein. Die schüchterne Evelyn bewundert die Ältere, die schön und mutig ist und sich so sicher in der Gesellschaft bewegen kann. Dann nimmt Moira sie eines Tages mit auf eine Party. Und das ändert alles ...

Judith Merchant, Germanistin

18,00 € | 2 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 04.03.–11.03.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760004**

**Do 05.03.–12.03.2026 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760005**

Foto: Thomas Bethge/shutterstock.com



## &gt; LITERATUR

**Irmgard Keun: »Das Mädchen, mit dem die Kinder nicht verkehren durften«**

Literaturkurs

In ihrem ersten Exilroman erzählt Irmgard Keun aus Kinderperspektive vom Kriegsende 1918. Für die namenlose Ich-Erzählerin ist allerdings ihr Ärger mit der Lehrerin viel wichtiger als das, worum sich die Erwachsenen so sorgen.

Judith Merchant, Germanistin

18,00 € | 2 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 29.04.–06.05.2026 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760006**

**Do 30.04.–07.05.2026 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760007**

**Ingeborg-Bachmann-Preis**

Literaturkurs

Wie jedes Jahr schauen, lesen und besprechen wir alles rund um das Wettlesen am Wörthersee!

Judith Merchant, Germanistin

18,00 € | 2 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 17.06.–24.06.2026 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760008**

**Do 18.06.–25.06.2026 | 10.00–12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760009**

## &gt; LITERATUR

**Vom Sehnsuchs-Ort zum  
Turbo-Kapitalismus –  
Literatur aus und über Indien**  
Literaturkurs

Trotz Globalisierung und unbegrenzter Reise- und Begegnungsmöglichkeiten bleiben uns Zusammenhänge fremder Kulturen oft verborgen und wir greifen auf Klischees und Projektionen zurück. Unser Literaturgesprächskreis lädt wieder zu einer »Horizonterweiterung« ein!

Wir beschäftigen uns mit modernen Texten aus und über Indien, ausgehend von europäischem Denken und Sehnsüchten eines H. Hesse über lyrische Schätze eines R. Tagore, das Zusammenspiel individueller Bedürfnisse und sozialer Zwänge (A. Roy) bis hin in die Gegenwart eines Indien, das auf dem Weg zur Supermacht ist (A. Adiga).

Immer schimmern in diesen Texten auch die Wurzeln alter, über Jahrtausende gewachsener Kulturen/Religionen durch.



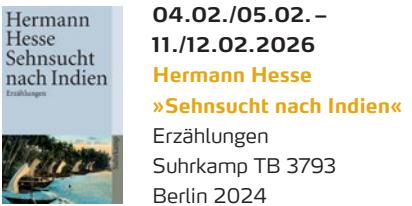
Foto: donatas1205/shutterstock.com

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
72,00 € | 8 x = 24 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Mi 04.02. – 22.04.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760000**

**Do 05.02. – 23.04.2026 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666760001**

## &gt; LITERATUR



**04.02./05.02. –  
11./12.02.2026**  
**Hermann Hesse**  
**»Sehnsucht nach Indien«**  
Erzählungen  
Suhrkamp TB 3793  
Berlin 2024



**18./19.03. –  
25./26.03.2026**  
**Arundhati Roy**  
**»Der Gott der kleinen Dinge«**  
Roman  
Fischer Taschenbuch Verlag  
München 1997



**18./19.02. –  
25./26.02.2026**  
**Rabindranath Tagore**  
**»Am Ufer der Stille«**  
Gedichte  
Patmos Verlag  
Ostfildern 2016



**15./16.04. –  
22./23.04.2026**  
**Aravind Adiga**  
**»Der weiße Tiger«**  
Roman  
C. H. Beck  
München 2023

Mehr Infos zu den ausgewählten Texten finden Sie in der Kursbeschreibung online.

## > KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

### Instrumental-Musik mit dem Türkischen Chor in Bonn

Lernen Sie verschiedene Instrumente kennen!

#### **So 11.01. – 19.07.2026 | 11.00 – 13.15 Uhr**

Gökhan Kardas  
gebührenfrei | 22 x = 66 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2666660122**

### Türkischer Chor in Bonn

Musik kennt keine Grenzen

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

#### **Mo 12.01. – 13.07.2026 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Eda Yüksel, Chorleiterin  
gebührenfrei | 19 x = 76 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4  
**Veranstaltungs-Nr. 2666660121**

### Brass am Vormittag Plus

Mit Vorkenntnissen

Das Projekt für alle, die bereits Vorkenntnisse im Spielen eines Blechblasinstrumentes besitzen und in einer entspannten Gruppe gemeinsam üben und leichte Stücke spielen möchten. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist über die Familienbildungsstätte Bonn möglich.

#### **Anmeldung, Leitung und Kontakt**

Erhard Schwartz  
Telefon 0163 4280001  
erhard.schwartz@t-online.de

#### **Di 13.01. – 14.07.2026 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Erhard Schwartz, Dirigent, Musiker,  
Instrumentallehrer  
286,00 € | 23 x = 46 UE  
Jugendzentrum Auerberg JuZe  
Stockholmerstraße 23 | 53117 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2666740037**



Foto: the palms/shutterstock.com

## > KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

### Sing mal wieder!

Leichte Atemübungen und ein  
fröhliches Singen

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

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

#### **Fr 09.01. – 12.06.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Ursula Hoffmann-Grünes,  
Gesundheitspädagogin  
114,00 € | 19 x = 38 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740038**

### Inspiration und individueller Ausdruck!

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

Elisabeth Reichegger, Künstlerin  
Lennéstraße 5 | Raum 1.3

#### **Mi 14.01. – 18.03.2026 | 17.00 – 19.15 Uhr**

108,00 € | 9 x = 27 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740026**

#### **Mi 15.04. – 01.07.2026 | 17.00 – 19.15 Uhr**

132,00 € | 11 x = 33 UE  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740027**

## > FOTOGRAFIEREN

### FBS-Fototreff

Kreativer Austausch – gemeinsames Lernen

Kreativer, freundschaftlicher Austausch – lernen, üben, können. Wir treffen uns zu Foto-walks, Exkursionen, Besprechung fotografischer Projekte, Ideen- und Praxisaustausch im weiten Feld der digitalen Fotografie.

Bringen Sie gerne zum ersten Termin eines Ihrer Fotos mit, das Sie gerne präsentieren und besprechen möchten (auf USB-Stick).

#### Bitte beachten Sie

Der Fototreff findet monatlich mit wechselnden Terminen/Veranstaltungsorten statt. Die genauen Termine finden Sie auf unserer Webseite.

#### Sa 17.01.–27.06.2026 | 09.00–12.45 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf

15,00 € | 7 x = 35 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666740033**

### Digitale Fotografie

Anwendungsorientierter Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

In Ihrer Digitalkamera steckt mehr als ein paar schnelle Schnappschüsse. Fesselnde Porträtfotos, Makroaufnahmen mit der Schärfe da, wo sie hingehört, sind nur zwei Beispiele aus dem intensiven Praxistraining mit Ihrer Kamera.

Mit Tipps für einen Aufmerksamkeit erzeugenden Bildaufbau und Bildstil setzen wir unser Motiv kreativ in Szene. Das Kennenlernen der Potenziale unserer Ausrüstung und die Freude am Fotografieren stehen im Fokus des Kurses.

#### Sa 17.01.–24.01.2026 | 14.00–17.00 Uhr

Rudolf Fey, Fotograf

24,00 € | 2 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666740030**

## > FOTOGRAFIEREN

### Crashkurs Handyfotografie

Wie lange betrachtet der Nutzer ein Foto auf Facebook, Insta und Co.? Meistens weniger als eine Sekunde, dann wird schon zum nächsten »geswiped«.

Fotografieren wir so, dass das Interesse des Betrachters geweckt wird. Was mache ich, wenn mein Bild unscharf, zu hell oder dunkel ist? Fotografiere ich in Schwarz-Weiß oder Farbe? Lieber mit 12 oder 200 Megapixel fotografieren?

In diesem Crashkurs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen und lernen die fotografischen Möglichkeiten des Smartphones kennen. Sie üben, wie Sie über einen bewussten Bildaufbau Ihr Foto interessant machen, worauf es bei der Porträtfotografie ankommt und was die Bildbearbeitung in der Foto-App kann. Im Praxisteil üben wir die Kursinhalte im Umfeld der Familienbildungsstätte.

