

# PROGRAMM 1 – 2020

Januar bis Juli

Kurse | Seminare | Begegnungen



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Ratingen

## > IMPRESSUM

---

### Kath. Familienbildungsstätte Ratingen Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

– Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung sowie staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NW und damit berechtigt Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen –

**Telefon** 02102 1538651

**Telefax** 02102 1538666

**E-Mail** [Info@fbs-ratingen.de](mailto:Info@fbs-ratingen.de)

**Internet** [www.fbs-ratingen.de](http://www.fbs-ratingen.de)



#### **Leiterin** (Elternzeitvertretung für Julia Schaffeld)

Sabrina Rommerskirchen, Dipl. Theologin

Telefon 02102 15386 65

E-Mail [rommerskirchen@fbs-ratingen.de](mailto:rommerskirchen@fbs-ratingen.de)



#### **Pädagogischer Mitarbeiter**

Thomas Manke, Dipl. Pädagoge

Telefon 02102 15386 53

E-Mail [manke@fbs-ratingen.de](mailto:manke@fbs-ratingen.de)



#### **Pädagogische Mitarbeiterin**

Hedwig Bussmann, Dipl. Pädagogin

Telefon 02102 15386 54

E-Mail [bussmann@fbs.ratingen.de](mailto:bussmann@fbs.ratingen.de)

#### **Verwaltung**

Hildegard Westheide, Nadine Küpper, Johanna Deren

#### **Bankverbindung**

Sparkasse HRV

BIC: WELADED1VEL

IBAN: DE73 3345 0000 0042 1472 23

#### **Anmelde- und Beratungszeit**

Mo – Mi 09:00 – 12:00 Uhr

Do 14:00 – 16:30 Uhr

in den Ferien und in der kursfreien Zeit  
gesonderte Öffnungszeiten

**Anmeldungen direkt nach Erscheinen  
des Programms möglich**

## > VORWORT

---

Liebe Leserinnen und Leser,

wie jedes Jahr erscheint unser Programmheft für das 1. Halbjahr im Advent des Vorjahres. Der Advent ist die Zeit der Einstimmung und Vorbereitung auf Weihnachten, auf das Fest der Geburt Jesu Christi. Einen „Advent“ erleben auch viele Frauen und Männer, die sich auf die Geburt ihres eigenen Kindes vorbereiten. Vorfreude und Sorgen bestimmen die Wochen vor der Entbindung; Freude und Anstrengung die Zeit danach. In der entscheidenden Lebensphase des Familienwerdens sind wir mit unserem Angebot für die werdenden Eltern da. So macht der Bereich „Rund um die Geburt“ einen großen Teil unseres Programmes aus. Und auch darüber hinaus finden Sie bei uns ein buntes Angebot für Jung und Alt. Wir freuen uns, wenn auch das passende Angebot für Sie dabei ist!

Auch ich persönlich befinde mich in der Vorfreude auf die Geburt meiner 2. Tochter. Wenn Sie dieses Programm in Händen halten, bin ich bereits in Mutterschutz oder Elternzeit. Ich verabschiede mich an dieser Stelle für den Zeitraum der Elternzeit und freue mich, Ihnen Frau Sabrina Rommerskirchen als Vertretung vorstellen zu dürfen. Frau Rommerskirchen ist Theologin und Mutter von zwei Kindern und wird in den nächsten 2 Jahren Ihre Ansprechpartnerin sein.

Wir wünschen Ihnen stellvertretend für das gesamte Team viel Freude mit unserem neuen Programm.

Julia Schaffeld

## > INHALTSVERZEICHNIS

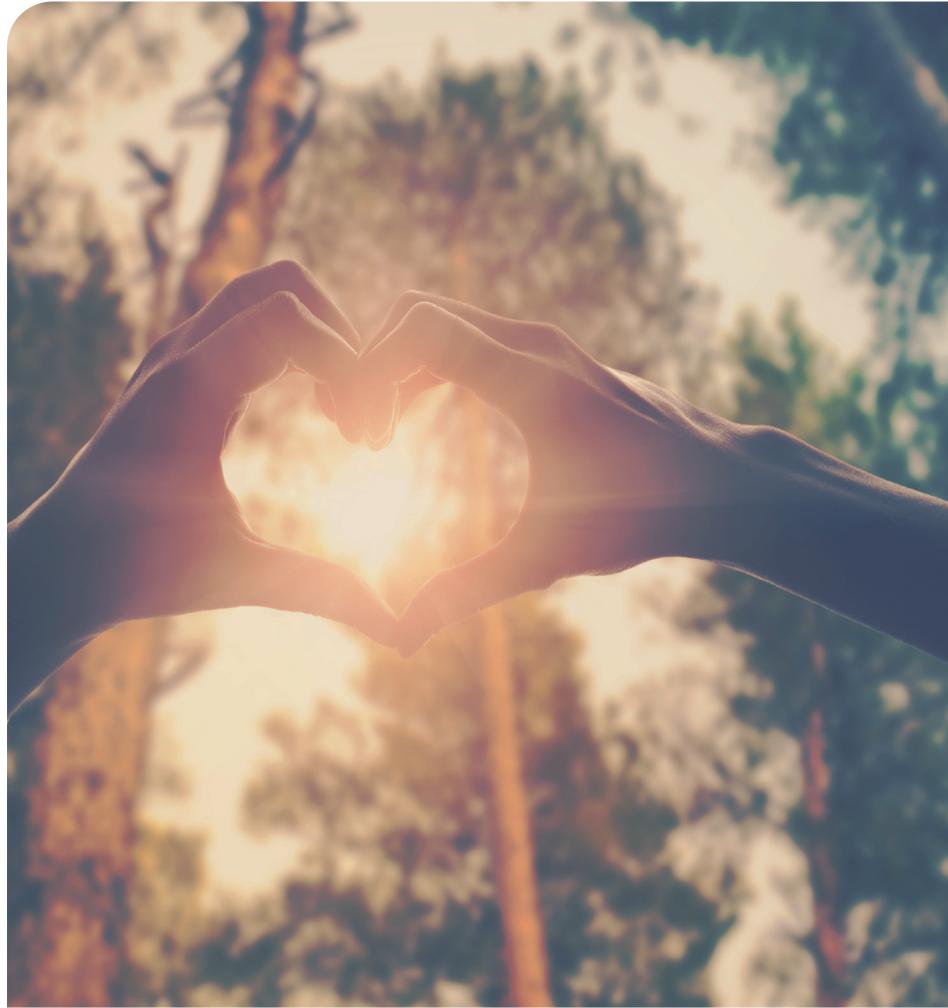
---

Impressum	2
Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
<b>Ehe und Partnerschaft</b>	<b>6</b>
<b>Leben mit Kindern</b>	<b>10</b>
Rund um die Geburt – Geburtsvorbereitung, Stillvorbereitung, Rückbildung	12
Eltern-Kind-Kurse 1. Lebensjahr – Schwimmen	19
Eltern-Kind-Kurse 1. Lebensjahr	23
Eltern-Kind-Kurse 2./3. Lebensjahr	27
Eltern-Kind-Kurse 2./3. Lebensjahr – Bewegung	30
Eltern-Kind-Kurse – Musik	33
Eltern-Kind-Aktionen	35
Informationsveranstaltungen für (werdende) Eltern	38
Angebote in Familienzentren	44
<b>Haushalt</b>	<b>64</b>
Ernährung und Kochen	66
Kinder Koch- und Backkurse	82
Textiles Handwerk	84
<b>Gesundheit</b>	<b>88</b>
Gesundheitswissen, Heilkunde, Pflege	90
Entspannung, Stressabbau, Kräfteerhalt	91
Gesundheit und Bewegung	96

> INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Glaube – Sinn – Werte</b>	<b>100</b>
Glaube – Sinn – Werte	102
Kirchenführungen	107
<b>Kultur</b>	<b>110</b>
Kunst und Kultur	112
<b>Gesellschaft</b>	<b>116</b>
Politik	118
Persönliche Entwicklung	119
Umwelt und Klimaschutz	121
<b>QUIF – Qualifizierung in der Familienbildungsstätte</b>	<b>124</b>
Kindertagespflege	126
Schultag	131
<b>Sonstiges</b>	<b>132</b>
Qualitätsmanagement	133
Bildungsscheck	134
Allgemeine Geschäftsbedingungen	135
Datenschutzerklärung	140



# EHE UND PARTNERSCHAFT

Paare gestalten ihre Beziehung auf unterschiedliche Weise. Ein Geheimrezept für das Gelingen gibt es nicht, aber viele Paare bestätigen, dass das Miteinander-Sprechen und Füreinander-Zeitnehmen besonders wichtig sind. Mit unseren Angeboten bieten wir Paaren aller Altersgruppen, aber insbesondere auch denjenigen mit jungen Kindern Zeiten und Räume für exklusive Paarzeit und angeleiteten Austausch. Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Kath. Ehepastoral im Kreisdekanat Mettmann und der Kath. Beratungsstelle für Ehe- Familien- und Lebensfragen statt.

## > EHE UND PARTNERSCHAFT

---

### Ein geschenkter Tag

Vorbereitung auf die kirchliche Trauung

Schenken Sie sich und Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin einen Tag der besonderen Hochzeitsvorbereitung!

Vergessen Sie einen Tag lang alle To-do-Listen, Platzkarten und Menüpläne und bereiten Sie sich einmal ganz anders auf Ihren großen Tag und Ihr gemeinsames Leben vor

- als Paar, allein und in der Gruppe
- spielerisch, kreativ und offen
- mit Zeit für Fragen, Informationen und Tipps

Nehmen Sie sich Zeit, miteinander und mit uns ins Gespräch zu kommen über Ihre Trauung, und Ihr gemeinsames Leben.

- Wie läuft die Feier in der Kirche ab?
- Was verspreche ich eigentlich im Trauversprechen?
- Was erwarte ich von der Ehe? Was ist dir besonders wichtig?

Gebühr: 20,00 € pro Paar (inkl. Mittagessen, Kaffee und Getränke)

**Sa 29.02.2020 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Teilnahme-Gebühr 10,00 € |

Seminarumfang 1 x = 6 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Johannes

Am Löken 69 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 6400001**

---



## Nicht das passende Angebot gefunden?

Das pädagogische Team der Familienbildungsstätte nimmt Anregungen für neue Themen, Formate oder Angebote sehr gerne auf und setzt sie in die Tat um.

Bitte sprechen Sie uns an!

### Kontakt

Sabrina Rommerskirchen

rommerskirchen@fbs-ratingen.de | 02102-1538665





# LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren? Die Vorträge, Kurse und Gespräche in den Familienbildungsstätten weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung. 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.

> RUND UM DIE GEBURT – GEBURTSVORBEREITUNG, STILLVORBEREITUNG, RÜCKBILDUNG

---

**Geburtsvorbereitung**

Geburtsvorbereitung für werdende Mütter und Eltern

Entspannung - Atmung - Gespräche - Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor. Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen. Zum Kursangebot gehört, ein Info-Abend des St. Marien Krankenhauses mit Chefarzt, Kinderärztin und Hebamme.

Wir bieten Wochenendkurse und wöchentlich stattfindende Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

**Do 06.02. – Do 26.03.2020 | 19.45 – 21.15 Uhr**

Daniela Wolthaus

Teilnahme-Gebühr 72,00 € |

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500037**

---

**Geburtsvorbereitung Wochenendkurs**

**Fr 10.01. – So 12.01.2020 | 19.30 – 14.45 Uhr**

Kunigunde Seven

Fr 10.01.2020 | 19.30 – 21.45 Uhr | Sa 11.01. –

So 12.01.2020 | 10.00 – 14.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 72,00 € |

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500001**

---

**Fr 27.03. – So 29.03.2020 | 19.30 – 14.45 Uhr**

Kunigunde Seven

Fr 27.03.2020 | 19.30 – 21.45 Uhr | Sa 28.03.

– So 29.03.2020 | 10.00 – 14.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 72,00 € |

## > RUND UM DIE GEBURT – GEBURTSVORBEREITUNG, STILLVORBEREITUNG, RÜCKBILDUNG

---

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500003**

---

**Fr 26.06. – So 28.06.2020 | 19.30 – 14.45 Uhr**

Kunigunde Seven

Fr 26.06.2020 | 19.30 – 21.45 Uhr | Sa 27.06.

– So 28.06.2020 | 10.00 – 14.45 Uhr

Teilnahme-Gebühr 72,00 € |

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500004**

---

### Geburtsvorbereitung Refresherkurs

Für alle, die bereits Kinder geboren haben, sich aber trotzdem noch einmal auf die Geburt vorbereiten und einstimmen möchten.

Die Atmungs- und Entspannungstechniken werden aufgefrischt. Gemeinsam mit anderen schwangeren Frauen werden der etwas andere Geburtsverlauf besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Wie wird die Zeit nach der Geburt mit

mehreren Kindern gestaltet? Wie können noch Erholungspausen zum Kraftschöpfen gefunden und gestaltet werden? Wie lässt sich der Alltag mit mehreren Kindern organisieren? Wie geht man auf die älteren Geschwisterkinder ein?

**Mi 29.01. – Mi 19.02.2020 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Elke Moll-Holtkamp

Teilnahme-Gebühr 36,00 € |

Seminarumfang 4 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500002**

---

### Fit für die Geburt - Schwangerschaftsgymnastik

Die Übungen sollen Frauen durch die Schwangerschaft begleiten, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen und lindern. Gymnastik für die besondere Beanspruchung unter der Geburt gehört dazu, mit Belastungsübungen, Becken- und Wirbelsäulenübungen, Atemübungen, Massagen und Entspannungsübungen.

> RUND UM DIE GEBURT – GEBURTSVORBEREITUNG, STILLVORBEREITUNG, RÜCKBILDUNG

---

**Do 30.01. – Do 19.03.2020 | 19.00 – 19.45 Uhr**

Barbara Degner-Lapus

Teilnahme-Gebühr 28,00 € |

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500005**

---

**Do 14.05. – Do 25.06.2020 | 19.00 – 19.45 Uhr**

Barbara Degner-Lapus

Teilnahme-Gebühr 20,00 € |

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500006**

---

**Stillen - Nahrung für Körper und Seele**

Muttermilch ist die optimale Nahrung für einen Säugling. Darüber hinaus fördert das Stillen die Mutter-Kind-Bindung, die sich auf die ganze Entwicklung des Kindes auswirkt. An diesem Abend erfahren Sie alles, was Sie über das Stillen wissen sollten.

Referenten: Sr. Michaela Salz, Stationsleitung

der Wochenstation und Stillbeauftragte, St.

Marienkrankenhaus Ratingen

Dr. Stefan Kriesburges, Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, St. Marienkrankenhaus Ratingen

**Di 07.01.2020 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Dr. med. Stefan Kriesburges, Michaela Salz

Teilnahme-Gebühr 5,00 € |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Ärztehaus, 3 Etage, Raum 3

Mülheimer Str. 37 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500023**

---

**Di 07.04.2020 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Dr. med. Stefan Kriesburges, Michaela Salz

Teilnahme-Gebühr 5,00 € |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Ärztehaus, 3 Etage, Raum 3

Mülheimer Str. 37 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500022**

---

> RUND UM DIE GEBURT – GEBURTSVORBEREITUNG, STILLVORBEREITUNG, RÜCKBILDUNG

---

## Rückbildung mit Betreuung des Säuglings

Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmutter senkung vorzubeugen. Ihr Kind kann gerne dabei sein, es besteht aber auch die Möglichkeit, dass ihr Kind in einem Nebenraum von einer Kinderbetreuerin beaufsichtigt wird

### Di 28.01. – Di 10.03.2020 | 10.00 – 10.45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Teilnahme-Gebühr 35,00 € |

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500009**

---

### Di 28.01. – Di 10.03.2020 | 11.00 – 11.45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Teilnahme-Gebühr 35,00 € |

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500010**

---

### Di 21.04. – Di 09.06.2020 | 10.00 – 10.45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Teilnahme-Gebühr 35,00 € |

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500011**

---

### Di 21.04. – Di 09.06.2020 | 11.00 – 11.45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Teilnahme-Gebühr 35,00 € |

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500012**

---

> RUND UM DIE GEBURT – GEBURTSVORBEREITUNG, STILLVORBEREITUNG, RÜCKBILDUNG

---

## Fitness und Rückbildungsgymnastik nach Schwangerschaft und Geburt

Mit Betreuung des Säuglings

Step-, Fitness- und Beckenbodentraining

Dieser Rückbildungskurs ist mit Hilfe des

Balance Step-Kissen und kleinen Geräten ideal auf den ganzen Körper abgestimmt. Der Körper wird stabilisiert, die Muskeln tonisiert und der Beckenboden gestärkt um seine Kraft wieder herzustellen.

Eine Teilnahme ist erst ab 8 Wochen nach der Entbindung bzw. 12 Wochen nach dem Kaiserschnitt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Stoppersocken

### Mo 13.01. – Mo 17.02.2020 | 10.00 – 11.30 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Teilnahme-Gebühr 60,00 € |

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500013**

---

### Mi 15.01. – Mi 19.02.2020 | 11.00 – 12.30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Teilnahme-Gebühr 60,00 € |

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500014**

---

### Mo 02.03. – Mo 30.03.2020 | 10.00 – 11.30 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Teilnahme-Gebühr 60,00 € |

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500015**

---

### Mi 04.03. – Mi 01.04.2020 | 11.00 – 12.30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Teilnahme-Gebühr 60,00 € |

Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500016**

---

### Mo 20.04. – Mo 25.05.2020 | 10.00 – 11.30 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

> RUND UM DIE GEBURT – GEBURTSVORBEREITUNG, STILLVORBEREITUNG, RÜCKBILDUNG

---

Teilnahme-Gebühr 72,00 € |  
Seminarumfang 6 x = 12 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6500017**

---

**Mi 22.04. – Mi 20.05.2020 | 11.00 – 12.30 Uhr**  
Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke  
Teilnahme-Gebühr 60,00 € |  
Seminarumfang 5 x = 10 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6500018**

---

### Pilates-Rückbildungsgymnastik

Nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben  
Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor der Krabbelphase)

Rückbildungsgymnastik nach der Pilates-Methode unter Ausnutzung der Synergieeffekte von Zentrierung, Atmung und Beckenbodenmuskelaktivitäten zur Vorbeugung von Blasenschwä-

che oder Gebärmutter senkung. Schließen der Rektusdiastase.  
Nach der Geburt sollten die geschwächten, gedehnten und oft kraftlosen Muskeln ihr altes Zusammenspiel wiederfinden. Dieser Kurs ist für Frauen, die schon einen Rückbildungskurs besucht haben optimal. Der Kurs sollte frühestens 12- 15 Wochen nach der Geburt besucht werden. Der Kurs ist auch für Frauen geeignet, deren Entbindung mehrere Monate zurückliegt.

**Mi 15.01. – Mi 19.02.2020 | 10.00 – 11.00 Uhr**  
Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke  
Teilnahme-Gebühr 50,00 € |  
Seminarumfang 5 x = 5 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6500019**

---

**Mi 04.03. – Mi 01.04.2020 | 10.00 – 11.00 Uhr**  
Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke  
Teilnahme-Gebühr 50,00 € |  
Seminarumfang 5 x = 5 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
Veranstaltungs-Nr. 6500020

> RUND UM DIE GEBURT – GEBURTSVORBEREITUNG, STILLVORBEREITUNG, RÜCKBILDUNG

---

**Mi 22.04. – Mi 20.05.2020 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Teilnahme-Gebühr 50,00 € |

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500021**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJAHR – SCHWIMMEN

---

### Babyschwimmen

11. Woche - 10. Monat

Spaß an der Bewegung im Wasser

Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser: Auch die Eltern profitieren davon. Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Dass getragen werden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Vertrauen und Verantwortungsbe- wusstsein entwickeln sich.

**Mi 15.01. – Mi 25.03.2020 | 15.15 – 16.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahme-Gebühr 42,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 20,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 6500026**

---

### Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

**Mi 15.01. – Mi 25.03.2020 | 16.00 – 16.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahme-Gebühr 42,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 20,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 6500027**

---

### Babyschwimmen

11. Woche - 10. Monat

**Mi 01.04. – Mi 17.06.2020 | 15.15 – 16.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahme-Gebühr 42,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 20,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 6500029**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJHR – SCHWIMMEN

---

### Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

#### **Mi 01.04. – Mi 17.06.2020 | 16.00 – 16.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahme-Gebühr 42,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 20,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 6500028**

---

### Väter-Babyschwimmen

12. Woche bis 9. Monat

Väter erlernen den sicheren und freudvollen Umgang mit ihrem Baby im Wasser. Das Therapiebad im St. Marienkrankenhaus ist 1,30 cm tief und die Wassertemperatur beträgt 32,5 Grad Celsius. Bitte beachten Sie das, das Krankenhaus nicht über die Ausstattung eines öffentlichen Bades verfügt.