Rudolf Fey, Fotograf

18,00 € | 1 x = 6 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

#### Sa 14.02.2026 | 09.00–13.30 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 2666740031**

#### Sa 16.05.2026 | 08.30–13.00 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 2666740032**



Foto: Kaspars Grinvalds/shutterstock.com

## > FOTOGRAFIEREN

**Fotoexkursion auf/unter die Dächer des Kölner Doms**  
 anschließend Langzeitbelichtungen der Kölner Skyline vom Deutzer Ufer

Im Rahmen einer Führung erkunden Sie die filigrane Eisenkonstruktion der Domdächer und entdecken in den Depots und Werkstätten zahlreiche Details und Exponate. In luftiger Höhe halten Sie die einmaligen Aussichten auf die Stadt und ihr Umfeld sowie die Wasserspeier und sonstigen Dachdetails fotografisch fest. Wie besondere Fotos auch bei wenig Licht entstehen, lernen und üben wir anschließend auf der Deutzer Rheinseite. Das Panorama der Stadt bietet uns lohnenswerte Motive.

### Bitte beachten Sie

- Die Teilnehmer müssen schwindelfrei und »höhenfest« sein.
- Es gibt keine Garantie auf die Nutzung des Bauaufzuges/240 Treppenstufen alternativ.
- Das Fotografieren ist während der Führung nur zu privaten Zwecken erlaubt.
- Für den Teil »Langzeitbelichtung« ist ein Stativ erforderlich



Foto: Rudolf Fey

**Fr 27.03.2026 | 16.45 – 19.00 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf

33,00 € | 1 x = 3 UE

Kölner Dom | Domkloster 4 | Köln

**Veranstaltungs-Nr. 2666740036**

## > FOTOGRAFIEREN

### Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Optimieren Sie Ihre Fotos ohne großen Zeitaufwand in wenigen Schritten

Ist Ihr Foto doch etwas zu hell/zu dunkel geraten, zeigt einen schrägen Horizont, Flecken oder ungewollte Objekte? Dann ist dieser Kurs genau das, was Sie in die Lage versetzt, Ihr Lieblingsbild »zu retten«.

Anhand vorgegebener Beispielbilder üben/erfahren Sie die Wirkung der digitalen Nachbearbeitung. In einfachen, logischen Schritten setzen Sie planmäßig effiziente Korrekturmöglichkeiten ein. Mit überschaubarem Zeitaufwand verbessern Sie Ihre Bilder. Weniger ist oft mehr. Welche Software Sie zu Hause benutzen, spielt in diesem Kurs keine Rolle. Die Inhalte werden so erläutert, dass Sie das Erlernte mit Ihrem eigenen Programm umsetzen können.

**Sa 16.05.2026 | 13.15 – 17.00 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf

15,00 € | 1 x = 5 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Veranstaltungs-Nr. 2666740034**

### StreetArt in Köln – Fotowalk

Kommen Sie mit zum dritten Teil der Entdeckungsreise »StreetArt Köln«

Wir starten am Bahnhof Köln-Deutz und wechseln dann ins linksrheinische Stadtgebiet. Mit unserer Kamera dokumentieren wir die kleinen und großen Kunstwerke. Dabei achten wir auf den richtigen Aus- und Zuschnitt, auf »stürzende Linien«, die richtige Schärfe und Belichtung.

Wer möchte, kann sich um 11.00 Uhr dem Besuch der über 100 m hohen View-Aussichts-Plattform »Triangle Cologne« anschließen (10.50 Uhr Bhf. K-Deutz/Ottoplatz). Zusätzliche Kosten für den Aufzug zurzeit 5,00 €.

### Bitte beachten Sie

Für alle Kameratypen, vom Smartphone bis zur Systemkamera, geeignet

**Sa 06.06.2026 | 11.30 – 16.00 Uhr**

Rudolf Fey, Fotograf

18,00 € | 1 x = 6 UE

Treffpunkt: Bhf. Köln-Deutz | Ausgang Ottoplatz

**Veranstaltungs-Nr. 2666740035**



Foto: Martina Deutsch

## GESELLSCHAFT

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

## > KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

### Der nachtodliche Weg

Ein Vortrag

Das Thema des Vortrags umreißt die gesamte Zeit nach dem Ablegen unseres physischen Leibes. So wie im Leben werden wir auch im Nachtodlichen ständig begleitet. Es werden die Stationen und Ebenen, die uns im Nachtodlichen erwarten, aufgezeigt. Nach einer Zeit des Rückblicks auf das irdische Leben und der Integration dessen, was wir im vergangenen Leben gelernt haben, erholen wir uns und haben neben sozusagen dauerhaften Urlaub begleitet von der Möglichkeit zur Fortbildung und dem Mitwirken an gemeinschaftsbezogenen Tätigkeiten.

Es werden aber auch die »schwierigen Bereiche« im Nachtodlichen dargestellt. Es wird ausgeführt, wie unterschiedlich die nachtodlichen Wege sein können, für jeden potenziell anders. Wir kommen zu einem Punkt, wo wir uns unseres gesamten Potenzials bewusst werden, dessen Folge es sein kann, dass wir dann wieder auch zu einer »neuen Runde« ansetzen.

Die Intention des Vortrags ist, zum einen eventuelle Ängste vor dem Hinübergehen zu reduzieren und zum anderen die Verbindung zwischen unserem Leben im Hier und Jetzt und dem Nachtodlichen aufzuzeigen und uns in unserer Selbstverantwortlichkeit zu stärken.

**Andreas Schurig** hat 10 Jahre als Krankenpfleger in verschiedenen Krankenhäusern gearbeitet unter anderem auch auf den Intensivstationen und dort auch komatöse Patienten gepflegt. 30 Jahre war er als Verwaltungsfachwirt im Bundesministerium für Bildung und Forschung tätig und befasst sich nebenbei mit den seelischen Aspekten der Organspende.

**Sa 10.01.2026 | 15.00–17.15 Uhr**

Andreas Schurig  
gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740002**

Ein Kaffeehausgespräch  
in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.



### Im Gespräch: Wie wir einander begegnen

»Das Gespräch ist kein Werkzeug, sondern ein Raum. Es ist der Ort, an dem wir uns selbst und den anderen finden.« Diese Aussage bildet die Grundlage seines Buches *Im Gespräch*, das nicht nur die Theorie, sondern auch die Praxis der Kommunikation untersucht. Knipp sieht das Gespräch als einen kreativen Akt, eine Brücke, die nicht nur Menschen verbindet, sondern auch neue Welten schafft.

Das Gespräch, häufig unterstützt durch Mimik und Gestik, ist die wohl wichtigste Form menschlicher Interaktion – sei es im privaten Umfeld, beim Flirt, im Beruf, in Politik und Wirtschaft. Der Rückzug ins »Homeoffice« hat aus dem Blickfeld geraten lassen, wie entscheidend, ja inspirierend ein beiläufiger verbaler Austausch am Arbeitsplatz sein kann. »Wir bleiben im Gespräch«, diese Aussage signalisiert die Bereitschaft zur Verständigung. Verstummt das Wort, steht es auch um unsere Freiheit schlecht. Im Dialog kommen wir einander näher, grenzen uns ab, deuten unsere Welt, verorten uns, entfliehen der Einsamkeit.

Kersten Knipp erkundet in seinem Vortrag die vielfältigen Möglichkeiten, in denen wir sprechend miteinander in Kontakt treten, und weshalb das Wort zwar nicht unbedingt der Anfang von allem gewesen sein mag, unser Dasein aber weitgehend bestimmt.

**Dr. Kersten Knipp** ist Romanist und Essayist. Für die Deutsche Welle verfolgt er die politische Entwicklung der arabischen Welt. Zudem arbeitet er für die Radiosender der ARD, insbesondere den WDR. In seinen zahlreichen Büchern beschäftigt er sich mit der Kulturgeschichte der romanischen Länder. Zuletzt war er bei den Sinnsuchern im Juni 2023 mit dem Titel: *Die Erfindung der Eleganz*, ein Buch erschienen im Jahr 2022.

**Sa 07.02.2026 | 15.00–17.15 Uhr**

Dr. Kersten Knipp  
gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740009**



Ein Kaffeehausgespräch  
in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.

## &gt; KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**Thomas von Aquin**

Kaum ein Heiliger hat ein so umfangreiches Werk hinterlassen mit statistisch geschriebenen 4000 Seiten pro Jahr. Nicht nur deshalb ist Thomas von Aquin, ein Dominikanermönch, eine der großen Persönlichkeiten der Kirche. Im Denken des Thomas von Aquin wird das Leben voll bejaht und das große Thema ist die Frage nach dem Verhältnis von Glaube und Vernunft.

Der Vortrag gibt einen Überblick über sein Leben, der unter anderem auch in Köln wirkte, und über seine Philosophie, Theologie und Spiritualität.

**Markus Roentgen**, geboren in der Eifel; Studium von Theologie, Germanistik und Philosophie; Ausbildung in Dirigieren und Trompete. Verheiratet, drei Kinder. Referent für Spiritualität im Erzbistum Köln, Exerzitienbegleiter und Ansprechpartner für Akademiker-Seelsorge. Gedichtveröffentlichungen; Bücher zur Theologie und Spiritualität.



Foto: Markus Pfaff/stock.adobe.com

**Sa 11.04.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Markus Roentgen

gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740003**

Ein Kaffeehausgespräch  
in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.

## Die Haltung des Mitgefühls gegenüber allen Lebewesen

Die Bewegung des »Engagierten Buddhismus«

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstand in einigen Ländern Asiens eine neue Bewegung, die inzwischen unter der Bezeichnung International Network of Engaged Buddhists aus der Haltung eines unbegrenzten Mitgefühls und in einem bewussten Handeln für das Wohl aller Wesen weltweit Stellung gegen die Missachtung der Menschenrechte und dessen politische und soziale Ursachen bezieht und sich für gerechte Wirtschaftsverhältnisse, den Umweltschutz, die Gesundheitsvorsorge, die Gleichberechtigung der Geschlechter, den Dialog der Religionen und den Frieden in der Welt einsetzt.

Ein Kaffeehausgespräch  
in Kooperation mit Sinn Sucher e.V.

**Prof. Dr. Peter Ramers**, geb. 1954 in Iserlohn, Studium der Philosophie, Theologie, Religionswissenschaft, Tibetologie, Mongolistik und Mandschuristik. 1995 Promotion zum Dr. phil. (Bonn). 1996 Lektor für Religionsphilosophie und Geschichte der Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule SVD St. Augustin, 1998 Dozent für Religionsphilosophie, Religionswissenschaft und Geschichte der Philosophie. 2001 Professor für Religionsphilosophie, Religionswissenschaft, Geschichte der Philosophie. Ab 2004 Prorektor der Phil.-Theol. Hochschule SVD, St. Augustin. 2018 – 2019 Rektor der Fakultät. Seit SS 2021 Honorarprofessor für Religionswissenschaft und Interkulturelle Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Vallendar.

**Sa 02.05.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Prof. Dr. Peter Ramers

gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740004**

## > KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

### Esoterik – eine moderne Religionsform?

Die Esoterik ist heute in fast allen Lebensbereichen präsent und fast jeder ist auf die eine oder andere Art schon einmal damit in Berührung gekommen. Das esoterische Spektrum reicht von der teilweisen Partizipierung an I Ging, Astrologie oder Bachblütentherapie bis hin zum alles bestimmenden Lebenskonzept oder zur religiösen Weltanschauung, etwa im Neuheidentum, Schamanismus oder Hexenkult. Dabei gibt es Grenzüberschreitungen, Berührungspunkte oder Gemeinsamkeiten z. B. zu anderen Religionen, zu Philosophie oder Psychoanalyse. Ein Blick auf das entsprechende Buch- und Medienangebot belegt das große Interesse in der breiten Öffentlichkeit an esoterischen Themen. Worauf beruht dieser Erfolg? Der PowerPoint-Vortrag versucht, diese Frage zu beantworten, und gibt einen Überblick aus religionswissenschaftlicher Sicht über die Vielfältigkeit der Esoterik, über Geschichte (von der Antike über Alchemie, Hermetik, Theosophie und Anthroposophie bis hin zur modernen Esoterik), über Weltbild und Praktiken.

**Dr. Ulrike Peters**, Religionswissenschaftlerin, Referentin bei der »Katholischen Seelsorge für Roma, Sinti und verwandte Gruppen« im Auftrag der Deutschen Bischofskonferenz und Sachbuchautorin. Ein Schwerpunkt ihres Studiums war der Bereich Esoterik. Zur Thematik sind zwei Bücher von ihr erschienen (»Schnellkurs Esoterik, Köln 2005 und »Esoterik als moderne Religionsform«, Nordhausen 2012).

**Sa 06.06.2026 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dr. Ulrike Peters  
gebührenfrei | Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten. 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666740005**



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

## > MEHRGENERATIONEN

### Plenum der Wahlverwandtschaften Information und Austausch

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

**Do 26.03.2026 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften  
gebührenfrei | 1 x = 3 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666640001**



Foto: Rawpixel.com/shutterstock.com

## > INTERKULTURELLES

### Über den Tellerrand kochen

Das Projekt »Über den Tellerrand kochen« aus Berlin ist inzwischen auch als Satellitenprojekt hier in Bonn heimisch geworden. In Kochkursen und Kochevents lernen sich Einheimische und Geflüchtete besser kennen, indem sie gemeinsam Gerichte aus der Heimat der Geflüchteten zubereiten. In diesem Integrationsprojekt erfahren wir etwas von den Menschen und ihren Geschichten, sie etwas von uns und unserer Heimat. Durch dieses gemeinsame Tun und das Interesse aneinander wollen wir den Neubürgern in Bonn einen guten Start ermöglichen. Teilnahme ab 16 Jahren.

#### Nähere Informationen

[facebook.com/TellerrandBonn/](https://facebook.com/TellerrandBonn/)

#### Anmeldung

nur über [bonn@ueberdentellerrand.org](mailto:bonn@ueberdentellerrand.org)

Anke Krämer, Über den Tellerrand kochen Bonn  
gebührenfrei | 1 x = 5 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 1.1 Küche

**So 11.01.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660048**

**So 08.02.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660049**

**So 08.03.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660050**

**So 19.04.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660051**

**So 14.06.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660052**

**So 05.07.2026 | 17.00 – 20.45 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2666660053**



**Möchten Sie sich über unsere aktuellen  
Veranstaltungen informieren?**

Dann abonnieren Sie unseren

**Newsletter!**

Melden Sie sich hier an:





Foto: Twin Design / shutterstock.com

# MEDIEN

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

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

## &gt; MEDIEN

**Radioworkshop KURUX**

10- bis 14-Jährige gehen auf Sendung

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

Eure Beiträge könnt ihr später mit nach Hause nehmen. Bitte packt euch einen Snack für die Mittagspause ein.

**Termine stehen noch nicht fest**

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer  
gebührenfrei | 2 x = 16 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2616220001**

**Väter und Kinder gestalten ein Hörspiel**

Kinder und ihre Väter produzieren in diesem Workshop gemeinsam ein Hörspiel. Die Geschichte denken wir uns natürlich selbst aus. Und dann arbeiten wir wie die Hörspielprofis in unserem Audiostudio. Wenn wir uns eine Geschichte ausgedacht haben, erstellen wir das sogenannte »Storyboard«. Danach schreiben wir die Dialoge der Rollen, die im Hörspiel vorkommen. Wir verteilen die Rollen, sprechen das Hörspiel ein und produzieren passende Geräusche.

Nach der Produktion schneiden wir das Hörspiel am Schnittcomputer und mischen Musik darunter. Am Ende unseres Workshop-Wochenendes haben wir ein eigenes selbst produziertes Hörspiel.

**Sa 11.07. – 12.07.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer  
20,00 € | 2 x = 16 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2616310001**

## &gt; MEDIEN

**Task Force Cybercrime, Fake News und Mobbingprävention**

Begleitung in der digitalen Welt – für Eltern und Multiplikatoren

Die heranwachsenden Generationen sind der Schatz unserer Gesellschaft. Das vertrauensvolle Begleiten der Kinder und das nachhaltige Vermitteln von guten und wichtigen Werten unserer Gesellschaft sind die Grundlage für eine gestaltbare und lebenswerte Zukunft. Von der Geburt an! Medienkompetenz spielt hierbei eine zentrale Rolle in unserer heutigen Gesellschaft. Dafür ist es zwingend erforderlich, dass sich Erwachsene offen und ehrlich mit dem beschäftigen, was aktuell im Internet passiert, was auf welche Weise verbreitet wird und wie die Strategien verschiedener Akteure im Netz und auf dem Schulhof aussehen. Und Kinder und Jugendliche brauchen einen positiven und konstruktiven Umgang mit anderen – auch im Netz. Know-how der Medienwelt und Resilienzfähigkeit lassen sie zum Beispiel nicht allzu leicht Opfer oder Täter\*innen zu werden. Sie lernen, einander wertzuschätzen und zu beschützen – auch sich selbst!

Dirk Beerhenke und Insa Backe kombinieren polizeiliches Fachwissen und medienpädagogische Erkenntnisse zu einer Info-Veranstaltung mit Beteiligung des Auditoriums.

Sie teilen ihre Erfahrungen, ordnen bestehende Prozesse ein und berichten von ihren Erkenntnissen und Gefahren, die im Netz und der Realität lauern – und wie man ihnen lösungsorientiert begegnen kann.

**Mi 10.06.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Insa Backe, Moderatorin, Autorin und Reporterin  
Dirk Beerhenke, Kriminalhauptkommissar a. D.  
und Experte für Cybercrime  
5,00 € | 1 x = 2 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610012**



**Online-Veranstaltung**

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

## &gt; MEDIEN

**Tonstudio-Technik**

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

**Anmeldungen über:** [www.sk-jugend.de](http://www.sk-jugend.de)

**Mo 30.03. – 02.04.2026 | 10.00 – 14.00 Uhr**

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer  
gebührenfrei | 4 x = 20 UE

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

**Veranstaltungs-Nr. 2616220007**

Kooperation mit der Sk Stiftung Jugend und  
Medien der Sparkasse KölnBonn

**Hörspiel-Workshop für Senioren**

Ein eigenes Hörspiel produzieren –  
das ist hier möglich!