Es steht eine Sammelumkleidekabine zur Verfügung und nur begrenzte Wickelmöglichkeiten, so dass von allen Teilnehmern eine gegenseitige Rücksichtnahme erwartet wird.

**Sa 18.01. – Sa 21.03.2020 | 09.30 – 10.15 Uhr**

Regina Flach

Teilnahme-Gebühr 63,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 30,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus  
Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500034**

---

### Väter-Babyschwimmen

10. Monat bis 18. Monat

**Sa 18.01. – Sa 21.03.2020 | 10.15 – 11.00 Uhr**

Regina Flach

Teilnahme-Gebühr 63,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 30,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus  
Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500033**

---

### Väter-Babyschwimmen

12. Woche bis 9. Monat

**Sa 25.04. – Sa 04.07.2020 | 09.30 – 10.15 Uhr**

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJHR – SCHWIMMEN

---

Regina Flach

Teilnahme-Gebühr 63,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 30,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500035**

---

### Väter-Babyschwimmen

10. Monat bis 18. Monat

**Sa 25.04. – Sa 04.07.2020 | 10.15 – 11.00 Uhr**

Regina Flach

Teilnahme-Gebühr 63,00 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 30,00 € Umlagen | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500036**

---

### Spielerische Wassergewöhnung

Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern

Kinder von 1,5 bis 3 Jahre

spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht.

**Mo 13.01. – Mo 08.06.2020 | 16.15 – 17.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahme-Gebühr 68,40 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 32,40 € Umlagen | Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 6500030**

---

### Spielerische Wassergewöhnung

Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern

Kinder von 3 bis 4 Jahre

**Mo 13.01. – Mo 08.06.2020 | 17.00 – 17.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahme-Gebühr 68,40 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 32,40 € Umlagen | Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 6500031**

---

In diesem Kurs werden die Kinder langsam und

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJHR – SCHWIMMEN

---

### **Spielerische Wassergewöhnung**

Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern

Kinder von 4 bis 5 Jahre

**Mo 13.01. – Mo 08.06.2020 | 17.45 –**

**18.30 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahme-Gebühr 68,40 € (Erwachsener mit Kind), inkl. 32,40 € Umlagen | Seminarumfang  
18 x = 18 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule  
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 6500032**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJAHR

---

### Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die Liebe ist!“ So formulierte es einst der Begründer der „Sanften Geburt“ Frédéric Leboyer, der die ursprünglich aus dem indischen Ayurveda stammende Babymassage in Europa bekannt machte. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen.

Innere Unruhe sowie typische Blähungen können mit Hilfe der Babymassage überwunden werden. Mitzubringen sind: Handtuch und Einweg- Wickelunterlagen.

**Di 28.01. – Di 10.03.2020 | 09.00 – 09.45 Uhr**

Barbara Degner-Lapus

Teilnahme-Gebühr 21,00 € |

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500007**

---

**Di 21.04. – Di 09.06.2020 | 09.00 – 09.45 Uhr**

Barbara Degner-Lapus

Teilnahme-Gebühr 21,00 € |

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500008**

---



### Das erste, zweite oder dritte Lebensjahr nach Emmi Pikler

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

Pikler heißt:

- sich als Person achten und respektieren
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun
- uns mit ihm verständigen, von Anfang an

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJHR

---

- dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben
- es ungestört aktiv sein lassen
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann
- jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten

### **Fr 17.01. – Fr 19.06.2020 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahme-Gebühr 85,00 € (Erwachsener mit

Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200030**

---

### **Fr 17.01. – Fr 19.06.2020 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahme-Gebühr 85,00 € (Erwachsener mit

Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200031**

---

### **PEKiP I**

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Ende September bis Ende Dezember 2019

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP) stellt eine Entwicklungsbegleitung von Eltern während des 1. Lebensjahres ihres Babys dar. In spielerischem Umgang mit ihrem Kind erfahren Eltern unter fachlicher Anleitung, wie sie die natürlichen Bewegungsabläufe erkennen und wie sie den Bewegungsdrang ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Babys stehen dabei im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass das Bedürfnis der Babys nach Schlaf und Nahrung jederzeit - auch während der Gruppenstunde - gestillt werden sollte. Darüber hinaus bieten wir Zeit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Eingeladen sind Mütter und/oder Väter mit ihren Babys.

### **Di 04.02. – Di 16.06.2020 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 102,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJHR

---

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200035**

---

### PEKiP I

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Ende September bis Ende Dezember 2019

**Di 04.02. – Di 16.06.2020 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 102,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200036**

---

### PEKiP I

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Mitte September bis Mitte Dezember 2019

**Do 16.01. – Do 18.06.2020 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahme-Gebühr 102,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200037**

---

### PEKiP I

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Mitte September bis Mitte Dezember 2019

**Do 16.01. – Do 18.06.2020 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahme-Gebühr 102,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200034**

---

### PEKiP II

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Juni/Juli/August 2019

**Mi 15.01. – Mi 24.06.2020 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Renata Kuck

Teilnahme-Gebühr 114,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

## > ELTERN-KIND-KURSE 1. LEBENSAJHR

---

Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6200038**

---

#### **PEKiP II**

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Juni/Juli/  
August 2019

#### **Mi 15.01. – Mi 24.06.2020 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Renata Kuck

Teilnahme-Gebühr 114,00 € (Erwachsener mit  
Kind) | Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6200039**

---

#### **Eltern-Kind-Café**

**– Für Eltern mit ihren Kindern**

Genießen Sie in lockerer und vor allem kindge-  
recht gestalteter Atmosphäre den Austausch  
mit anderen Müttern und Vätern, während  
Ihre Kinder krabbeln, spielen oder toben. Als  
kompetente Ansprechpartnerin steht Ihnen eine  
Dipl.-Heilpädagogin und PEKiP-Gruppenleiterin

zur Verfügung. Es besteht darüber hinaus auf  
Wunsch und je nach Bedarf die Möglichkeit,  
weiterführende Fragen zu Themen wie kindliche  
Entwicklung, Spracherwerb, Beziehungsgestal-  
tung, Ernährung, Hygiene usw. durch geladene  
Fachleute passgenau zu beantworten. Das  
Eltern-Kind-Café als ein offenes Angebot für  
Schwangere und Eltern mit ihren Kindern findet  
jeden Donnerstag statt und kann jederzeit zwi-  
schen 10.00 und 12.15 Uhr besucht werden. Wir  
freuen uns auf Sie!

#### **Do 06.02. – Do 25.06.2020 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,00 € pro Termin (Erwach-  
sener mit Kind) | Seminarumfang 16 x = 48 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6200032**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE 2./3. LEBENSAJAHRE

---



### Das erste, zweite oder dritte Lebensjahr nach Emmi Pikler

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

Pikler heißt:

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

**Fr 17.01. – Fr 19.06.2020 | 09.15 – 10.45 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahme-Gebühr 85,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200030**

---

**Fr 17.01. – Fr 19.06.2020 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Teilnahme-Gebühr 85,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200031**

---

### Eltern-Kind-(Geschwister) Kurs bis 6 Jahre

Jeden 1. Montag im Monat

Sind Sie auch in der Situation? Sie wollen mit dem jüngeren „Geschwister“ einen Kurs besuchen, aber was macht das 4,5 oder 6jährige Geschwisterkind während dieser Zeit? Der Geschwisterkurs bietet beiden Kindern die

## > ELTERN-KIND-KURSE 2./3. LEBENSAJHR

---

Möglichkeit, mit Mutter oder Vater teilzunehmen. Angeleitetes oder freies Spiel, Bastel- oder Malangebote, das gemeinsame Singen jahreszeitlicher Lieder sowie der Austausch aktueller Themen aus dem Alltag mit Kindern stehen auf dem Programm. Die Ideen und Wünsche aller Teilnehmer werden berücksichtigt. Der Kurs steht auch Eltern mit nur einem teilnehmenden Kind offen.

**Mo 03.02. – Mo 01.06.2020 | 15.30 –**

**17.00 Uhr**

Barbara Pucknus

Teilnahme-Gebühr 18,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200042**

---

**Eltern-Kind-(Geschwister) Kurs  
bis 6 Jahre**

Jeden 1. Mittwoch im Monat

**Mi 05.02. – Mi 03.06.2020 | 15.30 – 17.00 Uhr**

Barbara Pucknus

Teilnahme-Gebühr 18,00 € (Erwachsener mit

Kind) | Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200043**

---

**Eltern-Kind-Kurs**

Kurs in spanischer Sprache für Kinder mit spanisch-sprechenden Eltern

Sehen Sie, wie das Kind wächst, sich weiterentwickelt und wie einmalig es ist. Festigen Sie das Vertrauen zu Ihrem Kind, so dass es mit Mut und Halt und voller Neugier die Welt entdecken kann. Wir unterstützen Sie dabei in unseren Eltern-Kind-Kursen. Diese sind ein Angebot an Mütter und Väter mit ihren Kindern ab 10 Monaten. Sie erhalten Informationen zu allen Fragen des Kleinkindalters und haben zugleich die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Den Kindern wird Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen gegeben, so dass es auf spielerische Art und Weise ebenfalls Kontakte zu Gleichaltrigen aufnehmen kann. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Spiel mit verschiedenen Materialien, Musik-, Finger und Bewegungsspielen im Mittelpunkt.

## > ELTERN-KIND-KURSE 2./3. LEBENSAJAHR

---

### **Mi 15.01. – Mi 17.06.2020 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Sandra Prada

Teilnahme-Gebühr 57,60 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200040**

---

### **Do 16.01. – Do 18.06.2020 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Sandra Prada

Teilnahme-Gebühr 61,20 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 17 x = 34 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200041**

---

### **Eltern-Kind-Café**

**– Für Eltern mit ihren Kindern**

Genießen Sie in lockerer und vor allem kindgerecht gestalteter Atmosphäre den Austausch mit anderen Müttern und Vätern, während Ihre Kinder krabbeln, spielen oder toben. Als kompetente Ansprechpartnerin steht Ihnen eine Dipl.-Heilpädagogin und PEKiP-Gruppenleiterin

zur Verfügung. Es besteht darüber hinaus auf Wunsch und je nach Bedarf die Möglichkeit, weiterführende Fragen zu Themen wie kindliche Entwicklung, Spracherwerb, Beziehungsgestaltung, Ernährung, Hygiene usw. durch geladene Fachleute passgenau zu beantworten. Das Eltern-Kind-Café als ein offenes Angebot für Schwangere und Eltern mit ihren Kindern findet jeden Donnerstag statt und kann jederzeit zwischen 10.00 und 12.15 Uhr besucht werden. Wir freuen uns auf Sie!

### **Do 06.02. – Do 25.06.2020 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,00 € pro Termin (Erwachsener mit Kind) |

Seminarumfang 16 x = 48 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200032**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE 2./3. LEBENSJAHR – BEWEGUNG

---

### Tanz und Tummelplatz

Für Kinder im Alter von 2-3 Jahren und einem Elternteil

Gemeinsam mit Mama oder Papa wollen wir mit viel Spaß

- das Körpererfühlung verbessern
- die motorische Entwicklung fördern
- soziales Verhalten unterstützen
- die Rhythmusfähigkeit schulen

Inhalte des Kurses sind:

- Partnertänze
- Gruppentänze
- Gymnastik
- Finger und Singspiele

**Mo 13.01. – Mo 22.06.2020 | 16.00 – 17.00 Uhr**

Sabine Quattelbaum

Teilnahme-Gebühr 120,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200044**

---

**Mo 13.01. – Mo 22.06.2020 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Quattelbaum

Teilnahme-Gebühr 120,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200045**

---

### Bewegungsspielplatz

#### – Spiel und Spaß für Kinder

Ein offenes Angebot für Eltern mit ihren Babys (0-6 Monate)

Auf ins Abenteuer! Auf unserem Bewegungsparcours gibt es viel zu entdecken und zu erkunden. Auch Babys wollen durch Bewegung ihre Umgebung kennenlernen, sie begreifen und verstehen.

Durch den Einsatz unterschiedlicher (Pikler-) Materialien wird der natürliche Bewegungs- und Forscherdrang der Kinder gefördert. Sie gewinnen durch neue Bewegungserfahrungen und im Umgang mit den Materialien Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten. Die Eltern stehen den Kindern dabei unterstützend zur Seite.

Darüber hinaus bietet der Kurs die Gelegenheit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugehen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Ein Einstieg in den fortlaufenden

## > ELTERN-KIND-KURSE 2./3. LEBENSJAHR – BEWEGUNG

---

Kurs ist nach Absprache jederzeit möglich.

### **Di 07.04. – Do 16.04.2020 | 11.30 – 12.30 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,50 € pro Termin (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200046**

---

### **Di 21.07. – Do 30.07.2020 | 11.30 – 12.30 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,50 € pro Termin (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200049**

---

### **Bewegungsspielplatz**

#### **– Spiel und Spaß für Kinder**

Ein offenes Angebot für Eltern mit ihren Kindern (6-12 Monate)

### **Di 07.04. – Do 16.04.2020 | 10.15 – 11.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,50 € pro Termin (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200047**

---

### **Di 21.07. – Do 30.07.2020 | 10.15 – 11.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,50 € pro Termin (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200050**

---

### **Bewegungsspielplatz**

#### **– Spiel und Spaß für Kinder**

Ein offenes Angebot für Eltern mit ihren Kindern (12-18 Monate)

### **Di 07.04. – Do 16.04.2020 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,50 € pro Termin (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

## > ELTERN-KIND-KURSE 2./3. LEBENSAJHR – BEWEGUNG

---

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200048**

---

**Di 21.07. – Do 30.07.2020 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 2,50 € pro Termin (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200051**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE – MUSIK

---

### **Musikgarten**

Für Babys von (0-18 Monaten)

Zu Kursbeginn sollen die Babys nicht älter als ein Jahr sein.

Der Musikgarten für Babys richtet sich an Babys ab der Geburt bis zum Alter von 18 Monaten und einen Elternteil. Eltern erhalten in diesem Kurs die Gelegenheit, musikalisch mit ihrem Kind zu spielen. Es wird eine Umgebung geschaffen, in der durch Musik die musikalische Begabung des Babys gefördert und über Musik das gemeinsame Erleben gefestigt wird. Wir singen zusammen, tanzen, schaukeln, wiegen die Kinder und beschäftigen uns mit einfachen Musikinstrumenten, wie z.B. Tüchern, Rasseln und Klanghölzern.

Aus hygienischen Gründen ist die Anschaffung eines Instrumentenpaketes, bestehend aus einer Rassel, Nylontuch und Klanghölzern für jedes Baby zum Preis von 11,50 € verpflichtend. Zum Kurs gehört auch ein Elternabend.

**Mi 29.01. – Mi 01.04.2020 | 15.30 – 16.15 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahme-Gebühr 49,00 € (Erwachsener mit

Kind) | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200052**

---

### **Musikgarten**

Für Kinder von (18-36 Monaten)

Gemeinsames Musizieren von Eltern und Kindern steht hier im Vordergrund. Ohne vorgegebene Leistungserwartungen haben die Kinder die Möglichkeit, Musik zu erleben und vor allem auch selbst zu gestalten. Wir singen, machen musikalische Bewegungsspiele und probieren verschiedene einfache Instrumente aus. Fingerspiele und rhythmische Spiele schulen die Sprache und machen Spaß. Zum Kurs gehört auch ein Elternabend

**Di 28.01. – Di 12.05.2020 | 16.00 – 16.45 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahme-Gebühr 68,00 € (Erwachsener mit

Kind) | Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 6200053

## > ELTERN-KIND-KURSE – MUSIK

---

### **Musikgarten**

Für Kinder von (18-36 Monaten)

**Mi 29.01. – Mi 13.05.2020 | 16.30 – 17.15 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahme-Gebühr 68,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 14 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200054**

---

### **Wir machen Musik im Frühling**

- ein Kurs für Kinder von 3-4 und 1 Elternteil

Wir singen, machen Musik mit einfachen Instrumenten, tanzen, malen und haben Spaß mit Liedern rund um den Frühling.

**Di 25.02. – Di 31.03.2020 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahme-Gebühr 38,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200055**

---

## > ELTERN-KIND-AKTIONEN

---

### **Stark wie...! - Grundkurs**

Selbstbehauptungskurs für Mädchen im Alter von 4-6 Jahren mit ihren Müttern

Das Ziel dieses Kurses ist es, Mädchen darin zu stärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Sie lernen Vertrauen in ihrer eigenen Einschätzung zu bekommen. Dies hilft den Mädchen sich selbst und die Situation, in der sie sich mit anderen Personen befinden, besser einzuschätzen. Sie lernen situationsbezogen zu handeln, falls die Situation unangenehm und bedrohlich wird. In dem Kurs geht es sowohl um ein Trainingsangebot für die Mädchen als auch um Erziehungsanregungen für Mütter. Mit Spielen und Liedern, Tänzen und Geschichten, Malen und Basteln arbeiten die Mädchen mit ihren Müttern zu den Themen Selbstwertgefühl, Rollenverhalten, Körpersprache und Gefühlen, Körper und Berührungen, Selbstbehauptung und Nein - Sagen. In altersangemessener Form werden sie an selbstbehauptendes Verhalten und Selbstverteidigung herangeführt und üben diese Verhaltensweisen ein. Zu den behandelten Themen finden mit den Müttern jeweils Info-Runden statt mit der Absicht, die Ziele der einzelnen Themenkreise zu vertiefen, Anre-

gungen zur Weiterarbeit mit den Mädchen zu geben und Probleme der Umsetzung der trainierten Verhaltensweisen zu besprechen. So können die Trainingsinhalte in den Alltag übertragen werden. Themenbezogene Literatur wird vorgestellt und runden das Angebot ab.

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe oder Stoppersocken (sowohl für die Mädchen als auch für die Mütter)
- Essen und Getränke

**Sa 15.02. – So 16.02.2020 | 15.00 – 13.00 Uhr**

Marina Lucyga

Sa 15.02.2020 | 15.00 – 18.00 Uhr | So

16.02.2020 | 10.00 – 13.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 28,00 € |

Seminarumfang 2 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200029**

---

## > ELTERN-KIND-AKTIONEN

---

### Bienen, Honig und die Imkerei

- Besuch des Bienenlehrstands der Ratinger Imker  
In Kooperation mit dem Ratinger Bienenzuchtverein von 1868 e.V.

Bei einem Rundgang auf dem Bienenlehrstand werden viele Informationen über die Lebensweise von Bienen, Wespen und Hummeln vermittelt. Wie läuft ein „Bienenjahr“ ab? Und wie können sich Insekten im Schwarm untereinander verständigen? Darüber hinaus werden auch die Nistkästen heimischer Singvögel und verschiedene Insektenhotels besucht. Zudem besteht die Gelegenheit, den Honig der Ratinger Imker zu probieren. Kinder geben wir die Möglichkeit, Kerzen aus Bienenwachs zu drehen. Bitte mitbringen: Getränke, Brötchen/Baguette für ein Picknick, Honig wird zur Verfügung gestellt.

**Sa 25.04.2020 | 10.00 – 12.00 Uhr**

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.  
Ort: Ratinger Bienenzuchtverein, Bienenlehrstand, Oststraße 38 (Ecke Balcke-Dürr-Allee)  
Breitscheider Weg 35 | 40885 Ratingen-Lintorf

Anmeldungen über die VHS Ratingen, Tel. 0 21 02 - 550 43 07 oder unter [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

---

### Wildkräuter-Erlebnisspaziergang zum Sommeranfang

für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Zauber-, Heil- und Küchenkräuter – auf unserem unterhaltsamen und spannenden Spaziergang erfährst du vieles über die Kräuter des Waldes: Es gibt wilde Pflanzen, die du essen kannst, viele haben eine heilende Wirkung und wenige solltest du lieber meiden. Schon vor langer Zeit wurden Pflanzen zum Zaubern und Hexen verwendet, welche das sind, erfährst du heute. Wir stellen uns ein eigenes Waldparfüm her. Zwischendurch machen wir eine kleine gemeinsame Picknickpause. Der Spaziergang ist für Kinder ab vier Jahren ohne Kinderwagen zu bewältigen. Bitte keine Hunde mitbringen. Mitzubringen wären wetter- und walfeste Kleidung, Essen und Trinken für eine kleine Pause sowie Zecken- und Mückenschutz.