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

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

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

**Fr 08.05. – 10.05.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Said Suma, Tontechniker und Medientrainer  
50,00 € | 3 x = 24 UE

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2616220003**

## &gt; MEDIEN

**Instagram, TikTok und Co.**

Elternabend zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

TikTok, Instagram und andere Soziale Netzwerke sind für unsere Kinder Alltag. Aber wie genau funktionieren diese Apps wirklich? Welche Videos werden dort verbreitet? Welcher Content ist möglicherweise gefährlich und welcher ist bedenklich?

Gemeinsam werden die beliebtesten digitalen Räume der GenZ und Gen Alpha erforscht und wichtige Fragen geklärt.

**Themenfelder sind**

- Algorithmen und Funktionen bei TikTok und Instagram
- Aktuelle Trends und Creators
- Risiken und Desinformation
- Sichere Nutzung und kostenfreie Tools
- Kompromisse und Lösungen mit den Kindern finden
- und auch, wie ein eigener Account up to date bleibt.



Foto: Syda Productions/shutterstock.com

**Di 28.04.2026 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Vincent Müller, Freier Journalist und Medientrainer

5,00 € | 1 x = 2 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666610003**

## An icon of a computer monitor with a video call interface, representing an online event or webinar.

**Online-Veranstaltung**

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

## &gt; MEDIEN

**Medienresilienz für Eltern und Kinder**  
Ein Workshop

Der Workshop wendet sich an Eltern und Kinder, die sich einen gesunden und entspannten Umgang mit digitalen Medien (zum Beispiel Handy, Internet, Spiele) wünschen. Die Inhalte werden sein: der digitale Wandel, KI und die gesellschaftlichen Folgen, Medienresilienz, Bindung und Kontakt sowie die Frage, was unsere Kinder ins Netz zieht und wie wir gemeinsam einen guten Weg finden können.

- Wie kann ich meinem Kind helfen, das souveräne Hin- und Herschalten zwischen On und Off zu lernen?
- Welche Rolle spielen wir selbst?
- Welche Verantwortung habe ich als Vater oder Mutter?
- Welche Wünsche und Bedürfnisse haben die Kinder?

Ziel des Kurses ist die Sensibilisierung für den richtigen Umgang mit digitalen Medien, die Vermittlung der Grundlagen von Medienresilienz und Bindungstheorie sowie die Förderung des Austauschs und der Meinungsbildung zwischen Kindern und Eltern.

Im Workshop wird ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Input, interaktiven Elementen, Gruppen- und Einzelübungen angewandt, um die Inhalte zu vertiefen und die Einbettung im Familienalltag zu unterstützen.  
Großeltern sind auch willkommen!

**Fr 10.07.2026 | 14.30 – 17.00 Uhr**

Sabria David, Digitalphilosophin, Autorin und Medienforscherin  
20,00 € | 1 x = 3 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2666620088**



**ZEBRA**

**fragzebra.de**

Eine Webseite der Landesmedienanstalt NRW

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

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

**Warum soll ich Zebra meine Fragen stellen?**

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



**klicksafe.de**

Eine Aktion gegen Cybergrooming

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

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

**Für Eltern**

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

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



Foto: Elke Moorkamp

## PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

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

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

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Let's talk about – Potenzialanalyse Ein Weg zu mehr Klarheit und Entwicklung

Wir starten planvoll ins neue Jahr 2026 und schauen gemeinsam auf Ihre individuellen Potenziale. Denn jede Frau bringt so viele einzigartige Fähigkeiten mit, die oft im Verborgenen bleiben, vor allem auch, weil der Alltag mit seinen vielen Pflichten diese zudecken.

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

#### **Sa 28.02.2026 | 09.30–16.30 Uhr**

Carola Huber, Bankfachwirtin  
61,00 € | 1 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666740028**

### Mut zur eigenen Stimme – Atem und Stimme erleben! Ein Workshop für Frauen

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

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

#### **Sa 27.06.–28.06.2026 | 11.00–14.00 Uhr**

Jutta Großkinsky, Diplom-Sozialpädagogin  
32,00 € | 4 x = 8 UE

Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666740081**

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Let's talk about – Finanzbildung für Frauen Ein Workshop

Am 08.03.2026 ist Internationaler Frauentag – und diesen Feiertag nehmen wir zum Anlass für den Workshop »Finanzbildung für Frauen«.

Finanzielle Zusammenhänge sind schwer zu durchschauen und trotzdem ist jede Frau dazu aufgerufen, die eigenen Finanzen aktiv für sich, für die Kinder oder die Familie zu gestalten. Im Tageskurs sprechen wir über die Beziehung zu Geld, über Strategien und Ziele. Am Kursende haben Sie Klarheit gewonnen, können eine erste Strategie entwickeln und bei künftigen Beratungsgesprächen selbstbewusster auftreten.

Die Seminarleiterin ist Bankfachwirtin und verfügt über umfangreiche Bankkenntnisse, die sie ausschließlich in der Finanzbildung einsetzt. Sie möchte damit Frauen praktisches Wissen und im besten Fall Freude an Finanzthemen vermitteln. (Keine Schuldenberatung!)



Foto: CrizzyStudio/shutterstock.com

Carola Huber, Bankfachwirtin  
61,00 € | 1 x = 8 UE

#### **Sa 07.03.2026 | 09.30–16.30 Uhr**

Lennéstraße 5 | Raum 1.3

**Veranstaltungs-Nr. 2666740029**

## &gt; PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Denksport am Montagnachmittag**

## Ein Gedächtnistraining

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

Birgit Schmitz ist zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVG'T e. V.). In der Gruppe aktivieren Sie mit ihr in entspannter Atmosphäre und mit viel Humor Ihr Gedächtnis auf spielerische Art und Weise und trainieren Ihre geistige Beweglichkeit.



Foto: tadamichi/shutterstock.com

Birgit Schmitz,  
Ganzheitliche Gedächtnistrainerin  
Lennéstraße 5 | Raum 3.4

**Mo 09.03. – 23.03.2026 | 14.30 – 16.00 Uhr**

24,00 € | 3 x = 6 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666750001**

**Mo 27.04. – 18.05.2026 | 14.30 – 16.00 Uhr**

24,00 € | 4 x = 8 UE

**Veranstaltungs-Nr. 2666750002**

## &gt; PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Psychische Erkrankungen  
in der Familie**

Für Angehörige/Freunde von Menschen mit psychischer Erkrankung

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

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



Hilfe für psychisch Kranke e.V.  
Bonn/Rhein-Sieg

*In Kooperation mit dem Verein  
»HfpK e.V. – Förderung seelischer Gesundheit  
durch Prävention, Beratung und Training«*



Foto: Chanintornv/shutterstock.com

**Mi 21.01. – 19.08.2026 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Dr. Bernhard Preuss, Apotheker

gebührenfrei | 8 x = 24 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.6

**Veranstaltungs-Nr. 2666740024**

**Mi 21.01. – 19.08.2026 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Angela Böttges, Diplom-Theologin

gebührenfrei | 8 x = 24 UE

Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666740023**

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### MalZeit

Malend Stille und Bewegung als heilsame schöpferische Kraftquelle entdecken

Angeleitete einfache Malimpulse führen ins Malen. Eigene Bilder können sich in der Stille entfalten. Sie nehmen durch das Malen bewusst wahr, was ist und was sich verändern möchte. Sie erweitern den Horizont im Schauen, entdecken die Bilder der anderen Teilnehmer und hören über die Wirkkraft der Bilder. Ohne Leistungsdruck kann sich die eigene Kreativität entwickeln und in Bildern seinen Ausdruck finden. Gefördert wird das Malen durch einfache eutonische Bewegungen, die abwechselnd zu den Malimpulsen angeleitet werden. Bewegungen, die für ein wohltuendes Körpergefühl sorgen, den Malprozess unterstützen und in den Alltag als Lernerfahrung hineinwirken. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen und die Eutonie.

Wir werden mit wasserlöslichen Gouachefarben und Pastellkreiden auf großformatigen Papieren malen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eutonischen Bewegungen können ohne Vorerfahrung ausgeführt werden. Malmaterial wird gestellt.

#### Bitte mitbringen

- Malschürze
- Rolle Haushaltspapier
- Krepp-Klebeband aus dem Baumarkt (max. 25 mm Breite)
- Für die Bewegungseinheit: Kleines Kopfkissen, warme Socken, Badehandtuch oder Leintuch für die Yogamatte.

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
48,00 € | 1 x = 8 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 1.2

**Sa 28.02.2026 | 10.00–17.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740013**

**Sa 09.05.2026 | 10.00–17.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740014**

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### Aquarelle flâneuse et flâneur

Intuitiv malen

Ich möchte Dich einladen, an ausgewählten Plätzen zu verweilen und Dich mit künstlerischem Blick der Natur oder speziellen Szenerien unserer schönen Stadt zu widmen. In kleiner und geselliger Runde werden wir langsam flanieren, uns einen schönen Platz wählen und farbenfrohe Aquarelle malen, zu zeichnen sowie unserem eigenen Stil intuitiv Ausdruck verleihen. Eine gute Gelegenheit das »kleine Aquarell« kennen zu lernen und kreative Momente im Alltag zu integrieren. Das Skizzieren kleiner Milieustudien wird angeleitet und die Teilnehmenden in den Techniken des Skizzierens und des Aquarells unterstützt. Wer mag, malt auch intuitiv oder schreibt eine kleine Geschichte zum »Aquarell flâneuse et flâneur«. Schon im Jahr 1879 schrieben die Malerin Marie Bashkirtseff und auch Charles Baudelaire von der Flânerie, »sich mit der Menge zu vermählen, draußen zu sein und sich doch überall zu Hause zu fühlen, die Welt zu sehen, mitten in der Welt zu sein und doch vor der Welt verborgen bleiben.« Dies war die Voraussetzung einer damals zeitgemäßen Kunst der modernen großstädtischen Welt.

Wir flanieren durch den schönen Wald am Venusberg und verweilen möglicherweise auf Baumstämmen, wer hat oder ihn benötigt, bringt einen kleinen Malhocker mit. Nimm nicht zu viel mit, damit der Rucksack nicht zu schwer wird. Eine kleine Auswahl an Aquarellfarben, Stiften und Blankpostkarten habe ich zum Ausprobieren dabei. Wer mag kehrt mit der Gruppe gemeinsam anschließend um 14.00 Uhr in der Waldschenke zu einem kleinen gemütlichen Imbiss ein: 53127 Bonn | Hauweg 2

#### Materialien

- Was Du selbst am liebsten zum Skizzieren verwendest, z. B. Skizzenbuch oder Blankpostkarten für Aquarelltechnik
- Kleiner Aquarellfarbkasten
- Wasserfester Fineliner, Bleistift, Aquarellstifte, Wasser für die Aquarellfarben

**Sa 18.04.2026 | 11.00 – 14.15 Uhr**

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin, Gründerin kreativ-mobil  
27,00 € | 1 x = 4 UE  
Treffpunkt: Venusberg Schneiders Obsthof  
Robert Koch Str. 102 | 53127 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740019**

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### Intuitiv malen

Der kreative Weg zur Bewältigung belastender Situationen

Durch intuitives Malen lässt sich ein kreativer Weg finden, um die Herausforderungen von Familie, Beruf, Freundschaften und ehrenamtlichem Engagement besser zu bewältigen. Oft geraten wir in Bedrängnis, weil wir versuchen, alles gleichzeitig unter einen Hut zu bringen. Geben wir uns die Erlaubnis zu spielen, Materialien zu erkunden und einfach nur zu sein. Intuitives Malen bietet eine Möglichkeit, den inneren Druck loszulassen und neue Perspektiven zu gewinnen. Beim Malen ohne feste Vorgaben ist es möglich, einen Zustand des Fließens zu erleben, der es ermöglicht, unbewusste Emotionen und Blockaden auszudrücken. Dadurch entsteht Raum, um Klarheit zu gewinnen und innere Balance zu finden. Regelmäßige kreative Pausen können helfen, den Kopf freizubekommen und Prioritäten klarer zu setzen. So findet man zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, auch wenn das Leben voller Verpflichtungen ist.

Wir starten mit leichten Körperübungen, eine ruhige, geführte Achtsamkeitsübung leitet das intuitive Malen ein. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

Malkittel oder unempfindliche Kleidung bitte selbst mitbringen, Acrylfarbe lässt sich nicht auswaschen. Pinsel, Wassergefäße, Papier und Küchenrollen werden kostenlos gestellt. Leinwände, Papier, Farben können sowohl selbst mitgebracht werden, stehen aber auch vor Ort zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.



Foto: Rudchenko Lilia/shutterstock.com

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin, Gründerin kreativ-mobil  
27,00 € | 1 x = 4 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 3.5

**Sa 24.01.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740016**

**Sa 21.02.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740017**

**Sa 14.03.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740018**

**Sa 16.05.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740020**

**Sa 13.06.2026 | 10.00 – 13.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2666740021**



Foto: Bild von Gabriela Macke (Ausschnitt)

### Weitere Informationen

Gabriela Macke | Telefon 0157 73194112  
gmacke234@outlook.com  
www.kreativ-mobil.com

## > KOMMUNIKATION

---

### Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir üben gemeinsam die Haltung und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch vorbereitete Übungen und eigene Beispiele der Teilnehmer\*innen. Vertraulichkeit sowie eine gewisse Regelmäßigkeit sind erwünscht.

Der Abend gliedert sich in eine Runde des Ankommens: »Wie bin ich da?« und nach einer kurzen Stille folgt Zeit für persönliche Themen, Impulse oder kleine Übungen. Die Abschlussrunde beendet den Abend.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars. Der finanzielle Ausgleich basiert auf Spenden bzw. auf Herzensökonomie, sodass möglichst die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt werden.

Wenn Sie an der Gfk-Gruppe Interesse oder vorab Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Linda Crawford: Telefon 0151 58217610.



Foto: Rosie Appleby/shutterstock.com

**Mo 12.01.–06.07.2026 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Linda Crawford, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Fachberaterin für Hochsensibilität  
gebührenfrei | 13 x = 39 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 266674001**

---

## > KOMMUNIKATION

---

### 13. Tag der Gewaltfreien Kommunikation in Bonn

Oft kämpfen wir im Alltag mit Missverständnissen, Urteilen oder voreiligen Schlussfolgerungen. Schnell leiden Beziehungen, wenn Gespräche in Streitereien enden.

Der 13. Bonner Tag für Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit, in unterschiedlichen Workshops Kommunikationswerkzeuge kennenzulernen, mit denen Sie Ihr Arbeitsleben, die Partnerschaft oder den Umgang mit Ihren Kindern neu unter die Lupe nehmen und gestalten können.

Die von Marshall Rosenberg in den 1970er-Jahren entwickelte Gewaltfreie Kommunikation bietet einen Ansatz, mit dem wir Muster in unserer Kommunikationsweise auflösen können. Ziel ist es, ein größeres Verständnis für und eine empathischere Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen zu entwickeln und dadurch mehr Leichtigkeit und Gelassenheit zu erleben.

Lernen Sie verschiedene Anwendungsschwerpunkte der Gewaltfreien Kommunikation kennen und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie!

**Mehr Informationen, Anmeldung, Kosten und Programm:** [www.gfktagbonn.de](http://www.gfktagbonn.de)

**So 15.03.2026 | 10.00 – 18.00 Uhr**

Linda Crawford, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Fachberaterin für Hochsensibilität  
gebührenfrei | 1 x = 10 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 266674001**

---



Foto: Martina Deutsch

# QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit engagierten Referentinnen und Referenten, ist ein ungemein befriedigender Vorgang.

Die Qualifizierungskurse der Katholischen Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Berufe vor, etwa für die Betreuung im Offenen Ganztag oder die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen.

## &gt; U3-QUALIFIZIERUNG

**Betreuung von Kleinkindern 2026**

Qualifizierung 80 Std.

**Qualifizierungsangebot von 80 UStd. für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege**

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

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

Zur Vertiefung werden zweitägige Teamfortbildungen in den Kindertageseinrichtungen, der Anschluss an eine regionale Arbeitsgruppe, einzelne Fortbildungstage und die Weiterbildung zur Pikler®-Pädagogin angeboten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Die Teilnehmer/-innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.

## &gt; U3-QUALIFIZIERUNG

**Sa 24.01.2026**

Grundlagen der Pikler®-Pädagogik

**Sa 07.02. und 28.02.2026**

Selbstständige Bewegungsentwicklung.  
Äußere Bedingungen, die die freie Bewegungsentwicklung ermöglichen

**Sa 07.03. und 21.03.2026**

Selbstständige Spielentwicklung. Gestaltung des Spiel- und Bewegungsraumes.

**Sa 18.04.2026**

Anforderungen an den Außenspielbereich für Kleinkinder. Zuschauen, Verstehen und Begleiten der kindlichen Aktivitäten.

**Sa 25.05. und 09.05.2026**

Beziehung und Kommunikation zwischen Erwachsenem und Kind. Gestaltung der Pflegesituationen und Mahlzeiten.