**Sa 20.06.2020 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Astrid Walker

## > ELTERN-KIND-AKTIONEN

---

Teilnahme-Gebühr 8,00 € für Erwachsene, 4,00 € für Kinder | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Wanderparkplatz „Am Trockenen Stiefel“  
Mülheimer Straße Richtung Breitscheid | 40885 Ratingen-Lintorf

Anmeldungen über die VHS Ratingen, Tel. 0 21 02 - 550 43 07 oder unter [www.vhs-ratingen.de](http://www.vhs-ratingen.de)

---

## > INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN

---

### Lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern

Unfälle mit Säuglingen rufen bei Eltern schnell Ängste und Hilflosigkeit hervor.

An diesem Abend werden Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen vorgestellt, die von Eltern bei einem Unfall oder einer plötzlichen schweren Erkrankung des Kindes geleistet werden können.

**Di 03.03.2020 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Astrid Roßmeier

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500038**

---

### Erste Hilfe am Kind

Kleine Kinder sind ständig in Gefahr zu verunglücken. Was aber können wir Mütter und Väter tun, wenn unser Kind in akuter Gefahr ist, wenn es einen Erstickungsanfall bekommt, sich verbrüht hat oder böse gestürzt ist? In diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen auf Gefahren

und deren Vermeidung im täglichen Leben bei Säuglingen und

Kleinkindern ebenso hingewiesen wie auf die Risiken durch Infektionen. Ein weiterer Schwerpunkt sind Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der Kurs wendet sich nicht nur an Eltern, sondern auch an Großeltern, Verwandte, ErzieherInnen, LehrerInnen und Babysitter.

**Sa 04.04. – Sa 04.04.2020 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Astrid Roßmeier

Teilnahme-Gebühr 18,00 € |

Seminarumfang -1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500039**

---

### Tragetuchkurs – ins Leben tragen

Sie möchten Ihr Baby ins Leben tragen und ihm durch Körperkontakt viel Nähe und Geborgenheit schenken und sich selbst damit den Alltag erleichtern?

In diesem Kurs werden altersentsprechende Bindetechniken sowie grundlegende Informationen über das Tragen vermittelt. Die Tragetechniken

## > INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN

---

können entweder mit Tragepuppen und/oder dem eigenen Baby geübt werden.

### **Di 24.03.2020 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Elke Moll-Holtkamp

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500025**

---

### **Di 12.05.2020 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Elke Moll-Holtkamp

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6500024**

---

### **Die Häschen-Tecks:**

### **Digitale Medien im Familienalltag**

Ein Leben ohne digitale Medien ist heutzutage undenkbar: Fernsehen, Radio, Computer und Smartphone sind zu selbstverständlichen

Begleitern unseres Alltags geworden. Bereits in den ersten Lebensmonaten und Lebensjahren begleiten Eltern ihre Kinder in ihrem Umgang mit Medien, haben eine wichtige Vorbildfunktion und stellen somit erste Weichen für das zukünftige Medienverhalten ihrer Kinder. In diesem Workshop möchten wir uns konstruktiv mit dem Thema digitaler Medien im Kindesalter auseinandersetzen und Sie dabei unterstützen, wie Sie Ihre Kinder kompetent und altersgerecht im Umgang mit digitalen Medien begleiten können. Sie erhalten zudem Informationen zu wertvollen Internetseiten und sinnvollen Apps für Kinder im Kindergartenalter.

### **Do 05.03.2020 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100012**

---

## > INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN

---

### **Babysignale: Bedürfnisse erkennen und feinfühlig reagieren**

Für werdende Eltern und Familien mir Babys im ersten Lebensjahr  
-mit Kinderbetreuung-

Weinen, strampeln, Köpfchen drehen: Babys kommunizieren von Geburt an und machen so auf ihre Bedürfnisse aufmerksam. Es ist jedoch nicht immer einfach, diese Bedürfnisse entsprechend zu erkennen. Dieser Workshop richtet sich an werdende und frisch gebackene Eltern, die mehr über die Welt der Babysignale erfahren möchten, um auf die Bedürfnisse ihrer Kinder frühzeitig reagieren zu können.

**Mo 09.03.2020 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter,  
Monika Arenz-Stoebeke  
Teilnahme-Gebühr 6,00 € |  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6100013**

---

### **Schlaf, Kindlein, Schlaf**

Für werdende Eltern und junge Familien mit Babys im ersten Lebensjahr  
-mit Kinderbetreuung-

Kaum ein anderes Thema beschäftigt junge Eltern mehr als das Thema „Babyschlaf“. Wenn Babys und Kleinkinder schwer einschlafen oder häufig aufwachen, kann dies eine erhebliche Belastung für die ganze Familie darstellen. In diesem Workshop möchten wir mit längst überholten Schlafmythen aufräumen, über die Besonderheiten von Babyschlaf informieren und vor allem alltagsnahe, familienorientierte Hilfestellungen für besseren Babyschlaf bieten.

**Mo 16.03.2020 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter,  
Monika Arenz-Stoebeke  
Teilnahme-Gebühr 6,00 € |  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6100015**

---

## > INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN

---

### Auftanken für Eltern – einfach mal innehalten und reflektieren

In unserem Alltag jonglieren wir so viele Bälle gleichzeitig, dass wir oft vergessen innezuhalten und unseren Blick auf das Wesentliche zu lenken. Was ist Ihr Bild von Ihnen als Mutter/Vater? Auf was sind Sie stolz und wofür sind Sie dankbar? Wo sind Sie schon sehr achtsam mit sich selbst und Ihren Lieben und wo möchten Sie Ihre Achtsamkeit noch mehr schulen?

Nehmen Sie sich Zeit und Raum innezuhalten, sich zu verorten und die eigenen Ziele zu bestimmen.

Inhalte: Einführung in Achtsamkeit, Kennenlernen & Trainieren verschiedener Achtsamkeitsmethoden, Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten, Reflexion über die persönliche Ausrichtung, Erarbeitung erster konkreter Schritte zur Umsetzung.

**Sa 28.03.2020 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Petra Glücksman

Teilnahme-Gebühr 8,00 € |

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6400002**

---

### Hund und Familie: Bester Freund oder nichts als Arbeit?

„Ich habe vier Pfoten, kurzes, langes oder gelocktes Fell und bin der „beste Freund des Menschen. Im Umgang mit mir gibt es einige Dinge, die wichtig sind zu beachten ....“

Hunde sind ein wesentlicher Teil unserer Gesellschaft. Bei diesem Seminar stehen zum einen Familien im Mittelpunkt, die mit dem Gedanken spielen, einen Hund bei sich aufzunehmen.

Zum anderen sind Interessierte, bei denen es im Freundes-/ Bekanntenkreis Vierbeiner gibt und die mehr über diese lernen möchten, herzlich willkommen. Es wird die Möglichkeit geben, bereits erworbenes Wissen über die vierbeinigen Gefährten aufzufrischen bzw. zu erweitern oder ganz bei „null, anzufangen. Was gilt es beim Spielen, in der Erziehung, im Alltag und darüber hinaus zu beachten? Mit Hilfe von theoretischen und praktischen Einheiten werden entsprechende Grundlagen im Umgang mit den Fellnasen vermittelt.

## > INFORMATIONSVENSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN

---

### **Di 05.05.2020 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Linda Schrock

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100016**

---

### Pubertät – Gelassener durch das Chaos der Gefühle

Mit dem Einsetzen der Pubertät beginnt eine der schwierigsten Entwicklungsphasen unserer Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Neben den körperlichen Veränderungen, durchläuft auch das Gehirn umfangreiche Entwicklungsprozesse. Identitätsfindung, Chaos, Distanzierung, Rebellion, Liebeskummer, Risikobereitschaft, Schulprobleme sind nur einige der Themen mit denen Eltern in Berührung kommen.

Erhalten sie an diesem Abend Informationen und Anregungen wie es ihnen gelingen kann, ihrem Kind in dieser herausfordernden Phase Orientierung und Halt zu bieten und zugleich seine Selbstverantwortung und Selbstsicherheit zu fördern.

### **Di 12.05.2020 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Petra Glücksmann

Teilnahme-Gebühr 8,00 € |

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100017**

---

### DU HAST MIR GAR NICHTS ZU SAGEN! Einmal neu gemischt – Herausforderung Patchworkfamilie

Patchworkfamilien sind anders als klassische Familien! Denn Patchworkfamilien sehen sich oft mit ganz besonderen Schwierigkeiten konfrontiert. Die Herausforderung: Zwei Familiensysteme mit unterschiedlichen Kulturen treffen aufeinander und es geht darum, eine Einheit daraus zu entwickeln. Denn das, was in der Kernfamilie bereits entwickelt wurde, muss sich wieder gänzlich neu zusammenfügen: Beziehungen, Rollen, Verantwortlichkeiten, Loyalitäten usw., müssen wieder neu sortiert und gefunden werden. Eine Patchworkfamilie ist daher sehr anfällig für Störungen in den jeweiligen Entwicklungsprozessen.

## > INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR (WERDENDE) ELTERN

---

In dem Kurs wird es um ein erweitertes Verständnis von Patchworkfamilien gehen. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt: Wie funktioniert das Leben in Patchworkfamilien? Welche Erlebnis- und Bedeutungswelten gibt es in Patchworkfamilien? Welche Auswirkungen hat die besondere Konstellation einer Patchworkfamilie auf ihre Mitglieder? Wie kann die Partnerschaft trotz der gegebenen Herausforderungen aufgebaut und gepflegt werden? Wie kann der Umgang mit der Rolle zwischen Kind und Partner gelingen? Wie können die verschiedenen Ansprüche aller beteiligten Familienmitglieder Berücksichtigung finden? Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, eigene Fragestellungen einzubringen.

**Mi 13.05.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6400003**

---

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Katholisches Familienzentrum St. Peter und Paul Ratingen:  
Kindertagesstätte St. Ursula  
Liebfrauenkindergarten  
Kindertagesstätte St. Jacobus d. Ältere  
Herz Jesu Kindergarten  
Caritaskindergarten St. Suitbertus

Abdrücke von Tieren und Pflanzen erstellen.  
Beim beliebten Assel-Roulette kommen lebende Keller-Asseln zum Einsatz, allseits bekannte landlebende Krebstiere, die bereits zur Zeit der Dinosaurier die Erde bevölkerten. Eine spannende Saurier-Geschichte rundet das Programm ab.



Katholisches  
Familienzentrum  
St. Peter und Paul  
Ratingen

### Fossilien

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Verschiedene Fossilien werden präsentiert und heute noch lebende Verwandte werden vorgestellt. Wie wird organisches Material eigentlich zu Stein? Spielerisch erfahren Eltern und Kinder, wie die heute bekannten Fossilien „in grauer Vorzeit“ durch Fossilisation entstanden sind. Paläontologie zum Anfassen: Mit Ton und geeigneten Exponaten kann sich jede Familie eigene

**Mi 15.01.2020 | 15.30 – 17.45 Uhr**

Frank Gennes  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula  
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6200010**

---

**Fr 17.01.2020 | 15.30 – 17.45 Uhr**

Frank Gennes  
Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |  
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Liebfrauenkindergarten  
Schwarzbachstr. 17 a | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6200011**

---

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### **Mi 22.01.2020 | 15.30 – 17.45 Uhr**

Frank Gennes

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte Herz Jesu  
Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200012**

---

### **Mi 29.01.2020 | 15.30 – 17.45 Uhr**

Frank Gennes

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Caritaskindergarten St. Suitbertus  
Schützenstraße 56 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200013**

---

### **Infoabend Englisch im Vorschulalter**

Wie kann Kindern Englisch näher gebracht werden, und was kann ich von Kindern in diesem Alter erwarten?

### **Di 14.01.2020 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Claudia Schöneich-Argent

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula

Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100001**

---

### **Englisch für Vorschulkinder mit Eltern – Kurs**

### **Di 21.01. – Di 24.03.2020 | 08.00 – 08.45 Uhr**

Claudia Schöneich-Argent

Teilnahme-Gebühr 10,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula  
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200005**

---

### **Di 21.01. – Di 24.03.2020 | 08.45 – 09.30 Uhr**

Claudia Schöneich-Argent

Teilnahme-Gebühr 10,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula  
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200006**

---

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### **Di 21.01. – Di 24.03.2020 | 09.30 – 10.15 Uhr**

Claudia Schöneich-Argent

Teilnahme-Gebühr 10,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula  
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200007**

---

### **Di 21.01. – Di 24.03.2020 | 11.15 – 12.00 Uhr**

Claudia Schöneich-Argent

Teilnahme-Gebühr 10,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte Herz Jesu  
Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200008**

---

### **Di 21.01. – Di 24.03.2020 | 12.00 – 12.45 Uhr**

Claudia Schöneich-Argent

Teilnahme-Gebühr 10,00 € (Erwachsener mit Kind) | Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte Herz Jesu  
Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200009**

---

### **Ernährungserziehung von Vorschul-kindern unter Einbeziehung der Eltern**

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Worauf sollte also geachtet werden, damit sich das Kind auch auf lange Sicht gesundheitsbewusst ernährt? Die wichtigsten Hinweise sind hier zusammengefasst:

- Kennenlernen von Ernährungspyramide und Bewegungspyramide
- Fast Food und gesunde Alternativen
- Süße Getränke und Modegetränke
- Gesunde Pausenverpflegung
- Kinder zum gesunden Einkauf und zum Mitmachen in der Küche motivieren
- Mehr Bewegung in den Alltag und in die Familie integrieren.

### **Mi 05.02. – Mi 19.02.2020 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Claudia Linker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | Seminarumfang 3 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte Herz Jesu  
Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### **Veranstaltungs-Nr. 6300008**

---

**Mi 05.02. – Mi 19.02.2020 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Claudia Linker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 3 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte Herz Jesu

Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6300009**

---

### **Fragen rund um die Einschulung**

- mit Kinderbetreuung

Dieser Kurs richtet sich an Eltern / Interessierte, deren Kinder in die Grundschule kommen oder auch bereits in dieser sind (6 - 10 Jahre).

Der Eintritt in die Schule stellt für Kinder eine enorme Umstellung dar. Nicht nur, dass sie sich nicht mehr frei bewegen können, wann und wie sie es möchten, sie müssen sich auch noch auf die Einweisung in die Geheimnisse der Buchstaben und Zahlen konzentrieren. Unabhängig davon, ob der Schriftspracherwerb über Einzelarbeitung der Buchstaben oder über Lesen durch Schreiben erfolgt, werden Leistungen im Bereich

Feinmotorik und auditivem / visuellem Gedächtnis gefordert, die oft unterschätzt werden.

Die Teilnehmer bekommen praktisch vermittelt, wie sie im alltäglichen Ablauf das Lesen- und Schreibenlernen sinnvoll unterstützen können, ohne über die Hausaufgaben hinaus zu üben.

**Mi 12.02.2020 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Tanja Nicastro

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula  
Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6100007**

---

**Mi 27.05.2020 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Tanja Nicastro

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Liebfrauenkindergarten

Schwarzbachstr. 17 a | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6100008**

---

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### Schwein gehabt - Papiertheater für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Ein Hausschwein hat sich im Wald verlaufen und unter Wildschweinen ist es ein Ausländer. Ein Theaterstück mit einer Bastel-Mitmachaktion.

#### **Mi 11.03.2020 | 14.30 – 15.30 Uhr**

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Caritaskindergarten St. Suitbertus

Schützenstraße 56 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6300001**

---

### Ram-Ta-Tam - ein Trommelworkshop für Väter und ihre 4-6jährigen Kinder

Hier und da mal auf die Pauke hauen kann jeder, aber richtig zu trommeln ist etwas völlig Anderes. Dabei sind Trommeln ein tolles Instrument für Menschen jeden Alters. Väter und ihre Kinder sind eingeladen, es an diesem Tag unter fachkundiger Anleitung zusammen „krachen zu lassen“. Der Spaß am Trommeln steht dabei im Vordergrund, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

#### **Sa 21.03.2020 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Annette Hilland

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula

Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200014**

---

### Bau eines Insektenhotels

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Warum ein Insektenhotel? Weil es immer weniger Insekten in unseren Gärten gibt. Sie finden einfach nicht genug geeignete Plätze um ihre Eier zu legen. Mit dem Bau eines Insektenhotels tun wir etwas für die Tiere aber auch gleichzeitig etwas für uns und unsere Gärten. So ein Insektenhaus ermöglicht auch Beobachtungen manchen Bienenarten, Marienkäfer und Florfliegen, die wir sonst eher selten zu sehen bekommen. Mitzubringen sind eine Rosenschere und eine stabile Säge.

#### **Mi 25.03.2020 | 15.30 – 17.45 Uhr**

Frank Gennes

Teilnahme-Gebühr 15,00 € Umlagen |

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte Herz Jesu

Rosenstraße 44 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200015**

---

### Lagerfeuer mit Stockbrot und Geschichten

Für Väter mit Kind (ab 4 Jahren)

Das Element Feuer fasziniert nahezu jede/n: Der Tanz der Flammen, die Wärme, das Knistern und letztendlich der Geruch machen ein Feuer immer zu einem Erlebnis der besonderem Art. Gemeinsam wollen wir ein Lagerfeuer entzünden und den Umgang mit den Flammen kennenlernen. An langen Stäben backen wir unser eigenes Stockbrot und hören uns in gemütlicher Runde eine spannende Geschichte an. Zum Abschluss kramen wir in der Kiste des Neandertalers: Felle, Schädel und Geweih vermitteln einen kleinen Eindruck von der Lebenswelt der Steinzeit.

**Fr 05.06.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Frank Gennes

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Liebfrauenkindergarten

Schwarzbachstr. 17 a | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200016**

---

### Im Tipi mit der kleinen Indianerin Fliegende Feder, mit dem mutigen Hasen und dem starken Bären

für Väter und Kinder zwischen 3 und 6 Jahren

Väter und Kinder lernen indianische Kultur durch Spiele, Lieder und Geschichten kennen: Kaum ein Thema wird von Kindern so positiv erlebt wie das Indianerspiel oder die Beschäftigung mit indianischer Kultur. Mit Geschichten von der kleinen Indianerin „Fliegende Feder“ werden Kindergartenkinder und ihre Väter indianische Riten und Kultur kennenlernen. Die Männer werden mit ihren Kindern Tipis bauen, Musikinstrumente basteln und Halsketten fädeln. Mit einem Tanz um ein „Lagerfeuer“ und indianischen Geschichten, Liedern und Tänzen endet der Vormittag mit den kleinen und großen Indianern. Bitte mitbringen: einen gesunden essbaren Beitrag für die „zweite Frühstückspause“.

**Sa 13.06.2020 | 10.00 – 13.00 Uhr**

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Christian Meyn-Schwarze

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Ursula

Turmstraße 7 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200026**

---

- Kennenlernen von Ernährungspyramide und Bewegungspyramide
- Fast Food und gesunde Alternativen
- Süße Getränke und Modegetränke
- Gesunde Pausenverpflegung
- Kinder zum gesunden Einkauf und zum Mitmachen in der Küche motivieren
- Mehr Bewegung in den Alltag und in die Familie integrieren.

Maxi Familienzentrum Heilig Geist



### Elternnachmittag

**Ernährungserziehung von Vorschul-kindern unter Einbeziehung der Eltern**

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Worauf sollte also geachtet werden, damit sich das Kind auch auf lange Sicht gesundheitsbewusst ernährt? Die wichtigsten Hinweise sind hier zusammengefasst:

**Di 14.01.2020 | 14.00 – 14.45 Uhr**

Claudia Linker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist

Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6300006**

---

**Ernährungserziehung von Vorschul-kindern unter Einbeziehung der Eltern - Kurs**

**Mi 15.01. – Mi 29.01.2020 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Claudia Linker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 3 x = 4 UStd.

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist  
Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6300007**

---

#### **Mi 15.01. – Mi 29.01.2020 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Claudia Linker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 3 x = 4 UStd.

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist

Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6300010**

---

### **Fragen rund um die Einschulung**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern / Interessierte, deren Kinder in die Grundschule kommen oder auch bereits in dieser sind (6 - 10 Jahre).

Der Eintritt in die Schule stellt für Kinder eine enorme Umstellung dar. Nicht nur, dass sie sich nicht mehr frei bewegen können, wann und wie sie es möchten, sie müssen sich auch noch auf die Einweisung in die Geheimnisse der Buchstaben und Zahlen konzentrieren. Unabhängig davon, ob der Schriftspracherwerb über Einzelarbeitung der Buchstaben oder über Lesen durch

Schreiben erfolgt, werden Leistungen im Bereich Feinmotorik und auditivem / visuellem Gedächtnis gefordert, die oft unterschätzt werden.

Die Teilnehmer bekommen praktisch vermittelt, wie sie im alltäglichen Ablauf das Lesen- und Schreibenlernen sinnvoll unterstützen können, ohne über die Hausaufgaben hinaus zu üben.

#### **Mi 18.03.2020 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Tanja Nicastro

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist

Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6100004**

---

### **Faszination Bildschirm**

Fernsehen, Computerspiele und das Internet spielen im Leben der Kinder eine große Rolle. Folgende Fragestellungen werden behandelt: Welche Wirkungen haben diese Medien auf die Entwicklung der Kinder unter emotionalen, sozialen, kognitiven und sprachlichen Aspekten? Welches Maß ist sinnvoll und woran sind negative Auswirkungen eines zu großen

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Medieneinflusses zu erkennen? Welche Erziehungshaltung hilft, den Zugriff auf die elektronischen Medien sinnvoll zu begrenzen?

### **Mi 20.05.2020 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Achim Schad

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist

Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6100005**

---

### Lagerfeuer mit Stockbrot und Geschichten

Für Eltern mit Kind (ab 4 Jahren)

Das Element Feuer fasziniert nahezu jede/n: Der Tanz der Flammen, die Wärme, das Knistern und letztendlich der Geruch machen ein Feuer immer zu einem Erlebnis der besonderer Art. Gemeinsam wollen wir ein Lagerfeuer entzünden und den Umgang mit den Flammen kennenlernen. An langen Stäben backen wir unser eigenes Stockbrot und hören uns in gemütlicher Runde eine spannende Geschichte an. Zum Abschluss kramen wir in der Kiste des Neandertalers: Felle,

Schädel und Geweih vermitteln einen kleinen Eindruck von der Lebenswelt der Steinzeit.

### **Mi 27.05.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Frank Gennes

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage | Seminarumfang

1 x = 3 UStd.

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist

Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6200019**

---

### Schwein gehabt - Papiertheater für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Ein Hausschwein hat sich im Wald verlaufen und unter Wildschweinen ist es ein Ausländer. Ein Theaterstück mit einer Bastel-Mitmachaktion.

### **Mi 03.06.2020 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist

Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6300005**

---

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### Keine Angst vorm großen Hund

Was Kinder (ab 4 Jahren) und deren Eltern über Hunde wissen sollten

Hund und Kind kann eine tiefe Freundschaft verbinden. Und vor allem Kinder profitieren davon, wenn Sie mit Hunden aufwachsen. Ein harmonisches Zusammenleben ist aber nur möglich, wenn Sie beiden Seiten Regeln setzen und auf deren Einhaltung achten.

Dabei ist es unerheblich, ob Sie als Hundebesitzer ein Kind erwarten oder als Eltern / Großeltern über die Anschaffung eines Hundes nachdenken. Diese Veranstaltung soll die wichtigsten Regeln vorstellen und Tipps zur Einhaltung aufzeigen.

In dieser Veranstaltung sollen die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Hunden vermittelt werden - kindgerecht aufbereitet in Theorie und Praxis mit dem Hund „Da Vinci“ als Co-Dozent.

**Mi 17.06.2020 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Tanja Nicastro

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Maxi Familienzentrum Hl. Geist

Maximilian-Kolbe-Platz 38 | 40880 Ratingen

### Veranstaltungs-Nr. 6100006

---

Verbund-Familienzentrum Ratingen Homberg



### Elternnachmittag

**Ernährungserziehung von Vorschul-kindern unter Einbeziehung der Eltern**

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Worauf sollte also geachtet werden, damit sich das Kind auch auf lange Sicht gesundheitsbewusst

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

ernährt? Die wichtigsten Hinweise sind hier zusammengefasst:

- Kennenlernen von Ernährungspyramide und Bewegungspyramide
- Fast Food und gesunde Alternativen
- Süße Getränke und Modegetränke
- Gesunde Pausenverpflegung
- Kinder zum gesunden Einkauf und zum Mitmachen in der Küche motivieren
- Mehr Bewegung in den Alltag und in die Familie integrieren.

### **Do 09.01.2020 | 14.30 – 15.15 Uhr**

Claudia Linker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte

Dorfstr. 14 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6300002**

---

**Ernährungserziehung von Vorschul-kindern unter Einbeziehung der Eltern - Kurs**

### **Do 09.01. – Do 30.01.2020 | 09.30 – 10.30 Uhr**

Claudia Linker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 4 x = 4 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte

Dorfstr. 14 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6300003**

---

### **Elternsein - ein Kinderspiel?!**

Ein Theaterprogramm für Eltern von Kindergartenkindern

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sondern liebevolle Mütter und Väter, die an ihren Aufgaben wachsen, sich selbst nicht vergessen und mit Sicherheit an der Seite ihrer Söhne und Töchter bleiben. Doch der normale Erziehungsalltag wird für Familien schnell zum Hindernislauf: Was kommt in den Einkaufswagen? Wer darf sich heute Nachmittag verabreden? Und was ist eigentlich mit dem Begrüßungsküsschen, das Oma so wichtig ist? Wie schaffen es Mütter und Väter, die vielen kleinen Konflikte des täglichen Miteinanders liebevoll zu lösen? Wer weiß einen guten Kompromiss? Eltern sein - ein Kinderspiel! ist kein Methodentraining, sondern ein inspirierender Abend für Eltern, der die Freude am

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Zusammenleben mit Kindern stärken will. Wir unterstützen Mütter und Väter dabei, sich selbst, ihr Kind und ihr Erziehungsverhalten neu wahrzunehmen und die eigene Erziehungskompetenz zu erweitern. In kurzen Theaterszenen thematisieren wir vertraute Erziehungssituationen und zeigen mögliche Wege auf, wie sich klassische Konflikte zwischen Eltern und Kindern lösen lassen: kreativ, liebevoll, gemeinsam, mit viel Humor - und irgendwie überraschend einfach. Im Anschluss an unser Theaterprogramm bleibt Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

### **Di 04.02.2020 | 19.00 – 20.15 Uhr**

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage

Ort: Städt. Kindergarten Homberg

Ulmenerstr. 1A | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100011**

---

### **Keine Angst vorm großen Hund**

Was Kinder (ab 4 Jahren) und deren Eltern über Hunde wissen sollten

Hund und Kind kann eine tiefe Freundschaft verbinden. Und vor allem Kinder profitieren davon, wenn Sie mit Hunden aufwachsen. Ein harmo-

nisches Zusammenleben ist aber nur möglich, wenn Sie beiden Seiten Regeln setzen und auf deren Einhaltung achten. Dabei ist es unerheblich, ob Sie als Hundebesitzer ein Kind erwarten oder als Eltern / Großeltern über die Anschaffung eines Hundes nachdenken. Diese Veranstaltung soll die wichtigsten Regeln vorstellen und Tipps zur Einhaltung aufzeigen. In dieser Veranstaltung sollen die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Hunden vermittelt werden - kindgerecht aufbereitet in Theorie und Praxis mit dem Hund „Da Vinci“ als Co-Dozent.

### **Di 11.02.2020 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Tanja Nicastro

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte

Dorfstr. 14 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100009**

---

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### Schrottroboter, Pappkühe & Co. – kleine und große Upcycling-Künstler, Geniales aus Müll bauen.

Ein Vater-Kinder-Projekt für Kinder ab 3 Jahren und Papas, Opas oder Onkels

Kleine und große Recycling-Künstler basteln mit ihren Papas (oder anderen Männern) verrückte Fahrzeuge, lustige Tiere, Masken und originelle Sachen aus Dingen, die sonst im Müll landen und garantiert zu Hause vorhanden sind. Bitte mitbringen: Konservendosen, Milchtüten, Geschenkpapier, Plastikflaschen, Eierkartons, Obstnetze, Alufolie etc. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Natürlich dürfen die Kinder die Schrottroboter zur Ausstellung in ihrem Zimmer mitnehmen. Die Väter bringen bitte gereinigtes Material aus dem gelben Sack, eventuell eine Heißklebepistole und einen gesunden essbaren Beitrag für die „Zweite gesunde Frühstückspause“ mit.

\* Beim Upcycling werden Abfallprodukte oder scheinbar nutzlose Stoffe in neuwertige Produkte oder Kunstobjekte umgewandelt.

**Sa 15.02. – Sa 15.02.2020 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Christian Meyn-Schwarze

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Städt. Kindergarten Homberg  
Ulmenstr. 1A | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200017**

---

### Starke Eltern - starke Kinder

-mit Kinderbetreuung

Wie oft fragen sich Eltern, ob sie als Mutter, als Vater gut genug sind? Warum ist manches mit den Kindern so mühsam? Wann und wie können, sollen, müssen dem Kind welche Grenzen gesetzt werden? Und wie können wir in der Familie mehr Spaß und Gelassenheit haben?

Diese Fragen rund um die Erziehung werden im Elternkurs Starke Eltern - Starke Kinder besprochen. Ziel des mit vielen Eltern erprobten Kursmodells des Deutschen Kinderschutzbundes ist es, das Zusammen- Leben in der Familie zu erleichtern. Es geht darum, das Selbstvertrauen der Eltern als Erzieher zu stärken und zugleich den Rechten und Bedürfnissen der Kinder im Alltag Geltung zu verschaffen. Für Kindergartenkinder und ihre Geschwister besteht die

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Möglichkeit der Kinderbetreuung. Bitte Kinder zur Betreuung anmelden.

### **Di 25.02. – Di 31.03.2020 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Marion Hessel-Scherf

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 6 x = 18 UStd.

Ort: Städt. Kindergarten Homberg

Ulmenstr. 1A | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100010**

---

### **Wir entdecken die Vögel**

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Nach einer Einführung in das Thema nähern wir uns dem Leben und Verhalten der Vögel mit zahlreichen Spielaktionen. Wir schauen uns Vogelnester an, lauschen dem Gesang und lernen unterschiedliche Lebensansprüche der Tiere kennen.

### **Sa 21.03.2020 | 14.30 – 16.45 Uhr**

Michael Knott

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte

Dorfstr. 14 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200027**

---

### **Alles, was rund ist**

Spiele, Bewegungen und Sinneserfahrungen für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren und ihre Papas, Opas oder Onkels

Väter und Kinder lieben Bälle. Große Fußbälle, kleine Handbälle, harte Murmeln, weiche Stoffbälle, hüpfende Flummis, haarige Tennisbälle - also alles, was rollt, kullert, was wir mit dem Fuß schießen oder mit der Hand werfen können. Kinder bewegen sich automatisch mit einem Ball, Männer fangen sofort an, sich die Bälle zuzuwerfen. Lasst uns zusammen spielen, mit allem „was rund ist“. Und neben Spiel und Spaß mit Schwungtüchern und Reifen und der gemeinsamen Bewegung mit 100 Bällen lernen wir nebenbei die Bedeutung des „Links-Rechts-Kontaktes“ zur Aktivierung der Gehirntätigkeit kennen. Bitte mitbringen: einen gesunden essbaren Beitrag für die „gesunde Keks-Kuchen-Kaffee-Pause“.

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### **Sa 16.05. – Sa 16.05.2020 | 14.30 – 17.00 Uhr**

Christian Meyn-Schwarze

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte

Dorfstr. 14 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200028**

---

### Die Entwicklung der kindlichen Sexualität – was ist normal?

mit Kinderbetreuung

So manche Kinder schaffen es immer wieder, mit ihren fröhlichkindlichen sexuellen Aktivitäten Erwachsene sprachlos werden zu lassen.

Was tun, wenn beispielsweise ein Kind verträumt und ungeniert mit seinen Genitalien spielt und sich dabei weder von Erwachsenen noch von seiner Umgebung gestört fühlt? Wo endet spielerischer, zärtlicher Spaß und wo liegt eine Grenzüberschreitung vor? Sexualität ist eine wichtige Körpererfahrung in der kindlichen Entwicklung. Wie kann ich als Elternteil mehr Sicherheit in Alltagssituationen gewinnen? Was ist normal – was ist nicht mehr normal? Was bedeutet eine sexual freundliche Erziehungshaltung?

An diesem Abend werden die Entwicklungsstufen kindlicher Sexualität vom ersten Lebensjahr bis zu Einschulung vorgestellt. Es besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und Fragen zu stellen.

### **Mi 29.04.2020 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Irmgard Boos-Hammes

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kindertagesstätte St. Jacobus d. Ältere

Grashofweg 12 | 40882 Ratingen-Homberg

**Veranstaltungs-Nr. 6100029**

---

Städtisches Familienzentrum Daimlerstraße



**STADT RATINGEN**  
DER BÜRGERMEISTER

### Geschwisterrivalitäten

mit Kinderbetreuung

Geschwister streiten sich meist oft und gern. Der Umgang damit fällt den Eltern meist schwerer als den Kindern. Wichtig ist, dass Sie sich als

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Eltern nicht einmischen und auch keine Stellung für oder gegen ein Kind beziehen. Leiten Sie Ihre Kinder vielmehr an, selbst Lösungen für Ihren Konflikt zu finden.

Ein Geschwisterstreit hat zwei Ebenen:

- Den aktuellen Anlass (z.B. beide wollen das gleiche Spielzeug benutzen)
- Die Rivalität der Geschwister um die Zuneigung der Eltern

**Do 13.02.2020 | 16.30 – 18.45 Uhr**

Marion Hessel-Scherf

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße

Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100002**

---

### Ram-Ta-Tam - ein Trommelworkshop für Väter und ihre 4-6jährigen Kinder

Hier und da mal auf die Pauke hauen kann jeder, aber richtig zu trommeln ist etwas völlig Anderes. Dabei sind Trommeln ein tolles Instrument für Menschen jeden Alters. Väter und ihre Kinder sind eingeladen, es an diesem Tag unter

fachkundiger Anleitung zusammen „krachen zu lassen“. Der Spaß am Trommeln steht dabei im Vordergrund, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

**Sa 15.02.2020 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Annette Hilland

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße

Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200024**

---

### Schwein gehabt - Papiertheater für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Ein Hausschwein hat sich im Wald verlaufen und unter Wildschweinen ist es ein Ausländer. Ein Theaterstück mit einer Bastel-Mitmachaktion.

**Do 12.03.2020 | 14.30 – 15.30 Uhr**

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 1 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße

Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6300004**

---

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

### **Stark wie...! - Grundkurs**

Selbstbehauptungskurs für Mädchen im Alter von 4-6 Jahren mit ihren Müttern

Das Ziel dieses Kurses ist es, Mädchen darin zu stärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Sie lernen Vertrauen in ihrer eigenen Einschätzung zu bekommen. Dies hilft den Mädchen sich selbst und die Situation, in der sie sich mit anderen Personen befinden, besser einzuschätzen. Sie lernen situationsbezogen zu handeln, falls die Situation unangenehm und bedrohlich wird. In dem Kurs geht es sowohl um ein Trainingsangebot für die Mädchen als auch um Erziehungsanregungen für Mütter. Mit Spielen und Liedern, Tänzen und Geschichten, Malen und Basteln arbeiten die Mädchen mit ihren Müttern zu den Themen Selbstwertgefühl, Rollenverhalten, Körpersprache und Gefühlen, Körper und Berührungen, Selbstbehauptung und Nein - Sagen. In altersangemessener Form werden sie an selbstbehauptendes Verhalten und Selbstverteidigung herangeführt und üben diese Verhaltensweisen ein. Zu den behandelten Themen finden mit den Müttern jeweils Info-Runden statt mit der Absicht, die Ziele der einzelnen Themenkreise zu vertiefen, Anregungen zur

Weiterarbeit mit den Mädchen zu geben und Probleme der Umsetzung der trainierten Verhaltensweisen zu besprechen. So können die Trainingsinhalte in den Alltag übertragen werden. Themenbezogene Literatur wird vorgestellt und runden das Angebot ab.

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe oder Stoppersocken (sowohl für die Mädchen als auch für die Mütter)
- Essen und Getränke

**Fr 03.04. – Sa 04.04.2020 | 15.00 – 13.00 Uhr**

Marina Lucyga

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 2 x = 8 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße

Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6200025**

---

### **Keine Angst vor Insekten**

Begegnungen zwischen Phobie und Faszination

**Mi 29.04.2020 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Frank Gennes

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Familienzentrum Daimlerstraße

Daimlerstraße 11 | 40880 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 5700002**

---

### Kräuter-Erlebniswanderung

für Großeltern mit ihren Enkelkindern  
ab 4 Jahren

Zauber-, Heil- und Küchenkräuter - auf unserem unterhaltsamen und spannenden Spaziergang erfährst du vieles über die Kräuter des Waldes: Es gibt Kräuter, die du essen kannst, viele haben eine heilende Wirkung und wenige solltest du lieber meiden. Schon vor langer Zeit wurden Pflanzen zum Zaubern und Hexen verwendet, welche das sind, erfährst du heute. Wir stellen uns ein eigenes Waldparfüm her. Bitte wetter- und walfeste Kleidung anziehen. Der Spaziergang ist für Kinder ab vier Jahren ohne Kinderwagen zu bewältigen. Zecken- und Mückenschutz ist nötig. Treffpunkt: Wanderparkplatz „Am Trockenen Stiefel“, Mühlheimer Str. Richtung Breitscheid, hinter der Straße rechts in Richtung Hösel („Zum Schwarzebruch“) liegt der Parkplatz auf der rechten Seite an der Mühlheimer Straße

**Do 14.05.2020 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Astrid Walker

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Wanderparkplatz Am trockenen Stiefel

Mühlheimerstraße | 40885 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6100003**

---

Familienzentrum Breitscheider Weg

### Stark wie...! - Grundkurs

Selbstbehauptungskurs für Mädchen im Alter von 4-6 Jahren mit ihren Müttern

Das Ziel dieses Kurses ist es, Mädchen darin zu stärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Sie lernen Vertrauen in ihrer eigenen Einschätzung zu bekommen. Dies hilft den Mädchen sich selbst und die Situation, in der sie sich mit anderen Personen befinden, besser einzuschätzen. Sie lernen situationsbezogen zu handeln, falls die Situation unangenehm und bedrohlich wird. In dem Kurs geht es sowohl um ein Trainingsangebot für die Mädchen als auch um Erziehungsanregungen für Mütter.

## > ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

---

Mit Spielen und Liedern, Tänzen und Geschichten, Malen und Basteln arbeiten die Mädchen mit ihren Müttern zu den Themen Selbstwertgefühl, Rollenverhalten, Körpersprache und Gefühlen, Körper und Berührungen, Selbstbehauptung und Nein - Sagen. In altersangemessener Form werden sie an selbstbehauptendes Verhalten und Selbstverteidigung herangeführt und üben diese Verhaltensweisen ein. Zu den behandelten Themen finden mit den Müttern jeweils Info-Runden statt mit der Absicht, die Ziele der einzelnen Themenkreise zu vertiefen, Anregungen zur Weiterarbeit mit den Mädchen zu geben und Probleme der Umsetzung der trainierten Verhaltensweisen zu besprechen. So können die Trainingsinhalte in den Alltag übertragen werden.

Themenbezogene Literatur wird vorgestellt und runden das Angebot ab.

Mit zu bringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe oder Stoppersocken (sowohl für die Mädchen als auch für die Mütter)
- Essen und Getränke

**Sa 08.02. – So 09.02.2020 | 15.00 – 13.00 Uhr**

Marina Lucyga

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 2 x = 8 UStd.

Ort: Familienzentrum Breitscheider Weg

Breitscheider Weg 35 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 6200018**

---

## > REFERENTINNEN UND REFERENTEN GESUCHT

---

© Antonio Guillem - shutterstock.com



### **Möchten Sie als freier Mitarbeiter auf Honorarbasis bei der katholischen Familienbildungsstätte Ratingen tätig werden?**

Wir suchen ständig Referentinnen und Referenten und sind offen für neue Themen und Kursangebote.