**Sa 13.06.2026**

Gestaltung der Eingewöhnungszeit. Zuschauen, Verstehen und Begleiten kindlicher Aktionen und Handlungsimpulse im Rahmen von Pflegesituationen.



Foto: Barbara Bechloff

**Sa 20.06.2026**

Elternbildung in Orientierung an Emmi Pikler. Raum(um)gestaltung in einer Einrichtung entsprechend der Entwicklung der Kleinkinder.

**Sa 24.01.–20.06.2026 | 09.00–16.00 Uhr**

Gabriele Martens, Pikler®-Pädagogin  
565,00 € | 10 x – 80 UStd.  
Lennéstraße 5 | Raum 2.4

**Veranstaltungs-Nr. 2666250001**

*In Zusammenarbeit mit der Pikler®-Gesellschaft Berlin e.V. und dem Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.*

## > FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

Foto: Christian Schwier/fotolia



### SchulTag Qualifizierung für OGS-Fachkräfte

Die im Erzbistum Köln einheitliche Qualifizierung SchulTag wurde aus den Themenfeldern Organisation des Betreuungsangebots, Pädagogische Gestaltung und Soziale Kompetenz und Kooperation entwickelt und soll OGS-Fachkräfte mit den für sie speziellen Kenntnissen und Kompetenzen ausstatten. Die SchulTag-Kurse dienen auch als Nachweis der pädagogischen Kompetenz der Betreuungskräfte gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein und ist ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung dieser Arbeit.

#### SchulTag Grundkurs 48

Berufliche Weiterbildung für Betreuungskräfte in der OGS

Sie arbeiten in einer OGS und möchten mehr Handlungssicherheit gewinnen, sich für die Tätigkeit in der OGS insgesamt besser aufstellen? Der SchulTag-Grundkurs bietet Ihnen genau das, fördert darüber hinaus den Austausch untereinander und verbindet theoretische Grundlagen mit viel Praxis.

In diesem Kurs bekommen Sie in 90 Unterrichtseinheiten einen umfassenden Einblick in Ihre Tätigkeit.

#### Anmeldeunterlagen

erhalten Sie bei Claudia Heinen:  
[schultag@bildungsforum-bonn.de](mailto:schultag@bildungsforum-bonn.de)

**Mi 25.02. – 14.10.2026 | 18.00 – 21.15 Uhr**

750,00 € | 23 x = 90 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2616250048**

## > FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

#### SchulTag Aufbaukurs 21

Berufliche Weiterbildung für Betreuungskräfte in der OGS

Der SchulTag Aufbaukurs qualifiziert für die Arbeit im Offenen Ganztag und richtet sich an Personen, die im Ganztag arbeiten und den Grundkurs bereits absolviert haben.

Grundkurs und Aufbaukurs bauen aufeinander auf und bilden zusammen eine gute Grundqualifizierung, sodass es sich empfiehlt, beide Kurse zu besuchen.

Im Aufbaukurs vertiefen Sie die Kenntnisse aus den Bereichen »Organisation des Betreuungsangebots«, »Pädagogische Gestaltung« und »Soziale Kompetenz und Kooperation«, die Sie im Grundkurs erworben haben. Sie üben, das Gelernte anzuwenden. Integraler Bestandteil hierfür ist eine Projektarbeit, die in einer Kleingruppe im Kursverlauf erarbeitet wird.

Über die Präsenzzeit hinaus sind Sie verpflichtet, sich selbstständig und in Kleingruppen mit Ihrer Projektarbeit auseinander zu setzen und eine schriftliche Dokumentation zu erstellen.

Hierfür werden im Zertifikat 20 Unterrichtseinheiten angerechnet. Insgesamt wird das Zertifikat für den Aufbaukurs auf 120 Unterrichtsstunden ausgestellt.

Voraussetzung zur Anmeldung ist ein besuchter SchulTag-Grundkurs ein vergleichbarer Kurs oder eine in Deutschland anerkannte pädagogische Ausbildung.

#### Anmeldeunterlagen

erhalten Sie bei Claudia Heinen:  
[schultag@bildungsforum-bonn.de](mailto:schultag@bildungsforum-bonn.de)

**Di 21.04. – 15.12.2026 | 18.00 – 21.15 Uhr**

770,00 € | 23 x = 92 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2616250021**



## > FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

### Haltung zeigen gegen Diskriminierung SchulTag Plus-Angebot

Der Umgang mit Vielfalt und Unterschieden gehört zum Alltag der OGS dazu. Kinder nehmen Unterschiede wahr und können etwa ab dem 5. Lebensjahr Vorurteile bilden. Vorurteile und Beleidigungen können zu Ausgrenzung und Diskriminierung führen.

In dieser SchulTag Plus-Veranstaltung für OGS-Kräfte erarbeiten wir gemeinsam, wie wir mit Kindern über Vorurteile und Diskriminierung sprechen können. Dabei beschäftigen wir uns mit diversitätssensibler und diskriminierungs-kritischer Sprache, machen ein Argumentations-training und entwickeln eine Handlungsstrategie für die Praxis. Sie können gerne Ihre eigenen Beispiele einbringen.

#### Bitte beachten Sie

Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch eines SchulTag Grundkurs oder Aufbaukurs.



Foto: Anetlanda/shutterstock.com

**Di 03.03.2026 | 08.00–11.00 Uhr**  
 Nina Braun, Erziehungswissenschaftlerin,  
 Ethnologin M.A.  
 28,00 € | 1 x = 4 UE  
 Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2616250049**

## > PRÄVENTION IM ERZBISTUM KÖLN

### Prävention im Erzbistum Köln – Präventionsschulung Basis Plus Tagesveranstaltung

Schulung im Rahmen der »Ordnung zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen (Präventionsordnung)« vom 1. April 2011 im Erzbistum Köln.

#### Personengruppen

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen
- Honorarkräfte
- Praktikanten und Praktikantinnen
- OGS-Kräfte
- Mehraufwandsentschädigungskräfte u.ä.
- sowie Ehrenamtliche mit Kinder- und Jugendkontakt
- Freiwilligendienstleistende
- Mitglieder in Pastoralteams ohne Verantwortung für Kinder und Jugendliche
- Jugendleiter/innen in gemeindlichen oder verbandlichen Strukturen, etc.

#### Anmeldung

bitte über [www.bildungsforum-bonn.de](http://www.bildungsforum-bonn.de)  
 oder per Mail an [fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de).

Bei Anmeldungen über Mail bitte unbedingt Ihre Postanschrift und ggf. abweichenden Rechnungsempfänger angeben. Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung den Zugangslink für die Teilnahme an der Schulung.

**Online und Präsenz-Termine finden Sie hier:**



## > ANTI-GEWALT-TRAINING

### Systemische Anti-Gewalt-Trainer-Ausbildung SysAGT® in Schule und Jugendhilfe

Eine zertifizierte ONLINE-Ausbildung

In dieser Trainer-Ausbildung erfahren Sie, wie Gewalt entsteht und wie Sie respektloses und aggressives Verhalten auflösen können, um Streit- oder Konfliktsituationen zu deeskalieren. Die Trainer-Ausbildung findet auf einer Online-Lernplattform zur selbstständigen Erarbeitung statt. Dort finden Sie über 150 Videos und Multiple-Choice-Tests zu allen relevanten Themen in der Arbeit mit herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen.

Sie haben wöchentlich zweimal die Chance, in einem Live-Call mit anderen Teilnehmenden alle Ihre Fragen und Themen zu besprechen. Zusätzlich nehmen Sie zum Einstieg, Intensivcoaching und Abschlusskolloquium an drei Einzel-Zoom-Terminen mit Ulrich Krämer teil.

Die Ausbildung kann nach Absprache mit Herrn Krämer zum ersten jeden Monats gestartet werden.



**Mi 14.01. – 28.11.2026 | 17.30 – 18.30 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®  
3.270,00 €

**Veranstaltungs-Nr. 2616250004**



**Online-Veranstaltung**

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



**Weitere Informationen und Anmeldung**

[www.kraemer-trainings.de](http://www.kraemer-trainings.de)

## > ANTI-GEWALT-TRAINING

### Vernetzungstreffen für zertifizierte Anti-Gewalt-Trainer/innen (SysAGT® und KonSt®)

Das Treffen zielt auf Austausch und Vernetzung und bietet eine Trainerkontaktbörse für Jobangebote und Trainergesuche.

Wir stellen Ihnen neue Entwicklungen im Trainingsbereich vor und reflektieren Erfahrungsberichte aus der Praxis. Wir schaffen Raum für Austausch, Fragestellungen und Kleingruppenarbeit.

**Fr 27.02.2026 | 15.00 – 21.00 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®  
gebührenfrei | 1 x = 8 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2616250050**

### Fachberater/in Mobbing

Prävention und Intervention MoPI

Durch diese Zusatzqualifikation erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Nachbetreuung von Mobbing-Fällen in der Schule, aber auch in der Arbeit mit Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich auf dem Arbeitsmarkt als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.