Wenn Sie

- eine abgeschlossene Berufsausbildung, ein abgeschlossenes Studium oder eine fachliche Qualifikationen für Ihr Kursangebot vorweisen können,
- eine interessante Kursidee haben und diese in die Tat umsetzen wollen
- didaktisch-methodisches Geschick haben und auf Menschen zugehen können,

die Bereitschaft mitbringen, sich weiter zu bilden und in unserem Haus mitzuwirken, dann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen. **Wir freuen uns auf Ihre Ideen!**

Sabrina Rommerskirchen

Leiterin

rommerskirchen@fbs-ratingen.de | Telefon 02102 15386-65





# HAUSHALT

Eine gelingende Haushaltsführung und gesunde Ernährung tragen zu einer zufriedenstellenden Lebensweise bei. Viele hauswirtschaftlichen Fähigkeiten gehen heute mehr und mehr verloren. In unseren Näh- und Kochkursen erwerben Sein Grundkenntnisse und bekommen fachliche Tipps, tauschen sich mit Gleichgesinnten aus und haben Spaß am Kreativsein.

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung, Kinder in ihrem Wachstum zu unterstützen und Eltern die nötigen Energien für berufliche und familiäre Aufgaben zu gewährleisten. Unsere Kurse vermitteln Basiswissen über Zusammenstellung und Zubereitung von familiengerechten Mahlzeiten. Wir bieten Kurse zu speziellen Fragen der Ernährung. Die Angebote aus der internationalen Küche erweitern die Esskultur in der Familie. Beachten Sie bitte folgenden Hinweis: Die angegebenen Gebühren und die pauschalierten Zusatzgebühren für Lebensmittel werden bei der Anmeldung fällig.

Gerne können Sie zu den Kochkursen Getränke nach eigener Wahl, eine Schürze sowie Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

---

### Grundkochkurs für Teilnehmer der Schwarzbachklinik

Im Rahmen einer Kooperation findet in der Lehrküche der Kath. Familienbildungsstätte regelmäßig, in abgesprochenen Zeitfenstern, ein

Grundkochkurs für Patienten der Schwarzbachklinik Ratingen statt. Kranke Menschen lernen gesund, nahrhaft und preisgünstig kochen.

**Do 23.01. – 25.06.2020 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Martina Dümpelmann-Geyer

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche

Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600001**

---

### Männer an den Herd

Sie behaupten, Männer können nicht kochen?

Dann überzeugen wir Sie vom Gegenteil!

Nach dem Besuch eines Männer-Kochkurses

werden Sie ein wahrer Meister am Herd sein!

Lassen Sie unter fachfrauscher Anleitung - in einer echten Männerrunde - die Kochlöffel kreisen,

die Pfannen bruzzeln und die Messer wetzen!

Lernen Sie, welche Zutaten miteinander harmonieren, wie Sie Zwiebeln in kleinste Würfel schneiden und wie Sie mit ein paar Gewürzen jedes Essen zum kulinarischen Highlight werden lassen. Im Handumdrehen werden Sie ein 4-Gänge-Menü zaubern und merken, dass

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

man(n) sogar richtig Spaß beim Kochen haben kann.

Ob Sie nun blutiger Anfänger oder fortgeschritten Hobbykoch sind, bei diesem Koch-Erlebnis werden Ihnen garantiert viele raffinierte Tipps und Tricks serviert!

Selbstverständlich werden Sie im Anschluss Ihr köstliches Mahl gemeinsam verspeisen. Lassen Sie Tiefkühlpizza, Instantnudeln und Konsorten in den Regalen - Die Damenwelt wird sich freuen - garantiert! Bruzzeln Sie los!

**Mi 15.01., 12.02., 11.03., 22.04., 20.05., und 17.06.20 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Andreas

Teilnahme-Gebühr 114,00 €, inkl. 66,00 € Umlagen | Seminarumfang 6 x = 24 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600017**

---

### Männer an den Herd

**Mi 22.01., 19.02., 18.03., 29.04., 27.05., und 24.06.20 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Andreas

Teilnahme-Gebühr 114,00 €, inkl. 66,00 € Umlagen | Seminarumfang 6 x = 24 UStd.

lagen | Seminarumfang 6 x = 24 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600018**

---

### Monatlicher vegetarischer Kochtreff

Vital sein und sich wohl fühlen mit vegetarischen Schlemmereien.

Sie sind neugierig auf eine gesunde, vitale Ernährung? Essen Sie gerne und gut? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ohne großen Aufwand delikate Menüs für sich, Ihre Familie und Ihre Gäste zaubern. In gemütlicher Atmosphäre erfahren Sie gleichzeitig Hintergründe und Sinn einer gesunden, ganzheitlichen Kost.

**Do 09.01., 13.02., 19.03., 23.04., 14.05., und 25.06.20 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 108,00 €, inkl. 60,00 € Umlagen | Seminarumfang 6 x = 24 UStd.

Ort: Lehrküche

Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600019**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Spanische Suppen und Eintöpfe

Warme Gerichte, um die Kälte zu bekämpfen  
Gibt es in der kalten Jahreszeit etwas Besseres  
als eine heiße Suppe? Auch haben Sie bestimmt  
nichts gegen einen leckeren und nahrhaften  
Eintopf einzuwenden. In diesem Kochkurs lernen  
Sie traditionelle Spanische Suppen & Eintöpfe  
kennen und vorzubereiten. Die Spanische Küche  
ist auch in diesem Bereich sehr abwechslungs-  
reich und überrascht einmal mehr durch ihre  
kulinarische Vielfalt und Regionalität.

#### **Di 14.01.2020 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Paula Gema Antona-Díaz,  
Patricia Perez-Navarro Monje  
Teilnahme-Gebühr 22,00 €, inkl. 10,00 € Umla-  
gen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6600020**

---

### Ganz wild auf Wild

Bis heute ist Wild etwas Besonderes geblieben. Es ist  
saisonal und nicht in riesigen Mengen verfügbar. Und  
da echtes Wild aus der Natur kommt, findet man nir-

gendwo eine höhere Bio-Fleischqualität. Entdecken  
Sie die spannende Welt des Wilds und lernen Sie,  
wie einfach und delikat die Zubereitung sein kann.

#### **Do 16.01.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch  
Teilnahme-Gebühr 23,00 €, inkl. 15,00 € Umla-  
gen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6600021**

---

### Die Welt des Kebabs

Von dem fein gewürzten griechischen Souvlaki  
bis zum afghanischen Tschapli Kebab oder zu  
den südafrikanischen „Sosaties“ – die Einflüsse  
des Kebabs sind überall zu finden. Erfahren Sie,  
wie und an welchen Orten der Welt diese be-  
liebte Köstlichkeit zubereitet und genossen wird.

#### **Di 21.01.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Fatima Sadal  
Teilnahme-Gebühr 20,00 €, inkl. 12,00 € Umla-  
gen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6600022**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Türkische Küche

Die Türkei hat viel mehr zu bieten außer Kultur und Geschichte. Zum Beispiel gehört auch die abwechslungsreiche regionale Küche dazu. Sie gehört zu den drei größten Küchen der Welt und bietet eine große Vielfalt in verschiedenen Geschmacksrichtungen an. Das schmeckt nach Urlaub: Lassen Sie sich von exotischen Gewürzen inspirieren und bereichern Sie Ihre Kochkünste mit den Schätzen der türkischen Küche. Mit ihren Vorspeisen, Salaten, Hauptgerichten sowie ihren süßen Verführungen gilt sie als eine der vielseitigsten Kochkulturen der Welt. Mit viel Spaß und Freude an der Zubereitung begeben Sie sich mit uns auf einen kulinarischen Streifzug – Wir freuen uns auf einen gemeinsamen geschmackvollen, würzigen Kochabend.

**Mo 27.01.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600023**

---

### Pfannengerichte

Saisonale und regionale Gerichte aus einer Pfanne. Unter Verwendung von Fleisch, Fisch, Gemüse und/oder Obst zaubern Sie Schmackhaftes.

**Do 30.01.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600025**

---

### Typisch Ägyptisch

Diese 3-stündige Erfahrung ermöglicht Ihnen die ägyptische Küche zu erkunden. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern werden Sie typische Speisen der Region wie Kuschari, Taamiya, Umm Ali zubereiten und etwas über die Traditionen des Nahen Ostens, die ägyptische Kultur erfahren.

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### **Di 04.02.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Fatima Sadal

Teilnahme-Gebühr 20,00 €, inkl. 12,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600027**

---

### **Fisch und Krustentiere – alles aus dem Wasser**

Sie essen gerne Fisch und Krustentiere und sind auf der Suche nach neuen Anregungen der Zubereitung? Wir zeigen u.a. wie man einen Fisch filetiert und verschiedene Garmöglichkeiten.

### **Do 06.02.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch

Teilnahme-Gebühr 23,00 €, inkl. 15,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600028**

---

### **Vorspeisen aus der Türkei - MEZE -**

Die türkische Küche gehört zu den vielfältigsten kulinarischen Erlebnissen und wird auch hierzulande zunehmend geschätzt. Sie bietet unzählige kalte und warme Vorspeisen, von denen man sich ohne Hauptgerichte ernähren kann. Diese Vorspeisen, auch Meze genannt, werden am liebsten gemeinsam in geselliger Runde genossen. Mit viel Spaß und Freude an der Zubereitung begeben Sie sich mit uns auf einen kulinarischen Streifzug durch die türkische Vorspeisen-Küche.

### **Mo 10.02.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600029**

---

### **Feine Gerichte in nur 20 Minuten**

Kochen am Feierabend, in der Mittagspause oder zwischen mehreren Terminen ... Das ist zeitintensiv und oftmals der Grund, weshalb man

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

gerne schnell zu ungesunden Fertiggerichten greift. Das muss nicht sein! Lernen Sie mit uns leckere und gesunde Gerichte zu zaubern und genießen Sie diese alleine, mit Ihrer Familie oder auch spontan mit Freunden und Gästen!

### **Di 11.02.2020 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Paula Gema Antona-Diaz,

Patricia Perez-Navarro Monje

Teilnahme-Gebühr 22,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600030**

---

### **Valentins-Menü**

Pärchenkochabend

Sie kochen mit Ihrem Partner/in Ihr eigenes Drei-Gang-Menü, genießen es in Zweisamkeit. Wünschen Sie sich Fisch, Fleisch oder Gemüse-Menü.

### **Fr 14.02.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600031**

---

### **Die Küche Pakistans**

Ein Fest für alle Sinne

Die pakistaniische Küche ist ein Fest aus exotischen Gewürzen, Fleisch, frischem Gemüse, untypischen Hülsenfrüchten und aromatischen Kräutern. Zusammen mit anderen Teilnehmern werden Sie ein mehrgängiges traditionelles Menü zaubern und damit Einblicke in die heimische Küche unserer beliebten Köchin bekommen. Sie wird Ihnen zeigen, wie man mit allen Sinnen das Essen genießt.

### **Di 18.02.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Fatima Sadal

Teilnahme-Gebühr 20,00 €, inkl. 12,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600032**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Saucen & Fonds

Eine gute Sauce macht ein gutes Essen erst zum Highlight. Sie ist so viel mehr als nur das i-Tüpfelchen auf dem Gericht. Doch ist die Kunst, Saucen selber zumachen, ein Geheimnis? Wir zeigen unter anderem, welche Kräuter die richtigen für welche Sauce sind? Wie gelingt eine perfekte Bratensauce? Und worauf kommt es bei einer Hollandaise genau an?

#### **Do 27.02.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600033**

---

### Kochen für Anfänger Teil 1

Sie müssen sich selbst versorgen, haben aber keine Ahnung, wie das funktionieren soll? Oder möchten Sie mal für eine liebe Person etwas kochen? Egal, beim Kochen für Anfänger werden Sie alle Basics und Grundsätze lernen und jede Menge Spaß haben! Es wird geschnitten,

gekocht oder gebraten, mit viel Gewürzen und Kräutern hantiert. Hauptsache Kochen macht Spaß!

#### **Do 05.03.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600034**

---

### Kochen für Anfänger Teil 2

#### **Do 26.03.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600035**

---

### Two for one

Einmal kochen und zweimal genießen

Sie verbringen nur einen Abend in der Küche und profitieren am Folgeabend davon. Auch das

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

Mittagessen am Arbeitsplatz kann hierdurch deutlich aufgewertet werden.

### **Mo 09.03.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600036**

---

### **Türkische Küche**

Die Türkei hat viel mehr zu bieten außer Kultur und Geschichte. Zum Beispiel gehört auch die abwechslungsreiche regionale Küche dazu. Sie gehört zu den drei größten Küchen der Welt und bietet eine große Vielfalt in verschiedenen Geschmacksrichtungen an. Das schmeckt nach Urlaub: Lassen Sie sich von exotischen Gewürzen inspirieren und bereichern Sie Ihre Kochkünste mit den Schätzen der türkischen Küche. Mit ihren Vorspeisen, Salaten, Hauptgerichten sowie ihren süßen Verführungen gilt sie als eine der vielseitigsten Kochkulturen der Welt. Mit viel Spaß und Freude an der Zubereitung begeben Sie sich mit uns auf einen kulinarischen Streif-

zug – Wir freuen uns auf einen gemeinsamen geschmackvollen, würzigen Kochabend.

### **Di 10.03.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600037**

---

### **Feierabendgerichte**

Endlich Feierabend und jetzt noch etwas Leckeres essen: Mit leichten und einfachen Feierabendrezepten kann man den Tag genussvoll und ohne Hast ausklingen lassen.

### **Do 12.03.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600038**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Vorspeisen - Einmal rund um die Welt

Ob typisch europäisch wie Crostinis, Tapas, knackiger Salat und Antipasti oder köstliche orientalische Mezze wie Hummus, Baba Ghanousch oder leckere Blitzrezepte aus Asien wie Satays und Frühlingsrollen – dieser Kochkurs ermöglicht Ihnen eine genussvolle Weltreise. Kommen Sie mit und lassen Sie sich überzeugen wie man unterschiedliche Leckerbissen miteinander kombinieren kann.

**Di 17.03.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Fatima Sadal

Teilnahme-Gebühr 20,00 €, inkl. 12,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600039**

---

### Paella und Co.

Die Paella – das wohl bekannteste und berühmteste (Reis-)Gericht Spaniens und welches durch eine Jahrhundert alte Tradition in keiner Spanischen Familie am Sonntag fehlen darf. Ob mit Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch, Geflügel oder

Gemüse: die Paella ist immer etwas Besonderes! Entdecken Sie mit uns wie eine authentische Paella zubereitet wird und genießen Sie zu Hause ein Stück Spanien mit Ihrer Familie und Ihren Freunden!

**Di 24.03.2020 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Paula Gema Antona-Diaz,

Patricia Perez-Navarro Monje

Teilnahme-Gebühr 22,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600040**

---

### Kohlenhydratarmes am Abend

Die Low Carb Küche basiert darauf, die Kohlenhydratzufuhr stark zu reduzieren. Deshalb wird weitestgehend auf Produkte wie Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln verzichtet. Vor allem am Abend verzichten Low Carb Anhänger gerne auf Kohlenhydrate. Bei uns finden Sie passende, köstliche Rezepte!

**Di 31.03. – Di 09.06.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Bolhuis

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

Teilnahme-Gebühr 36,00 €, inkl. 20,00 € Umlagen | Seminarumfang 2 x = 8 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600041**

---

### Vegetarische Gerichte mit spanischem Geschmack

Es muss nicht immer Fleisch oder Fisch sein! Immer mehr Menschen - und nicht nur Vegetarier - achten mehr und mehr auf eine ausgeglichene Ernährung und auf Tage ohne Fleisch und Fisch. Vegetarisches Kochen ist für jedermann geeignet und unterstützt darüber hinaus aktiv die nachhaltige Entwicklung unserer Nahrungsmittelindustrie und somit die unseres Planeten. Spanien ist nicht nur ein beliebtes Reiseland sondern auch bekannt für die berühmte und gesunde „Mediterrane Diät“ der Mittelmeer-Länder. Lassen Sie sich von vielen köstlichen und vegetarischen Speisen überraschen und überzeugen Sie sich selbst davon, dass leckere und schmackhafte Küche auch sehr gut ohne Fleisch und Fisch machbar ist.

**Di 21.04.2020 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Paula Gema Antona-Diaz,  
Patricia Perez-Navarro Monje

Teilnahme-Gebühr 22,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600042**

---

### Instant Indisch!

Die indische Küche ist für ihre köstlichen Currys und komplizierten Speisen berühmt. Ihre Zubereitung erfordert viel Geduld und Zeit, die man leider nicht immer hat. In diesem praktischen Kochkurs lernen Sie von uns viele Tipps und Tricks, wie man leckere Gerichte kochen kann ohne Stunden lang in der Küche zu stehen.

**Mo 27.04.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Fatima Sadal

Teilnahme-Gebühr 20,00 €, inkl. 12,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600043**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Vorspeisen aus der Türkei - MEZE -

Die türkische Küche gehört zu den vielfältigsten kulinarischen Erlebnissen und wird auch hierzulande zunehmend geschätzt. Sie bietet unzählige kalte und warme Vorspeisen, von denen man sich ohne Hauptgerichte ernähren kann. Diese Vorspeisen, auch Meze genannt, werden am liebsten gemeinsam in geselliger Runde genossen. Mit viel Spaß und Freude an der Zubereitung begeben Sie sich mit uns auf einen kulinarischen Streifzug durch die türkische Vorspeisen-Küche.

#### **Di 28.04.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600044**

---

### Leckeres aus Griechenland

Die griechische Küche bietet eine vielfältige Auswahl köstlicher, bunter und dazu noch ausgesprochen gesunder Speisen. Olivenöl, Fisch,

intensive Kräuter und frisches Gemüse sind die typischen Zutaten. Dies und viel mehr verwenden wir an diesem Kochabend um köstliche Rezepte wie Gyros, Spanakopita, Horiatiki und Popoutsakia zu entdecken.

#### **Di 05.05.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Fatima Sadal

Teilnahme-Gebühr 20,00 €, inkl. 12,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600045**

---

### Salate aus rohem und gekochtem Gemüse

Rohe und gekochte Salat-Variationen mit besonderen Toppings. Lauwarme und kalte Sattmacher auch für Veggies und alle, denen es nie zu bunt wird. Mit duftenden Gewürzen und Kräutern kombiniert, so dass jeder Salat wunderbar aromatisch schmeckt.

#### **Mi 06.05.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umla-

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

gen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6600046**

---

#### **Mexikanische Küche**

Die mexikanische Küche ist ein Fest für die Sinne: bunt und voller geschmacklicher Kontraste. Sie ist gekennzeichnet durch die Einflüsse verschiedenster Nationalitäten. Mexiko ist die Heimat des Chilis, unzählige Variationen sind verbreitet, aber die mexikanische Küche bietet noch so viel mehr. Gehen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch dieses schöne Land und lassen sich überraschen von der Vielfalt der Speisen.

#### **Do 07.05.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch  
Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6600047**

---

#### **Nudeln – genial einfach, einfach genial**

Mehl, Wasser und eventuell ein Ei, mehr braucht es schon gar nicht für einen Nudelteig. Diese einfache Verbindung findet sich in fast allen Ländern der Erde. Aber wodurch unterscheiden sich Nudeln aus Mehl, Hartweizen oder gar Reismehl? Öl in den Teig oder ins Kochwasser? Kalt abschrecken oder nicht? All diese Fragen versuchen wir zu beantworten.

#### **Do 14.05.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch  
Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6600048**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Lass uns „wok‘ken ... aber nicht nur asiatisch!

Ob braten, frittieren, dämpfen, schmoren oder räuchern - mit dem Wok ist nahezu jede Gartmethode möglich. Der ist vielseitig, unkompliziert und gesund und wird nicht nur in Asia verwendet. Wir bereiten aus interessanten Zutaten, frischen Kräutern und exotischen Gewürzen bunte Gerichte aus unterschiedlichen Küchen der Welt zu, die bestimmt ein Genuss für Nase, Augen und Gaumen sind.

#### Di 19.05.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr

Fatima Sadal

Teilnahme-Gebühr 20,00 €, inkl. 12,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600049**

---

### Kartoffeln – des Deutschen liebste Knolle

Die Kartoffel wird seit Jahrtausenden angebaut. Trotzdem war ihr Weg in die Küchen Europas nicht einfach. Heute ist sie Grundnahrungsmittel

und nicht mehr von den Speisekarten wegzudenken. Ob salzig oder süß – die Kartoffel ist ein wahrer Alleskönner.

#### Do 28.05.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr

Gabi Gehrisch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600050**

---

### Vegetarischer Kochabend

Raffiniert und einfach zugleich: Vegetarischen Rezepte schmecken wunderbar. Es gibt Gerichte mit Tofu, Linsen, Nüssen oder Käse und reichlich saisonalem Gemüse.

#### Do 04.06.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600051**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Schnelle Gerichte

Einfach aber raffiniert, Fleisch oder Fisch mit Gemüse und Beilage kombiniert, ohne dass Sie stundenlang vor- und zubereiten müssen.