**Di 21.04. – 23.04.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®  
679,00 € | 3 x = 27 UE

Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2616250005**



**Weitere Informationen und Anmeldung**

[www.kraemer-trainings.de](http://www.kraemer-trainings.de)

> ANTI-GEWALT-TRAINING

**Konzeptentwicklung  
für ein- bis dreitägige  
pädagogische Fortbildungen**

Eine Fortbilder-Qualifizierung, auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer/innen

Irgendwann kommen wir Trainer/innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmer/innen (Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte etc.) vor besondere Herausforderungen.

Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerhaft sein. Ulrich Krämer gibt seine gebündelten Erfahrungen in 2 x 3 Tagen kompakt an erfahrene Trainer/innen weiter.



Foto: sdecoret/shutterstock.com

**Di 16.06. – 18.06.2026 sowie  
07.07. – 09.07.2026 | 09.00 – 16.00 Uhr**  
Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT®  
2.770,00 € | 6 x = 54 UE  
Lennéstraße 5 | Raum 0.1 Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2616250006**



**Weitere Informationen und Anmeldung**  
[www.kraemer-trainings.de](http://www.kraemer-trainings.de)



**Möchten Sie  
sich als  
Kursleitung  
(weiter)  
qualifizieren?**



Foto: Jane Dunker

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



**[www.mitarbeiterfortbildung.de](http://www.mitarbeiterfortbildung.de)**

## KOOPERATIONSPARTNER

Action five e.V.

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Bonn

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen (ACK) Bonn

Beethoven-Haus Bonn

Bioladen Momo

Bonner Verein für gemeindenahe Psychiatrie

Buchhandlung Witsch + Behrendt

Caritasverband für die Stadt Bonn e. V.

Citypastoral Bonn

Cookita e. V.

Der kleine Laden

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Deutscher Kinderschutzbund e. V. – Ortsverband Bonn

Katholische Jugendagentur Bonn

Katholische Frauengemeinschaft

Katholisches Bildungswerk Bonn

Katholisches Schulreferat

Krämer-Trainings

Kunstmuseum Bonn

Literaturhaus Bonn

LVR – Rheinisches LandesMu

MFM-Projekt

Moskito – Das Familienport

Münsterladen

Netzwerk »Frühe Lernen«

Referat für Dialog und

Generalvikariat K

## SONSTIGES

Foto: Elke Moorkamp

## > KOOPERATIONSPARTNER

Beethoven-Haus Bonn  
 Bildung trifft Entwicklung  
 Bioladen Momo  
 Gemeindepsychiatrie gGmbH  
 Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.  
 CIO-Projekt Centrum für Integrierte Onkologie  
     Uniklinik Bonn/Köln  
 Cookita e.V.  
 Der kleine Laden, Kinder- und Jugendbuchhandlung  
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
 Deutscher Kinderschutzbund e.V. Ortsverband  
 Bonn  
 Erzählcafé-Aktion  
 esperanza, Schwangerschaftsberatungsstelle des  
     Caritasverbandes für die Stadt Bonn e.V.  
 EVA, ev. Schwangerschaftsberatungsstelle  
 Ev. Familienzentrum »Der kleiner Lukas«  
 Familienkreis e.V.  
 Familienzentrum Maria im Walde  
 Familienzentrum Städt. Kindertagesstätte  
     »AUERBURG«  
 Familienzentrum St. Nikolaus  
 FFE Kölnstraße  
 FIBER e.V.,  
     Fraueninitiative für Bildung und Erziehung  
 Foodsharing Bonn  
 Goethe-Institut Bonn  
 Haus der Familie, Ev. Familienbildungsstätte,  
     Mehrgenerationenhaus  
 Hebammen für Deutschland e.V.  
 Hfpk e.V.,  
     Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg  
 Jugendamt der Stadt Bonn  
 Katholische Jugendagentur Bonn

Katholische Frauengemeinschaft  
     Stadtverband Bonn  
 Katholisches Bildungswerk Bonn  
 Krämer Trainings  
 Kunstmuseum Bonn  
 Literaturhaus Bonn  
 LVR – Rheinisches LandesMuseum  
 Netzwerk »Frühe Hilfen« Bonn  
 Quartiersmanagement Bonn Auerberg  
 Referat für Dialog und Verkündigung,  
     Generalvikariat Köln  
 Referat für Ökologie des AStA der Universität Bonn  
 Robert-Wetzlar-Berufskolleg  
 Sarah Wiener Stiftung  
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
 Sinn-Sucher e.V.  
 SKM – Katholischer Verein für  
     soziale Dienste Bonn e.V.  
 Schulamt der Stadt Bonn, OGS-Büro  
 Slow Food Deutschland e. V. Convivium Bonn  
 Sozialraumteam Bonn-Mitte-Nord  
 Sport- und Bäderamt, Stadt Bonn  
 Stabsstelle Integration der Stadt Bonn  
 StattReisen Bonn Erleben e.V.  
 Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg  
 Trägerverbund: Gemeinsam für Alle dal Kinder und  
     Jugendliche mit Fluchterfahrung in Bonn  
 Über den Tellerrand Kochen, Bonn  
 Universität Bonn  
 Universitätskinderklinik – Adipositas Projekt  
     »Durch dick und dünn«  
 Werkstatt Friedenserziehung

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

**Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich**  
 Wir sind eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW  
 zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.



**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
 liebe Kooperationspartner,**

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

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

In einem rotierenden System werten  
 wir nach und nach die Zufriedenheit unserer  
 Teilnehmer/innen in allen Kursen aus.  
 Wir bitten Sie daher, den ggf. am Ende eines  
 Kurses oder einer Veranstaltung von uns aus-  
 gegebenen Fragebogen auszufüllen und sich  
 somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.  
 Gerne können Sie uns auch unabhängig  
 von dieser schriftlichen Befragung ein Feedback  
 geben. Was hat Ihnen gut gefallen, was ist  
 uns gut gelungen oder was kann aus Ihrer Sicht  
 verbessert werden?

**Haben Sie weitere Fragen zu unserem  
 Qualitätsmanagement?**

Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen  
 und Mitarbeiter unserer Familienbildungsstätte!

## > BILDUNGSSCHECK

### Förderung von berufsbezogener Weiterbildung in NRW

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

Die Bildungsscheck-Förderung ist zum 30. Juni 2024 ausgelaufen und wurde seitdem eingestellt. Bis dahin ausgegebene individuelle Bildungsschecks können gemeinsam mit dem Förderantrag bis spätestens 31. März 2029 (Datum des Antragseingangs, Poststempel) bei der zuständigen Bewilligungsbehörde zur Erstattung eingereicht werden.

Im Rahmen der Fachkräfteoffensive NRW beabsichtigt die Landesregierung auch weiterhin, eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich im Laufe des Jahres zur Verfügung stehen. Um über den aktuellen Stand informiert zu bleiben, empfehlen wir die Seite des Ministeriums regelmäßig aufzurufen:

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



## > NACHHALTIGKEIT

### Nachhaltiges Denken und Handeln geht uns alle an!

Schon seit einigen Jahren beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen rund um fairen Handel, ökologische Materialbeschaffung und bewussten Einkauf und möchten Sie über aktuelle Entwicklungen informieren und unterschiedliche Themen beleuchten.

Zuletzt eingeführt wurden u.a.

- ein E-Lastenrad und ein zweites E-Bike für unsere Mitarbeiter
- ein Trinkwasserspender im Foyer
- seit letztem Jahr fahren wir ausschließlich Hybridfahrzeuge

Im letzten Jahr hat erstmalig das Team des Bildungsforums beim »Stadtradeln« mitgemacht und insgesamt 1773 Kilometer erradelt. Die Mehrheit der Mitarbeiter/innen kommt mit dem Fahrrad zur Arbeit.

Mehr Informationen dazu gibt und Tipps nimmt gerne entgegen:

**Doris Bremm**

[bremm@bildungsforum-bonn.de](mailto:bremm@bildungsforum-bonn.de)



## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

#### Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Ihnen als Teilnehmer/in einer Veranstaltung und der Bildungseinrichtung.

Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

#### Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmelde-karten 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 Kostenerstat- tung entsteht dadurch nicht.

#### Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchen-gemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internet-seite jeweils angegebene Person zu richten.

#### Online-Anmeldung

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

#### Zahlungsweise

Den Teilnahmebetrag können Sie durch SEPA-Last-schrifteinzug, PayPal oder Kreditkarte entrichten. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift mög-lich. Wenn Sie in anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschrifteinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

#### SEPA-Lastschrifteinzug

Das Lastschrifteinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem.