**Fr 05.06.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600052**

---

### Mache ich doch mit links, oder?

Einhänderkochkurs

Alles mit links oder doch besser mit rechts? Sie haben ein Kind auf dem Arm oder eine Verletzung? In diesem Kurs lernen Sie, auch mit nur einer Hand zu kochen.

**Mo 08.06.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Ursula Bolhuis

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600053**

---

### Nachhaltig, gesund und lecker – alltagstaugliche Rezepte

Regional und saisonal einkaufen und kochen mit Lebensmitteln, die gesund und lecker sind. Tipps und Ideen für den Alltag.

**Fr 12.06.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Hanna Wirtz

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600054**

---

### Köstliche spanische Fischgerichte

Das Meer bietet uns nicht nur Strand, wunderschöne Landschaften oder lustige Wassersportarten, sondern auch die Möglichkeit, köstliche Fischgerichte zu genießen. Wir verwöhnen Sie mit Fischrezepten aus verschiedenen Regionen Spaniens.

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### **Di 16.06.2020 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Paula Gema Antona-Diaz,

Patricia Perez-Navarro Monje

Teilnahme-Gebühr 22,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600055**

---

### Leichte Sommerküche

Wenn draußen sommerliche Temperaturen herrschen, werden die Gerichte leichter und kälter. Die Sommerküche überzeugt mit saisonalen und regionalen Produkten und ihrer Frische.

### **Do 18.06.2020 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Gabi Gehrisch

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600056**

---

### Türkische Küche

Die Türkei hat viel mehr zu bieten außer Kultur und Geschichte. Zum Beispiel gehört auch die abwechslungsreiche regionale Küche dazu. Sie gehört zu den drei größten Küchen der Welt und bietet eine große Vielfalt in verschiedenen Geschmacksrichtungen an. Das schmeckt nach Urlaub: Lassen Sie sich von exotischen Gewürzen inspirieren und bereichern Sie Ihre Kochkünste mit den Schätzen der türkischen Küche. Mit ihren Vorspeisen, Salaten, Hauptgerichten sowie ihren süßen Verführungen gilt sie als eine der vielseitigsten Kochkulturen der Welt. Mit viel Spaß und Freude an der Zubereitung begeben Sie sich mit uns auf einen kulinarischen Streifzug - Wir freuen uns auf einen gemeinsamen geschmackvollen, würzigen Kochabend.

### **Mo 22.06.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Handan Dikyokus

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600057**

---

## > ERNÄHRUNG UND KOCHEN

---

### Gartenküche – wir kochen was gerade im Garten wächst

Was wächst zurzeit? Und was kann man damit kochen? Der Sommer ist reich an sehr leckerem Obst und Gemüse, das nur darauf wartet, in köstlichen Variationen zubereitet und gegessen zu werden.

**Fr 28.08.2020 | 18.30 – 21.30 Uhr**

Hanna Wirtz

Teilnahme-Gebühr 18,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600058**

---

## > KINDER KOCH- UND BACKKURSE

---

### Für Kinder ab 8 Jahren

Alle Kinder sollten eine Schürze, ein Haargummi und geschlossene Schuhe mitbringen. Kinder, die an einer Infektionskrankheit leiden, können leider nicht an einem Kurs teilnehmen. Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sollten vor Kursbeginn der Referentin mitgeteilt werden. Bitte bringen Sie auch Vorratsdosen mit, so dass zubereite Speisen auch zu Hause noch verzehrt werden können.

---

### Ob mit oder ohne Schnee, wir kochen wie in den Bergen

Spätzle, Frittatensuppe und Kaiserschmarrn stehen auf dem Programm

#### **Fr 10.01.2020 | 16.30 – 19.30 Uhr**

Hanna Wirtz

Teilnahme-Gebühr 13,00 €, inkl. 7,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 9000001**

---

### Karneval - Wir kochen und backen bunte Rezepte

Kunterbunte Kinderküche - ob für Piraten, Prinzessinnen oder Krümelmonster, es ist für jeden eine Köstlichkeit dabei.

#### **Fr 07.02.2020 | 16.30 – 19.30 Uhr**

Hanna Wirtz

Teilnahme-Gebühr 13,00 €, inkl. 7,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 9000002**

---

### Lustige und gesunde Menüs

Wir bereiten lustige und gesunde Menüs für die ganze Familie zu.

#### **Sa 29.02.2020 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Patricia Perez-Navarro Monje,

Paula Gema Antona-Diaz

Teilnahme-Gebühr 17,00 €, inkl. 7,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 9000003**

---

## > KINDER KOCH- UND BACKKURSE

---

### Osterbäckerei

Wir backen Osterhasen und Osterlämmer. Wir backen und dekorieren alles, was man für ein schönes Osterfrühstück braucht.

**Fr 27.03.2020 | 16.30 – 19.30 Uhr**

Hanna Wirtz

Teilnahme-Gebühr 13,00 €, inkl. 7,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 9000004**

---

### Lass uns Party machen!

Wir bereiten neue Gerichte vor, um eine Party zu feiern. Immer lecker und gesund!

**Sa 09.05.2020 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Patrícia Perez-Navarro Monje,

Paula Gema Antona-Diaz

Teilnahme-Gebühr 17,00 €, inkl. 7,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 9000006**

---

### Pfannkuchen, Waffeln und Co.

Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ob herhaft oder süß – es schmeckt allen.

**Fr 24.04.2020 | 16.30 – 19.30 Uhr**

Hanna Wirtz

Teilnahme-Gebühr 13,00 €, inkl. 7,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Lehrküche | Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 9000005**

---

## > TEXTILES HANDWERK

---

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

In unseren Nähkursen lernen Sie, was Sie als anspruchsvolle Hobbyschneiderin brauchen: Material- und Maschinenkunde sowie handwerkliche Fertigkeiten. Den Schwierigkeitsgrad bestimmen Sie selbst: von der einfachen geraden Naht, z. B. für Kissenbezüge, Tischdecken oder einen einfachen Rock, bis zur Fertigstellung eines anspruchsvollen Kostüms. Unser Ziel ist es, Ihnen selbstständiges Arbeiten beizubringen, d. h. mit auskopierten Schnitten umzugehen und den Stoff selbst zuzuschneiden. Besorgen Sie sich bitte vor Kursbeginn, was Sie zum Nähen brauchen: Nähgarn, einen Schnitt in entsprechender Größe, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nadeln für die Nähmaschine und eine gut schneidende Schere.

**Mo 20.01. – Mo 25.05.2020 | 19.00 –**

**21.15 Uhr**

Maria Mund-Marek

Teilnahme-Gebühr 80,00 € |

Seminarumfang 16 x = 48 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600061**

---

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

14-tägig

**Mi 08.01. – Mi 29.04.2020 | 09.00 –**

**12.00 Uhr**

Sabine Rohde

Teilnahme-Gebühr 36,00 € |

Seminarumfang 6 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600062**

---

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

14-tägig

**Mi 15.01. – Mi 17.06.2020 | 17.00 – 20.00 Uhr**

Petra Lamping

Teilnahme-Gebühr 99,00 € |

Seminarumfang 11 x = 44 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600066**

---

## > TEXTILES HANDWERK

---

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Do 09.01. – Do 04.06.2020 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Sabine Rohde

Teilnahme-Gebühr 114,00 € |

Seminarumfang 19 x = 57 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600064**

---

### Nähworkshop am Wochenende

Für Anfänger und Fortgeschrittene

**Sa 04.04. – So 05.04.2020 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Petra Lamping

Teilnahme-Gebühr 36,00 € |

Seminarumfang 2 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600067**

---

### Nähworkshop am Wochenende

Für Anfänger und Fortgeschrittene

**Sa 11.01. – So 12.01.2020 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Sabine Rohde

Teilnahme-Gebühr 36,00 € |

Seminarumfang 2 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600063**

---

### Kinderkleidung und Kinderaccessoires selbst nähen

Kurs mit Kinderbetreuung

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die grundlegenden Techniken zum Nähen eigener Kinderkleidung und Accessoires. Auf dem Programm stehen unterschiedliche Nähtechniken, Umgang mit Schnittmustern, Zuschneiden von Stoffen usw. Ziel wird es sein, vielleicht eine Hose, ein Kleid, ein Halstuch o.ä. selbst zu nähen. Der Kurs ist sowohl für nähbegeisterte Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine kostenlose Kinderbetreuung steht zur Verfügung.

## > TEXTILES HANDWERK

---

**Do 09.01. – Do 04.06.2020 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Sabine Rohde, Monika Arenz-Stoebke

Teilnahme-Gebühr 114,00 € |

Seminarumfang 19 x = 57 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600065**

---

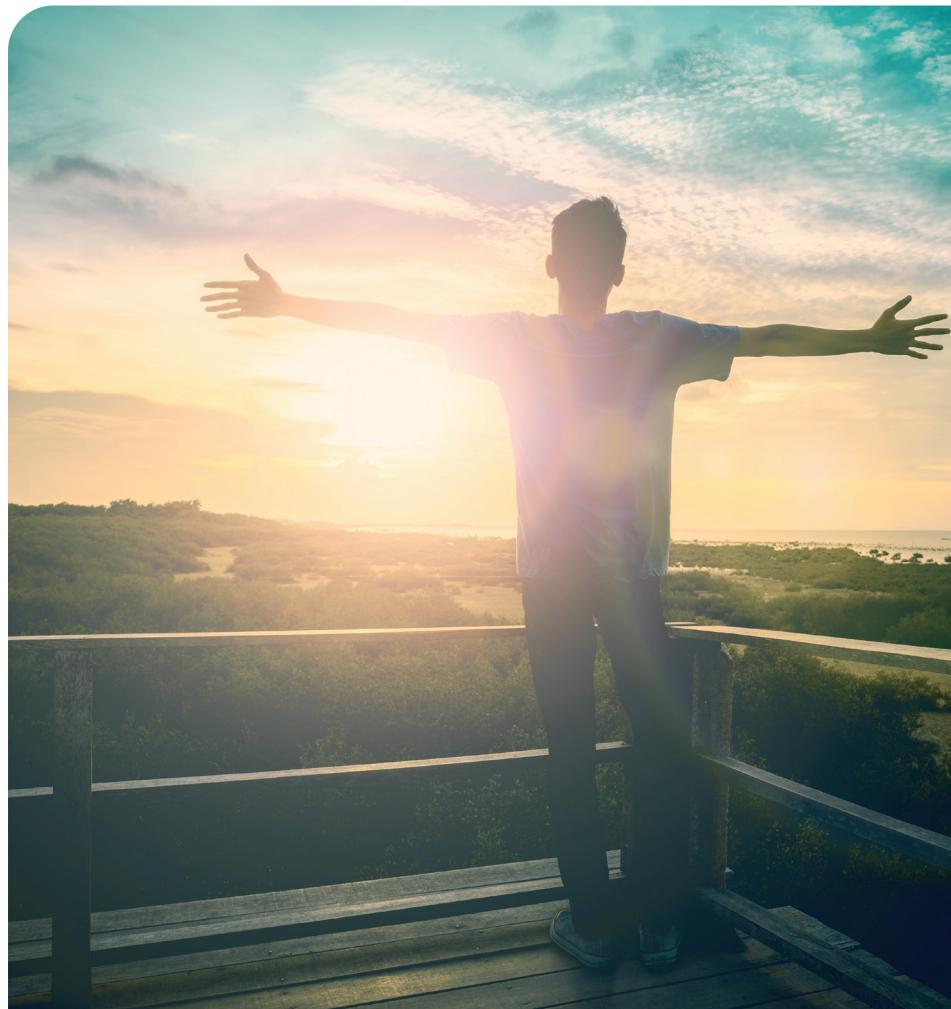


**„Es ist normal, verschieden zu sein“**  
(Richard von Weizsäcker)

Zu unseren Kursen sind alle Menschen ohne Ausschluss eingeladen. Wenn Sie sich für unser Angebot interessieren, aber unsicher sind, ob Sie gut daran teilnehmen können oder wissen, dass Sie oder Ihr Kind Unterstützung benötigen, sprechen Sie mich gerne an.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, den Zugang zu unseren Angeboten für alle möglich zu machen.

Sabrina Rommerskirchen  
Leiterin



© Art Stocker - shutterstock.com

# GESUNDHEIT

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von gesundheitsorientierter Bildung. Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie und alle betroffenen Menschen in den Blick. Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, für einander 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.

## > GESUNDHEITSWISSEN, HEILKUNDE, PFLEGE

### Über Zucker und andere Süßungsmittel in Lebensmitteln

Zucker in der Ernährung ist schon seit längerer Zeit im Gespräch; zu viel Zucker ist ein Problem für die Gesundheit: Übergewicht, Diabetes II. Für Verbraucher ist das Etikett (Zutatenliste und Nährwerttabelle) auf der Verpackung der Lebens- und Genussmittel eine wichtige Informationsquelle, um Genaueres über die verwendeten Zucker und über ihre Menge im Produkt zu erfahren. Zuckeranteil und Zuckerart in einem Lebensmittel sind aber anhand der Deklaration nicht immer eindeutig zu erkennen (verdeckte Zucker). Denn Zucker hat viele Namen, z.B. Glucose-Fructose-Sirup, Dextrose. Außerdem: Zucker wird vielen Lebensmitteln zugesetzt, bei denen die Verwendung nicht vermutet und somit hinsichtlich Zucker nicht nachgefragt wird (versteckte Zucker). Im Vortrag wird darüber aufgeklärt, was unter Zucker verstanden wird, dann darüber, welche Süßungsmittel in Lebens- und Genussmitteln verwendet werden. Es geht darum, den eigenen Tagesverbrauch an Zucker zu erkennen und gegebenenfalls den Erfordernissen anzupassen.

**Di 05.05.2020 | 18.30 – 20.00 Uhr**

Roland Meloefski

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600076**

---

## > ENTSPANNUNG, STRESSABBAU, KRÄFTEERHALT

---

### Denk mit! Bleib fit!

Fitnesstraining für das Gehirn

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

**Fr 07.02. – Fr 08.05.2020 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Gisela Erdmann

Teilnahme-Gebühr 40,00 € |

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600068**

---

### QiGong - Meditation in Bewegung

Qi Gong heißt frei übersetzt „Arbeit mit der Lebensenergie“ bzw. „Lenken und Leiten der Lebensenergie“. Es handelt sich demnach um den kunstvollen Umgang (Gong.) mit dem Qi (Lebensenergie). Die Freude an der Bewegung gleicht muskuläre Spannungen aus und ermöglicht ein vitales Erleben im Körper. Die Selbst-

Übungsmethode zur Stärkung der Lebensenergie vermittelt Wohlbefinden, Gesundheit und die Schönheit der jahrtausendealten chinesischen Bewegungskunst. Die sanften, fließenden Bewegungen, steigern die Beweglichkeit, fördern Koordination und Gleichgewicht. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, innere Zentriertheit gefördert und zunehmend Achtsamkeit entwickelt. Mit seiner sanften Wandlungskraft erleichtert Qi Gong den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt auch ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.

**Mi 15.01. – Mi 10.06.2020 | 15.40 – 16.40 Uhr**

Birgit Pieckenhagen

Teilnahme-Gebühr 47,50 € |

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600069**

---

### Pilates für Anfänger

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainings-methode, welche gezielt die tiefliegende Rumpf-muskulatur kräftigt.

## > ENTSPANNUNG, STRESSABBAU, KRÄFTEERHALT

---

Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen einer bewussten Konzentration und Atemtechnik. Fördert Flexibilität, Koordination sowie Eigenwahrnehmung.

**Di 14.01. – Di 16.06.2020 | 17.30 – 18.30 Uhr**

Maria Riesebeck

Teilnahme-Gebühr 52,00 € |

Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600070**

---

### Pilates für Fortgeschrittene

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

**Di 14.01. – Di 16.06.2020 | 18.35 – 19.35 Uhr**

Maria Riesebeck

Teilnahme-Gebühr 52,00 € |

Seminarumfang 20 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600071**

---

### Pilates Beckenboden-Rücken-Kurs für Anfänger

Die Pilates-Methode ist eine sehr sanfte und dennoch sehr effektive Trainingsmethode, die die Kondition und Konstitution jedes Einzelnen berücksichtigt. Die Übungen werden im Stand und auf der Matte ausgeführt und beinhalten Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, dabei beziehen sie die tiefliegende Stützmuskulatur mit ein. Der gezielte Einsatz der Atmung lässt die Übungen präziser werden. Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 40, die die Pilates-Methode kennenlernen möchten.

**Mi 15.01. – Mi 17.06.2020 | 16.50 – 17.35 Uhr**

Britta Witte

Teilnahme-Gebühr 46,20 € |

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

## > ENTSPANNUNG, STRESSABBAU, KRÄFTEERHALT

---

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600072**

---

### Pilates Beckenboden-Rücken-Kurs für Fortgeschrittene

**Mi 15.01. – Mi 17.06.2020 | 17.40 – 18.25 Uhr**

Britta Witte

Teilnahme-Gebühr 46,20 € |

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600073**

---

### Autogenes Training für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

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

**Fr 28.02. – Fr 08.05.2020 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Susann Seidel

Teilnahme-Gebühr 33,60 € |

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600074**

---

### Schnupperkurs Autogenes Training

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

**Mi 22.04. – Mi 24.06.2020 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Linda Schrock

Teilnahme-Gebühr 37,80 € |

Seminarumfang 10 x = 20 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

## > ENTSPANNUNG, STRESSABBAU, KRÄFTEERHALT

---

### **Veranstaltungs-Nr. 6600075**

---

#### **Faszienyoga und Entspannung am Morgen**

Die Faszien als flexibles Bindegewebe-Netzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie wirken damit als eine Art Stoßdämpfer und schützen damit den gesamten Körper. Durch Bewegungsmangel, Stress, fehlendem Ausgleich etc. können die Faszien allerdings verfilzen und verkleben. Zudem können sie spröde werden, so dass Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen begünstigt werden. Faszienyoga stärkt mithilfe bestimmter Yogapositionen die Faszien. Zugleich wird der Körper gedehnt und stimuliert. Ergänzt durch aktive Übungen mit der Faszienrolle werden sich Verspannungen und Stress im Körper nach und nach lösen. Das führt - egal in welchem Alter - zu mehr Beweglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, Faszienrollen sind vorhanden. Bitte ein Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

**Mo 13.01. – Mo 15.06.2020 | 08.30 – 09.45 Uhr**

Linda Verstappen

Teilnahme-Gebühr 57,00 € |

Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6600077**

---

#### **Yoga für alle Level**

Vinyasa Yoga für Frauen und Männer

Yoga ist ein Weg zur Selbsterfahrung und zum Selbstbewusstsein. Durch behutsam ausgeführte Körperhaltungen - Asanas - in Verbindung mit Ausweitung der Atemkapazität - Pranayama - werden Konzentration und Entspannung gefördert. Verspannungen, Fehlhaltungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden werden gelindert. Mit Yoga finden Sie durch innere Stille zu sich selbst und steigern Ihre Lebensqualität und -freude. Bitte Decke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

**Mo 20.01. – Mo 25.05.2020 | 19.30 – 21.00 Uhr**

## > ENTSPANNUNG, STRESSABBAU, KRÄFTEERHALT

---

Anna Schlüter

Teilnahme-Gebühr 96,00 € |

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600078**

---

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600079**

---

**Fr 10.01. – Fr 12.06.2020 | 10.00 – 11.15 Uhr**

Linda Verstappen

Teilnahme-Gebühr 90,00 € |

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600080**

---

### **Yoga**

Für Frauen und Männer

Yoga ist ein Weg zur Selbsterfahrung und zum Selbstbewusstsein. Durch behutsam ausgeführte Körperhaltungen - Asanas - in Verbindung mit Ausweitung der Atemkapazität - Pranayama - werden Konzentration und Entspannung gefördert. Verspannungen, Fehlhaltungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden werden gelindert. Mit Yoga finden Sie durch innere Stille zu sich selbst und steigern Ihre Lebensqualität und -Freude. Bitte Decke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

**Fr 10.01. – Fr 12.06.2020 | 08.30 – 09.45 Uhr**

Linda Verstappen

Teilnahme-Gebühr 90,00 € |

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

### Zumba Fitness

Zumba ist ein tänzerisches Fitness-Training, das den ganzen Körper trainiert. Der Spaß, sich nach lateinamerikanischer Musik und exotischen Rhythmen wie Salsa, Samba und Merenque zu bewegen, steht dabei im Mittelpunkt. Zumba ist somit auch ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Die Schritte sind sehr leicht zu erlernen und auch für Anfänger geeignet - ein Tanzworkout mit Spaßfaktor!

#### **Di 14.01. – Di 31.03.2020 | 18.00 – 19.00 Uhr**

Judith Schwartz

Teilnahme-Gebühr 30,00 € |

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600081**

---

#### **Di 14.01. – Di 31.03.2020 | 18.00 – 19.00 Uhr**

Judith Schwartz

Teilnahme-Gebühr 30,00 € |

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 6600096**

---

### Fitnessgymnastik

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

#### **Mo 13.01. – Mo 25.05.2020 | 18.15 – 19.15 Uhr**

Anja Gille

Teilnahme-Gebühr 52,50 € |

Seminarumfang 17 x = 17 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600082**

---

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

### Fit bleiben, fit werden

Bewegungsausgleich für Frauen und Männer  
Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte oder überlastete Muskulatur gekräftigt, gedehnt, Verspannungen gelöst, um so den Alltagsbelastungen Stand zu halten. Angeboten wird: Effektives Kräftigungstraining, Koordination, Gymnastik, Stretching, Entspannung. Unterstützt wird dies mit rhythmischer Musik.

#### **Mi 15.01. – Mi 24.06.2020 | 09.00 –**

**09.45 Uhr**

Regina Flach

Teilnahme-Gebühr 42,00 € |

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 6600083**

---

#### **Mi 15.01. – Mi 24.06.2020 | 09.45 – 10.30 Uhr**

Regina Flach

Teilnahme-Gebühr 42,00 € |

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 6600084**

---

#### **Mi 15.01. – Mi 24.06.2020 | 10.30 – 11.15 Uhr**

Regina Flach

Teilnahme-Gebühr 42,00 € |

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 6600085**

---

#### **Mi 15.01. – Mi 17.06.2020 | 18.30 – 19.30 Uhr**

Britta Witte

Teilnahme-Gebühr 57,60 € |

Seminarumfang 21 x = 21 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600086**

---

#### **Do 16.01. – Do 18.06.2020 | 09.00 – 09.45 Uhr**

Angela Müller

Teilnahme-Gebühr 36,00 € |

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 6600087**

---

#### **Do 16.01. – Do 18.06.2020 | 09.45 – 10.30 Uhr**

Angela Müller  
Teilnahme-Gebühr 36,00 € |  
Seminarumfang 18 x = 18 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6600088**

---

### **Wassergymnastik**

Während die üblichen gymnastischen Übungen gerade für Menschen, die längere Zeit keinen Sport getrieben haben, oft zu schwierig und zu anstrengend sind, bietet die Wassergymnastik eine gesunde Alternative. Durch scheinbare Verringerung des Körperegewichtes im Wasser ist jeder in der Lage, alle entsprechenden Bewegungen mühelos durchzuführen. Dadurch werden die steifen Gelenke wieder geschmeidig, Schmerz wird gelindert und das neu gewonnene Gefühl von Sicherheit und steigender Leistung

gibt Frohsinn und Lebensfreude.

#### **Mo 13.01. – Mo 08.06.2020 | 09.15 – 10.00 Uhr**

Silke Arnhold  
Teilnahme-Gebühr 97,20 €, inkl. 50,40 € Umlagen | Seminarumfang 18 x = 18 UStd.  
Ort: St. Marien Krankenhaus  
Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6600089**

---

#### **Mo 13.01. – Mo 08.06.2020 | 10.00 – 10.45 Uhr**

Silke Arnhold  
Teilnahme-Gebühr 97,20 €, inkl. 50,40 € Umlagen | Seminarumfang 18 x = 18 UStd.  
Ort: St. Marien Krankenhaus  
Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6600090**

---

#### **Mo 13.01. – Mo 22.06.2020 | 19.00 – 19.45 Uhr**

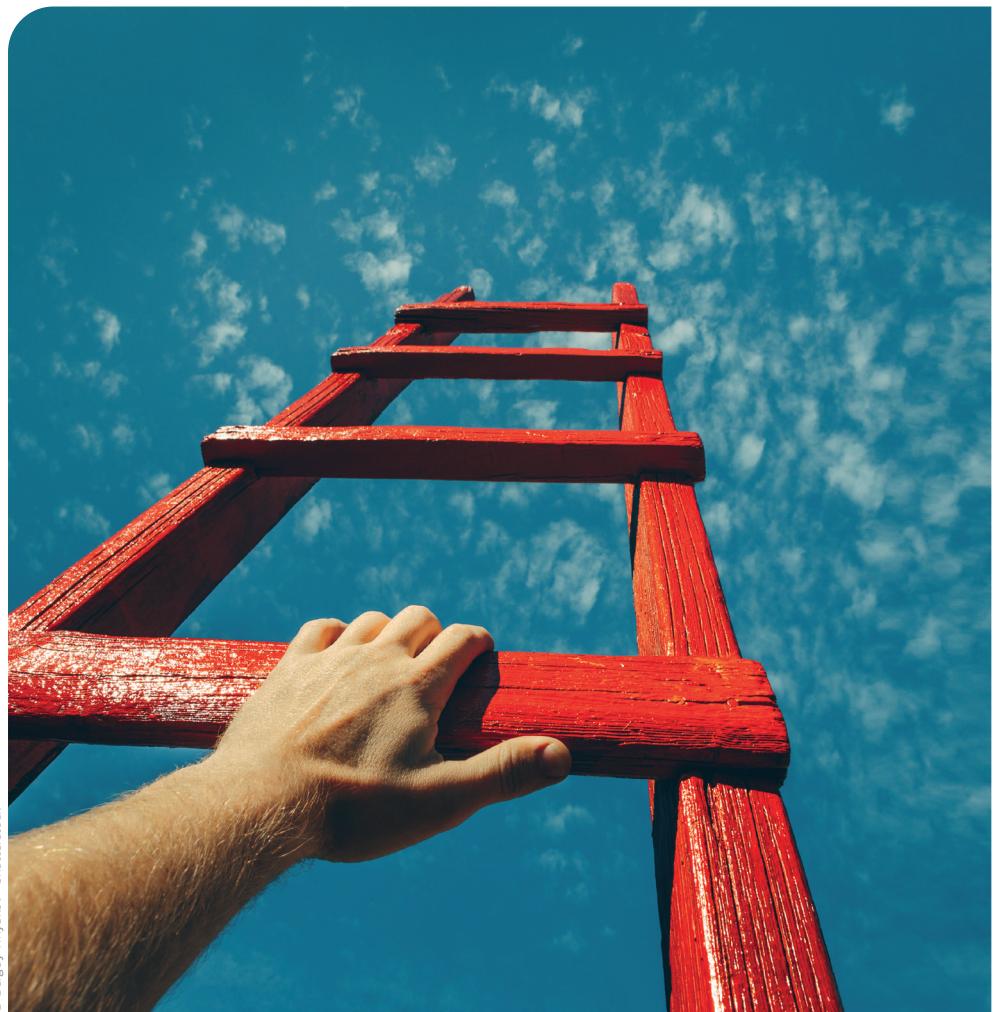
Regina Flach  
Teilnahme-Gebühr 102,60 €, inkl. 53,20 € Umlagen | Seminarumfang 19 x = 19 UStd.

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

Ort: St. Marien Krankenhaus  
Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 6600091**

---



© Sergey Tinyakov - shutterstock

# GLAUBE – SINN – WERTE

Unsere Glaubenskurse, Vorträge und Kirchenführungen laden ein, sich mit den Fragen des Glaubens, der eigenen Wertvorstellung, der gelebten Spiritualität und dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen. Sie richten sich an alle Interessierten und teilweise speziell an Familien – denn das Leben mit Kindern ist geradezu dafür prädestiniert, sich diesen großen Fragen zu stellen, die von Kindern oftmals meisterhaft gestellt werden. Darüber hinaus geben wir Familien die Möglichkeit, die Kinder gut betreut zu wissen und sich so Räume zu schaffen, ihren eigenem Bedürfnis nach Einkehr und Gespräch nachzugehen.

## > GLAUBE – SINN – WERTE

---

### Gesprächsreihen über Glaube, Religion, Christentum

#### Religionsphilosophische Gespräche

#### Platon und die Frage nach der Wahrheit

Wie kaum ein anderer Denker hat Platon (427-347 v. Chr.) den Gang des abendländischen Philosophierens geprägt. Seine Tiefenwirkung zeigt sich vor allem darin, dass mit ihm ein Stand der Reflexion erreicht ist, dessen geistige Kraft und Dynamik vielgestaltige Denk- und Lebensformen erschlossen hat. Diese in ihren systematischen Grundlagen kennen zu lernen - konzentriert in der Frage nach der Wahrheit - ist das Anliegen des ersten Gesprächs. Der alltägliche Wahrheitsbegriff als Übereinstimmung von Aussage und Tatsache bedarf der Grundlegung und Vertiefung - mindestens durch die Angabe eines verlässlichen Kriteriums zur Unterscheidung von (Wahr-)Scheinen und (Wahr-)Sein. Und mehr noch: worauf gründet eigentlich die Wahrheit dessen, was ich als wirklich und leitend für mein Leben anerkenne? Die Antwortversuche Platons

können eine Sinn-Richtung weisen.

**Fr 17.01.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7200002**

---

#### Spinoza und die Frage nach den Gefühlen

Benedictus (Baruch) de Spinoza (1632-1677) gilt als beispielhafte Synthese einer auf das Wesentliche konzentrierten Lebensführung in der Bemühung um Klarheit der auf das Ganze hindenkenden philosophischen Orientierung. Das Anliegen des Hauptwerks von Spinoza, der „Ethik“, ist zunächst eine rational-ontologische Erläuterung des Gottesgedankens. An diese schließt er eine Analyse der menschlichen Affekte und Gefühle an, wodurch der Mensch zu einer intuitiven Einsicht seiner Entsprechung mit der all-einen göttlichen Substanz gelangen und diese in einer „intellektuellen Liebe zu Gott“ und in Freiheit wirklich vollziehen kann. Dieser

## > GLAUBE – SINN – WERTE

---

Gedanke hat prägend auf die Entwicklung der neuzeitlichen Philosophie gewirkt und bis heute nichts von seiner Faszination eingebüßt.

### **Fr 07.02.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7200003**

---

### **Nicolaus Casanus und die Frage nach dem Einen**

Im Leben und Denken des Nicolaus Cusanus (1401-1464) vollzieht sich eine bewundernswerte Synthese von antikem und christlich geprägtem Philosophieren. Seine Zusammenschau der Einheit der Wirklichkeit in ihrer körperlichen und geistigen Dimension konzentriert sich im Gedanken der „coincidentia oppositorum“, des Zusammenfalls der Gegensätze. Darin ist auch „Gott“ nur im Überstieg über unsere begrifflichen Grenzen, die das Gedachte auf eine konkrete Bestimmung festlegen, denkbar. Gott aber ist unendlich jenseits dieser Bestimmungen. In

ihm - weil er als der Eine die letzte umfassende Einheit ist - fallen alle Gegensätze zusammen. Cusanus versucht immer tiefer in diese, wie er sagt, „gelehrte Unwissenheit“ einzustimmen und entfaltet hieraus eine faszinierende Sicht auf das Verhältnis von Gott, Mensch und Kosmos.

### **Fr 06.03.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7200004**

---

## > GLAUBE – SINN – WERTE

---

### Hannah Arendt und die Frage nach dem tätigen Leben

„Ich will verstehen“: mit dieser Selbstauskunft charakterisiert die Philosophin und Publizistin Hannah Arendt (1906-1975) ihr denkerisches und praktisches Bemühen. 1933 emigriert sie ins französische Exil, später in die USA, wo sie verschiedene Forschungs- und Lehraufträge wahrnimmt. Als eine grundsätzliche Bedingung menschlichen Handelns und Sprechens erkennt sie deren existentielle Vielfalt in Einheit und Verschiedenheit. Dabei unterscheidet sie die Grund-Bestimmungen menschlichen Existierens: Natalität und Sterblichkeit, Pluralität, das Faktum des In-der-Welt-Seins. Daraus leitet sie die Tätigkeiten ab, die zur Bemeisterung der menschlichen Grundverhältnisse führen: das Herstellen, Planen und Handeln in der „Vita activa“, dem tätigen Leben. Vor diesem Hintergrund motivieren sich auch ihre Stellungnahmen und Publikationen zur politischen Theorie. Ihr Maßstab ist dabei die Idee einer Gemeinschaft der Vernunft - ein Ideal, zu dessen Verwirklichung politisch-philosophisches Engagement beitragen soll.

**Fr 08.05.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7200005**

---

### Nietzsche und die Frage nach dem Übermenschlichen

Friedrich Nietzsche (1844-1900) ist einer der bedeutendsten und kontroversesten Philosophen der Moderne. Sein Werk und Denken sind insbesondere für das christlich-religiöse Bewusstsein eine bleibende Herausforderung. Zum einen verlangt sein Verdacht gegenüber den Ansprüchen der klassischen Metaphysik und Religion, denen er als „lebensdienliche Fiktionen“ misstraut, eine begründungsfähige Vermittlung der heilsgeschichtlichen Offenbarung. Zum anderen erfordert seine fundamentale Kritik der (christlichen) Moral unter der Annahme ihrer strukturellen „Lebensfeindlichkeit“ eine Selbstreinigung ihrer praktisch-sittlichen Motive. Vor allem aber gilt es, Nietzsche von seinen eigenen Voraussetzungen und Motiven her zu verstehen und

## > GLAUBE – SINN – WERTE

---

seine Kerngedanken zur Kritik der Moral, über den Nihilismus, die ewige Wiederkunft und den Übermenschen zu erfassen.

### **Fr 05.06.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Raimund Litz

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7200006**

---

### **Kirche – Glaube – Arbeitswelt**

Glaubensgespräche in Ratingen-West

Die Glaubensgespräche in dieser Reihe finden immer am letzten Montag im Monat um 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr statt. Wechselnde Referent/innen und Pfarrer Kern laden zur gemeinsamen Auseinandersetzung mit aktuellen kirchlichen Themen ein.

Ort: Heilig Geist, Pfarrsaal

Maximilian-Kolbe-Platz 28 | 40880 Ratingen-West

### **Die Bibel als Spiegel seines Selbst oder tiefenpsychologische Bibelauslegung**

Tiefenpsychologische Bibelauslegung heißt: So in den Bibeltext schauen, dass der Text zu einem Spiegel wird, in dem etwas von der eigenen Seele aufleuchtet. Es geht mit anderen Worten darum, durch den Bibeltext sich selbst und seine verborgenen Seiten und Kräfte besser kennenzulernen. Die verborgenen Schätze in den biblischen Geschichten und in einem selbst (wo auch Gott anwesend ist), können dann befreiend, heilsam und heilend für das eigene Leben und den Umgang mit anderen wirken. Als Bibeltext wird jeweils das Evangelium des kommenden Sonntags genommen.

Das Treffen findet jeweils in der Pfarre St. Anna, Am Löken 67, 40885 Ratingen statt.

Ansprechpartnerin ist Maria Kleist, Rotkehlchenweg 17, 40885 Ratingen Tel. 34503

### **Mo 27.01. – Mo 29.06.2020 | 13.00 – 15.15 Uhr**

gebührenfrei | Seminarumfang 6 x = 18 UStd.

Ort: Pfarrheim St. Anna

Am Löken 67 | 40885 Ratingen-Lintorf

**Veranstaltungs-Nr. 7300010**

---

## > GLAUBE – SINN – WERTE

---

### Paulus-Briefe

Was wissen wir über diesen Glauben, der im Leben und Alltag der meisten seiner Anhänger eine große Rolle spielt? Die heute vorherrschenden Ausprägungen des Islam werden erläutert und in ihren Unterschieden und Konflikten dargestellt. Ziel der Veranstaltung ist es, einen Einblick in die heute vorherrschenden Strömungen und deren Auswirkungen auf die Realitäten in muslimischen Ländern und deren Gesellschaften zu geben.

**Di 11.02.2020 | 17.30 – 19.45 Uhr**

Dr. Volker Lehnert

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Pfarrzentrum

Schützenstr. 58 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7200007**

---

## > KIRCHENFÜHRUNGEN

---

### Kirchenführung für Erwachsene

Einblick in die 1300jährige Baugeschichte der Pfarrkirche Peter und Paul.

**Mi 05.02.2020 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Hans Müskens

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Taufkapelle St. Peter und Paul

Kirchgasse | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7300008**

---

### Die Kirchenschätze von St. Peter und Paul

Liturgische Geräte und Gewänder

Entdecken Sie die Kirchenschätze von St. Peter und Paul. Liturgische Geräte und Gewänder, die während einer Messe oder zur Durchführung von Sakramenten und anderen Gelegenheiten Verwendung finden, werden vorgestellt und in ihrer Bedeutung erklärt.

**Mi 11.03.2020 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Hans Müskens

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Taufkapelle St. Peter und Paul  
Am Marktplatz | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7300009**

---

### Kirchenführung für Kinder ab 4 Jahren

Ist St. Peter und Paul auch ein Zoo? Mit der Kirchenmaus auf der Suche nach den über 40 Tieren, die in St. Peter und Paul zu finden sind.

**Mi 06.05.2020 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Hans Müskens, Eva Müskens

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Taufkapelle St. Peter und Paul

Am Marktplatz | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6700003**

---

## > KIRCHENFÜHRUNGEN

---

### Über den Dächern von St. Peter und Paul

Kirchen- und Kirchturm Führung für Eltern mit  
Kindern von 5-10 Jahren zusammen mit ihren  
Eltern/Großeltern.

**Mi 10.06.2020 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Hans Müskens

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Taufkapelle St. Peter und Paul

Am Marktplatz | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6700004**

---

## Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Beratungsstelle Ratingen

Als die EFL Ratingen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht Ihnen bei persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Problemen, Krisen und Konflikten beratend zur Seite zu stehen. Unsere Unterstützung ist in der Tradition der katholischen Kirche verwurzelt und dabei sind wir offen für alle – unabhängig von Weltanschauung, Herkunft und Konfession. Wir freuen uns Ihnen helfen zu können!

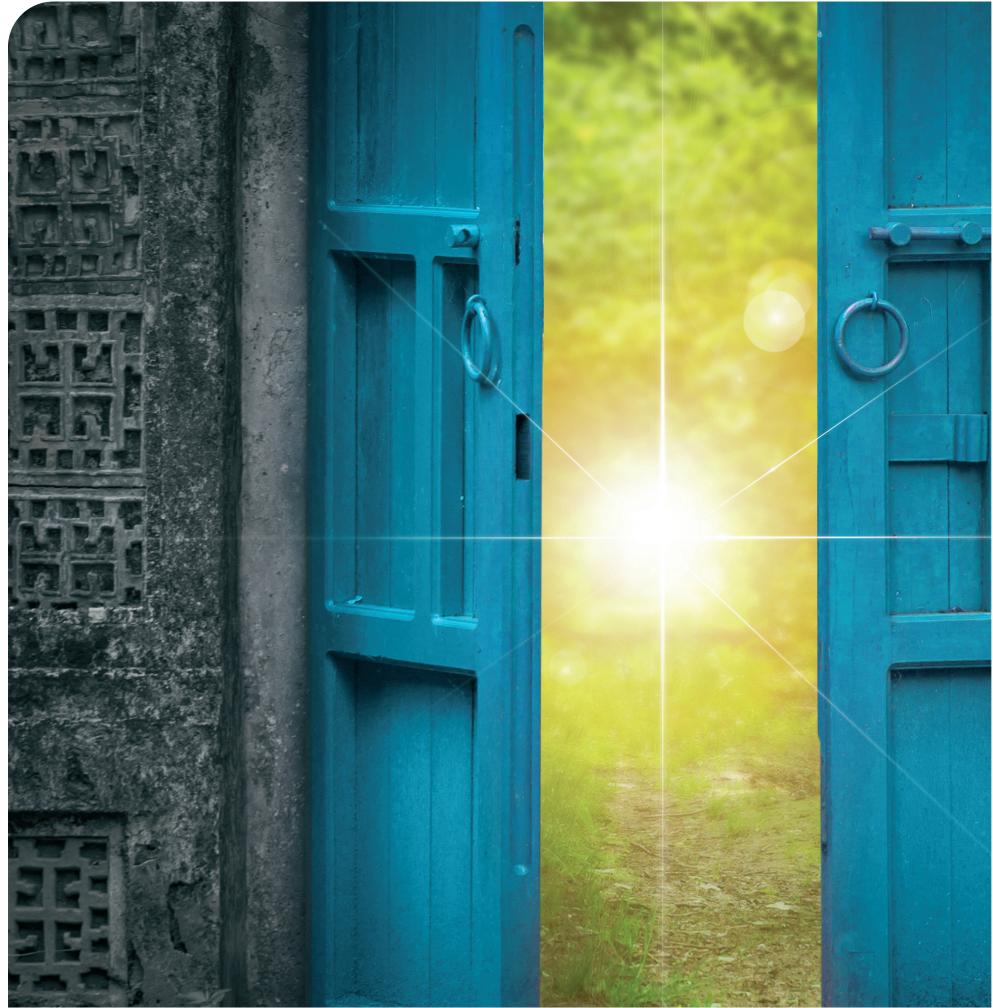
Lintorfer Straße 51  
40878 Ratingen

Telefon 0 21 02 - 27 00 0  
Fax 0 21 02 - 21 01 1



Kath. Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung





# KULTUR

Haben Sie heute schon Ihre Phantasie entdeckt? 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, Ausstellungen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Denn Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

## >KUNST UND KULTUR

---

### Rembrandt und die Frauen

Frauen haben Rembrandt immer inspiriert. Am Zenit seiner Karriere war es seine Ehefrau, die Bürgerstochter Saskia Uylenburgh, mit der er die glücklichste Zeit seines Lebens verbrachte. Nach ihrem frühen Tod begann er eine Affäre mit dem Kindermädchen Geertje Dircx. Als er sie für eine jünger verließ, wurde sie zu seiner erbitterten Feindin. Es begann ein Rosenkrieg, der mit der Einlieferung in ein Frauengefängnis endete. Die neue Frau an Rembrandts Seite war die schöne Dienstmagd Hendrickje Stoffels, die ihm bis zu ihrem Tod treu zur Seite stand und die er in einigen seiner großartigsten Werke glorifizierte. Wir werden uns auf die Spuren dieser drei Frauen begeben und die entsprechenden Werke Rembrandts analysieren. Wer Interesse hat, kann gemeinsam mit Frau Dr. Schaefer die Rembrandt-Ausstellung im Wallraf in Köln danach besuchen.