Die Vorteile für Sie sind:

- Der Teilnahmebetrag wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für 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 Teilnahme-entgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

#### Ratenzahlung

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

#### Rücktritt/Stornierungsgebühren

Die Pflicht zur Entrichtung des Teilnahmebetrags entfällt, wenn uns die schriftliche Rücktrittserklä-rung spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungs-termin zugeht. In diesen Fällen wird lediglich eine Stornierungsgebühr in Höhe von 2 Euro erhoben. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichter-scheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmerbetrag zu zahlen. Für Ver-anstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifika-tionen (z. B. Schultag und Kindertagespflege) oder mit ausgewiesenen personenbezogenen öffentli-chen 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 öffentli-chen Fördermitteln 56 Tage vor Kursbeginn
- Kursangebote mit Übernachtung und Verpflegung 42 Tage vor Kursbeginn

entsprechend der allgemeinen Reisebedingungen.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

### **Besondere Hinweise**

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

### **Mahnverfahren**

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

### **Erstattung von Teilnahmebeträgen**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Das gilt nur für den vollständigen Ausfall eines Kurses. Fallen einzelne Termine eines Kurses aus, werden diese in Ersatzterminen nachgeholt. Ist eine Nachholung des Termins nicht möglich, erfolgt eine anteilige Gutschrift des Kursbetrags, die im Rahmen einer neuen Buchung bei der Teilnahmegebühr berücksichtigt wird.

### **Ermäßigungen und deren Erstattungen**

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

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

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

### **Teilnahmebetrag und Sachkosten**

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

### **Wechsel der Kursleitung**

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

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### **Terminänderung**

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### **Mindestteilnehmerzahl**

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

### **Mindestalter der Teilnehmer/innen**

Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt 16 Jahre.

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

### **Haftung und Datenschutz**

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt.

Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.  
<https://bildung.erbistum-koeln.de/bw-erzdio-ezese-koeln-ev/datenschutz/>

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

### **Digitale Kursangebote**

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet- Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

### **Fundsachen**

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

## > ONLINE-ANGEBOTE

### Digitale Veranstaltungen

Hinweis für Teilnehmende



Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.



Diese Veranstaltungen werden gleichzeitig als Präsenz- und als Online-Veranstaltung durchgeführt.

**Für alle digital durchgeführten Veranstaltungen über den Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:**

#### Zugang zur digitalen Veranstaltung über Zoom

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Diese digitale Veranstaltung kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. In diesem Fall können Sie wunschgemäß Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname betreten.

#### 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. 234, 236 bzw. 238.

#### Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutsame 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-erzdiözese-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.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### Datenschutz-Informationspflichten gemäß § 15 KDG

#### Verantwortlicher

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln  
Tel.: +49 221 1642-1219  
E-Mail: [info@bildungswerk-ev.de](mailto:info@bildungswerk-ev.de)

#### Betrieblicher Datenschutz

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln  
E-Mail: [datenschutz@bildungswerk-ev.de](mailto:datenschutz@bildungswerk-ev.de)

#### Datenkategorien

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontakt- daten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden. Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

#### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.
- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

- Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

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

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

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

#### Weitergabe an Dritte

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

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

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund des §30 Bundesmeldegesetz (BMG) sind Beherbergungsstätten wie insbesondere Hotels verpflichtet, vom Gast am Tag der Ankunft folgende Daten zu erheben und den Meldeschein vom Gast handschriftlich unterschreiben zu lassen:

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Datum der Ankunft und der voraussichtlichen Abreise, Familiennamen, Vornamen, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeiten, Anschrift, Zahl der Mitreisenden und ihre Staatsangehörigkeit in den Fällen des § 29 Absatz 2 Satz 2 und 3, Seriennummer des anerkannten und gültigen Passes oder Passersatzpapiers bei ausländischen Personen und ggf. weitere Daten zur Erhebung von Fremdenverkehrs- und Kurbilätrigen.

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

### Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten

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

### Aufbewahrungsfristen/

#### Regelfristen für die Löschung der Daten

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

### Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### Widerrufsrecht bei Einwilligung,

#### § 8 Abs. 6 KDG

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

### Recht zur Beschwerde

#### bei einer Aufsichtsbehörde

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

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Brackeler Hellweg 144

44291 Dortmund

Telefon: 0231 138985-0

E-Mail: [info@kdsz.de](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 | BILDNACHWEIS

### Träger

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

### Bildnachweise

FTiare/shutterstock.com | Seite 1

### Einrichtung

Katholisches Bildungsforum Bonn  
Familienbildungsstätte

Bettina Fürst-Fastré | Seite 6 | 7

Rowohlt-Verlag | Seite 16 und 171

Suhrkamp | Seite 175

Fischer Taschenbuch Verlag | Seite 175

Patmos Verlag | Seite 175

C.H. Beck | Seite 175

### Druckerei

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

### Satz

Barbara Schwerdtfeger

### Redaktion

Dr. Doris Bremm

## > ANMELDUNG

### Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

..... Name ..... Vorname .....

..... Telefon ..... E-Mail .....

..... Straße, Hausnummer ..... Postleitzahl, Ort .....

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

### Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

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

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

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

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

..... Datum ..... Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte) .....

## > ANMELDUNG

### Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

### Hinweis

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

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

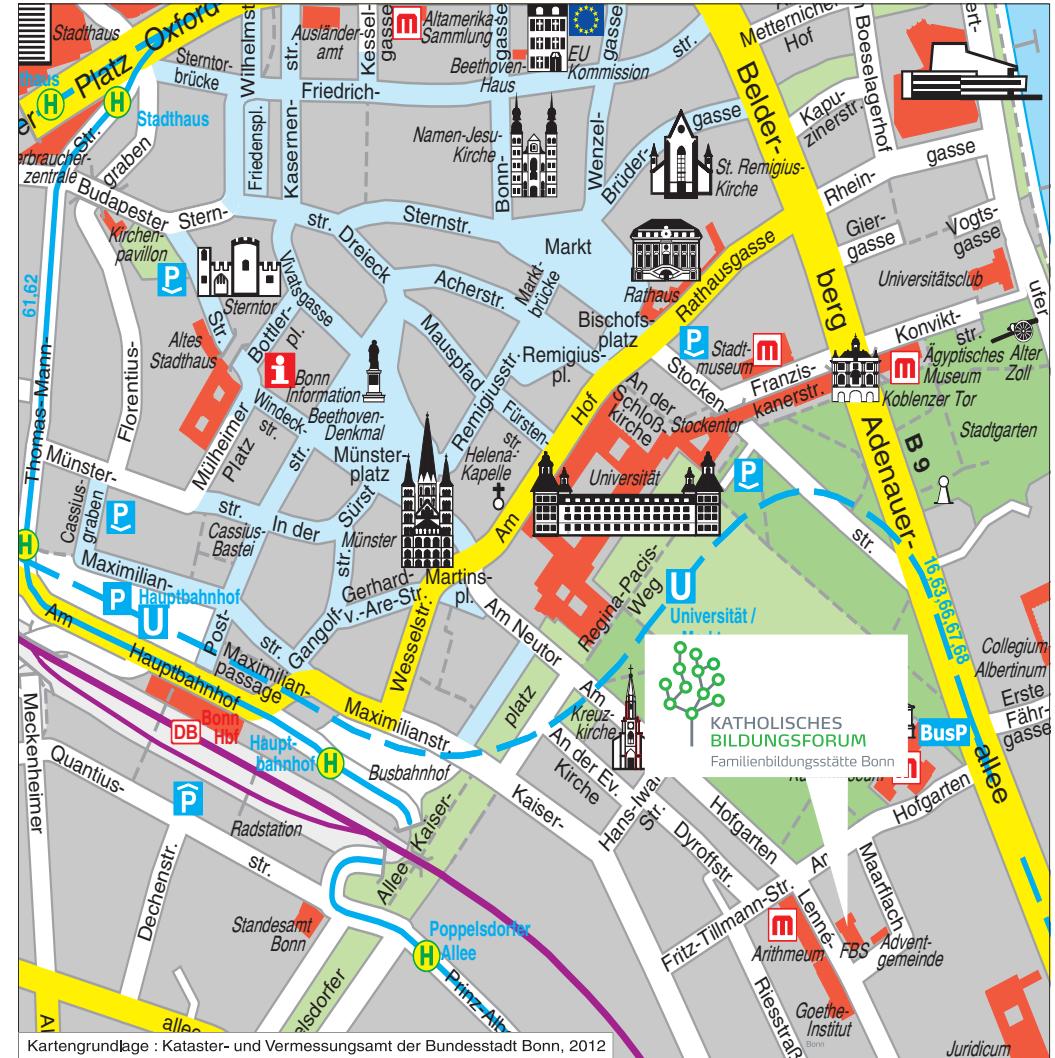
Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift





Besuchen Sie uns auch auf



**Katholisches Bildungsforum Bonn – Familienbildungsstätte**

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn | Telefon 0228 94490-0

[fbs@bildungsforum-bonn.de](mailto:fbs@bildungsforum-bonn.de) | [www.bildungsforum-bonn.de](http://www.bildungsforum-bonn.de)