**Sa 15.02.2020 | 10.00 – 16.30 Uhr**

Dr. Inge Schaefer

Teilnahme-Gebühr 29,00 € |

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 5100001**

---

### Familienbilder im Wandel der Zeit

Kunstgeschichte am Vormittag

Familienfotos sind für uns heute so selbstverständlich, dass wir vergessen, dass sie über viele Jahrhunderte ein Privileg adliger Familien waren und erst ab dem 19. Jh. sich auch bürgerliche Familien malen ließen. Familienporträts, von der gemalten Version bis hin zur digitalen Vervielfältigung, sind somit Zeugnisse einer epochenbedingten künstlerischen Darstellungsform, aber auch ein Spiegel der Struktur und Organisation der Familie, und sei es nur eine idealtypische. An berühmten Bildbeispielen wird dem Wandel des Familienporträts in den letzten Jahrhunderten nachgegangen, der einen weiten Bogen spannt und von der Heiligen Sippe bis in die Gegenwart zu Gerhard Richter reicht.

**Di 18.02. – Di 17.03.2020 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Dr. Hildegard Heitger-Benke

Teilnahme-Gebühr 30,00 € |

Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

## > KUNST UND KULTUR

---

Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 7700001**

---

### Letzte Bilder

Künstler, die schwer erkrankt waren oder sind, haben durch ihre Kunst oft etwas, an dem sie sich festhalten können. Den Umgang mit der Krankheit kann so oft besser bewältigt werden. Paul Klee, an Sklerodermie erkrankt, hat in seinen berühmten Kleisterbildern neue Ausdrucksmöglichkeiten in den letzten Jahren gefunden, die dem körperlichen Erstarren gestaltend entgegenwirkten. Neben Paul Klee sind es auch die Bilder von Edvard Munch, Ernst Ludwig Kirchner, Lovis Corinth oder Keith Haring, die in ihren letzten Lebensjahren entstanden, Zeugnis geben von der Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben und Tod.

### **Mi 18.03.2020 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Dr. Hildegard Heitger-Benke  
gebührenfrei  
Seminarumfang 1 x = 2 UStd.  
Ort: Heilig Geist, Pfarrsaal

Maximilian-Kolbe-Platz 28  
40880 Ratingen-West  
**Veranstaltungs-Nr. 7700003**

---

### Irland - die grüne Insel

Irlands Spitzname lautet Grüne Insel. Aber warum nennt man Irland so? Die Hintergründe werden beleuchtet.

### **Di 04.02.2020 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Gabriele Müller  
gebührenfrei  
Seminarumfang 1 x = 2 UStd.  
Ort: Pfarrheim  
Sohlstättenstr. 36 b | 40880 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 5800001**

---

## > KUNST UND KULTUR

---

### Pionierinnen der Reiselust

Bis ins 20. Jahrhundert hinein ist das Reisen eine Domäne der Männer. Doch es gibt es auch reisende Frauen wie die Orientfahrerinnen, deren Pioniergeist alle gesellschaftlichen Konventionen überwinden lässt, beseelt vom Drang nach Freiheit und vom Wunsch, den ersticken Zwängen, denen Frauen ihrer Zeit unterworfen waren, zu entfliehen. Eine Gemeinsamkeit verbindet sie: sie sind alle Individualistinnen par excellence.

Jede machte sich einen Namen und fand ihren Lebensinhalt, z.B. im Irak wie die Britin Gertrude Bell (1868-1926), die „Königin der Wüste“ und „Mutter des Irak“; in Algerien wie Isabelle Eberhardt (1877-1904), Tochter einer adeligen russischen Emigrantin in Genf, die als Mann verkleidet durch die algierische Sahara reist und 27-jährig bei einer Sturzflut in der Wüste ertrinkt; im Vorderen Orient wie die in Paris geborene, in Italien aufgewachsene Britin Freya Stark (1893-1993), die fast 55 Jahre Syrien, Afghanistan, den Iran und den Jemen bereist.

#### **Do 12.03.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Elke Nußbaum

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 7600001**

---

### Der Südharz

#### - Spiegel deutscher Geschichte

Im Südharz finden sich Zeugnisse deutscher Fachwerkgeschichte. In dieser Veranstaltung beleuchten wir Tradition und Historie.

#### **Di 07.04.2020 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Gabriele Müller

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Pfarrheim

Sohlstättenstr. 36 b | 40880 Ratingen

### **Veranstaltungs-Nr. 5100002**

---

## > KUNST UND KULTUR

---

### Prag, Theresienstadt und Karlsbad - Spiegel deutscher und tschechischer Geschichte

Die goldene Stadt, die Stadt der 1000 Brücken, Karlstadt. Prag hat viele Namen. Zugleich ist sie Spiegel deutscher und tschechischer Geschichte.

**Fr 08.05.2020 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Hans-Peter Münster

gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 2 UStd.

Ort: Pfarrheim

Sohlstättenstr. 36 b | 40880 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 5800002**

---

### Führung durch Oberkassel

Halbinsel der Seligen

Oberkassel, der wohl bekannteste Stadtteil von Düsseldorf, gilt als Düsseldorfs Perle am linken Rheinufer.

**So 17.05.2020 | 11.00 – 13.15 Uhr**

Ute Pannes

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Luegplatz 1 | Düsseldorf

**Veranstaltungs-Nr. 7700004**

---

### Offenes Sprachcafé für Anfänger

**Di 07.01. – Do 25.06.2020 | 10.00 – 13.30 Uhr**

Dorothee Lessing

gebührenfrei

Ort: Pfarrzentrum St. Peter und Paul

Turmstr. 9-11 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 8200001**

---



# GESELLSCHAFT

Drei Ziele verfolgen wir mit unseren Angeboten zu gesellschaftspolitischen Themen: Erstens möchten wir die politischen und sozialen Zusammenhänge besser verstehbar machen. Darüber hinaus geht es uns darum, die Zusammenhänge aus einer fundierten ethischen Perspektive heraus zu beurteilen, wobei Elemente der christlichen Sozialethik eine wichtige Rolle für uns spielen.

## > POLITIK

---

### Nachgefragt - Aktuelles aus Gesellschaft und Politik

Ein Forum für Fragende, Informierte und Interessierte an gesellschaftlichen und politischen Themen

Eine Kooperationsveranstaltung der Ratinger Weiterbildungseinrichtungen:  
Volkshochschule der Stadt Ratingen  
Katholische Familienbildungsstätte Ratingen

Moderation: Christian Pannes

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Themen der Tagespresse und den Homepages der Weiterbildungseinrichtungen.

Termine bitte erfragen  
Ort: Medienzentrum Lesecafé  
Peter-Brüning-Platz 3 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 5200002**

---

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Lampenfieber? Sicher und souverän auftreten

Rund 80% aller Menschen leiden darunter: Lampenfieber! Man selbst findet sich in einer Situation wieder, bei der es darauf ankommt, eine besondere Leistung zu erbringen, beispielsweise im Rahmen einer Familienfeier, vor Kolleginnen und Kollegen, auf einer Bühne, in einem Pressegespräch, bei einem Meeting etc. Doch irgendwie will es nicht so klappen, wie es vielleicht noch zu Hause in den eigenen vier Wänden bei einem Probelauf gelungen ist. Stattdessen machen sich Herzklopfen, schweißnasse Hände und zittrige Knie bemerkbar. Doch wie erbringt man eine optimale Leistung gerade dann, wenn es darauf ankommt? Diese und andere Fragen sollen im Rahmen der Veranstaltung beantwortet werden.

**Sa 28.03.2020 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Birgit Rehr

Teilnahme-Gebühr 30,00 €, inkl. 2,00 € Umlagen | Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 7400004**

---

### Frauen im Beruf

Gesund und motiviert arbeiten bis 67 - Wie geht das?

### Frauenbildungsurlaub

Mit dem Begriff Arbeit verbinden wir negative und positive Seiten. Arbeit hat oft zwei Gesichter, zum einen ist sie eine Last, zum anderen gibt sie uns Freude und Sinn. Weil Arbeit Leben ist, sollte Arbeit lebenswert sein. Wie gelingt das? Das Maß an Arbeit, die Art der Aufgabe, die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, der Ort, an dem wir arbeiten – alles hat einen Einfluss darauf, ob wir gerne arbeiten oder nicht.

Dass der Leistungsdruck – und damit auch der Stress – zugenommen hat, belegen zahlreiche Studien und Untersuchungen. Dabei kann man zwischen externen und individuellen Ursachen unterscheiden. Für die externen gilt „Wie gehe ich damit um?“ Bei den internen stellt sich die Frage „Was kann ich verändern?“

Ein weiteres Thema ist Selbstwirksamkeit, mit anderen Worten: Erlebe ich, dass ich etwas bewirken kann?

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

Eine Balance finden zwischen Arbeitszeit und freier Zeit (Arbeitspausen, Abschalten nach der Arbeit, Erholung und Urlaub) ist oft gar so einfach. Das Seminar bietet die Möglichkeit, sowohl individuell als auch in der Gruppe im Austausch mit anderen Teilnehmerinnen die Themen zu beleuchten und den eigenen Handlungsrahmen zu erweitern.

**Mi 22.04. – Fr 24.04.2020 | 11.00 – 14.30 Uhr**

Elisabeth Fuchs-Brüninghoff

Teilnahme-Gebühr 300,00 € |

Seminarumfang 1 x = 3TT

Ort: Haus Maria in der Aue

In der Aue 1 | 42929 Wermelskirchen

**Veranstaltungs-Nr. 2300001**

---

### Achtsamkeit für Mensch und Natur

Mit einer achtsamen Haltung kann es uns gelingen, unsere Einstellung zur Welt, zur Natur und zu uns selbst zu verändern.

**Mo 11.05. – Mi 13.05.2020 | 12.00 – 13.30 Uhr**

Teilnahme-Gebühr auf Anfrage |

Seminarumfang 1 x = 3TT

Ort: Wasserburg Rindern  
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve

**Veranstaltungs-Nr. 7500001**

---

## > UMWELT UND KLIMASCHUTZ

---

### Zero-Waste

Vermeidung von (Plastik-)Müll im Alltag

Die Welt wird mit gigantischen Mengen Plastik überschwemmt. Was als vielseitig einsetzbares Material seinen Siegeszug antrat, wird zunehmend zu einem Problem für das gesamte Ökosystem und für unsere Gesundheit.

Zero Waste ist ein Lebensstil, der dem achtsam entgegen wirkt. Dabei werden weniger Rohstoffe verbraucht oder verschwendet und damit bewusst der ökologische Fußabdruck reduziert. Dadurch wird das Ökosystem entlastet, Menschen und Tiere weniger ausgebeutet und Lebensräume erhalten.

Die Umweltexpertin Gabriele Mahnert gibt wertvolle Tipps, wie man Zero Waste zu Hause leicht umsetzen kann. Mit einfachen Tipps und Tricks lässt sich leicht und ohne großen Aufwand auf (Plastik-)Müll verzichten.

Es werden Reinigungsmittel, Kosmetika und Lebensmittelverpackungen selbst hergestellt und angefertigt - ohne Chemie und Schnickschnack. Dies ist gut für unsere Gesundheit, unsere Umwelt und auch für den Geldbeutel. Bitte verschließbare Gläser mitbringen.

**So 22.03.2020 | 11.00 – 13.15 Uhr**

Gabriele Mahnert

Teilnahme-Gebühr 10,00 € |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Lehrküche

Turmstr. 9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600093**

---

## > UMWELT UND KLIMASCHUTZ

---

### Photovoltaik und Elektromobilität bei privaten Wohngebäuden

„Sonne zu tanken wird für viele Verbraucherinnen und Verbraucher immer mehr zur Selbstverständlichkeit. Gerade der eigenerzeugte Strom aus der Photovoltaik-Anlage auf dem heimischen Dach bringt Elektroautos richtig in Fahrt und sorgt in puncto Mobilität für eine saubere persönliche Klimabilanz“ (Zitat NRW-Umwelt- und Verbraucherschutzministerin Ursula Heinen-Esser).

Der Vortrag erläutert Aufbau, Dimensionierung und Funktion einer privaten Solarstromanlage und die sinnvolle Verknüpfung mit der Ladestation fürs Elektroauto. Vortrag der Verbraucherzentrale mit anschließender Diskussion und Informationsmaterial.

Anmeldungen und Informationen bitte über die Verbraucherzentrale, Bahnstraße 29-31, 40878 Ratingen, Tel. 02102-1017890

**Di 19.05.2020 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600092**

---

### Jäger der Nacht - Fledermäuse

Eine abendliche Exkursion

Weltweit gibt es ca. 900 verschiedene Fledermausarten. Nur wenige wissen, wo sie zu Hause sind. Während der abendlichen Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten die Tiere. Da Fledermäuse mit einem für unser Gehör nicht wahrnehmbaren Ultraschall-Ortungssystem jagen, werden die Fledermausrufe mit einem BAT-Detektor für unsere menschlichen Ohren hörbar gemacht. Außerdem werden die Biologie der Fledermäuse und mögliche Arten-Schutzmaßnahmen vorgestellt. Zur Ausrüstung gehören festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

**Mi 01.07.2020 | 21.00 – 23.15 Uhr**

Frank Gennes  
gebührenfrei | Seminarumfang 1 x = 3 UStd.  
Ort: Zentrum für Arbeitslose  
Graf-Adolf-Straße 7-9 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 5700001**

---



### Bibel lesen - Bibel verstehen

Infos, Fragen, Diskussionen rund um die Bibel. Kompetente Dozentinnen und Dozenten führen Sie in unseren Kursen von unterschiedlicher Länge und Intensität als Lotse durch die Welt der Bibel und schlagen Brücken ins Heute.

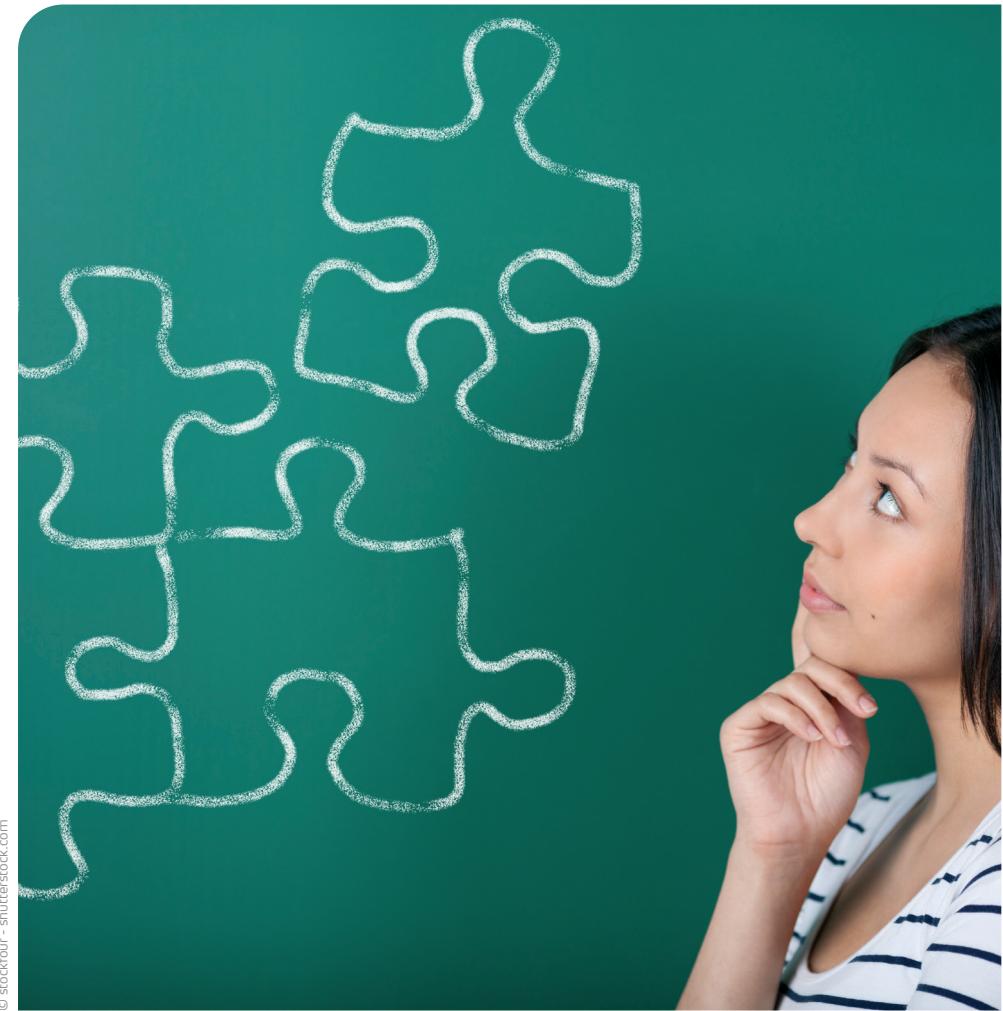
Seien Sie herzlich willkommen!

#### Anmeldung und Information:

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Hauptabteilung Seelsorge,  
Erzbischöfliche Bibel- und Liturgieschule, Marzellenstraße 26, 50668 Köln

Telefon: 0221 1642 7000

E-Mail: [gunther.fleischer@erzbistum-koeln.de](mailto:gunther.fleischer@erzbistum-koeln.de)  
[sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de](mailto:sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de)  
[www.bibelschule-koeln.de](http://www.bibelschule-koeln.de)



# QUIF – QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit einem guten Lehrer oder einer guten Lehrerin, ist ein ungemein befriedigender Vorgang. Die Qualifizierungskurse der Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Tätigkeitsfelder vor, etwa in der Kindertagespflege oder der Betreuung im offenen Ganztags. Sie schaffen die Grundlagen, um sich zum Beispiel einer Freiwilligenarbeit widmen zu können oder geben weiterführende Impulse für die berufliche Praxis. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind häufig langfristig angelegt und geben Zeit, sich mit den Themen intensiv vertraut zu machen. Am Ende einiger Kurse gibt es ein Zertifikat.

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

### Zertifikatslehrgänge nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Ratingen

STADT RATINGEN  
DER BÜRGERMEISTER

#### Qualifizierung Kindertagespflege

300stündiger Qualifizierungskurs nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch (tätigkeitsvorbereitend)

Kinder zu betreuen, sie in ihrer Entwicklung zu begleiten, zu unterstützen und zu fördern, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe mit besonderen Anforderungen. Tagespflegepersonen benötigen dafür eine Qualifizierung, die ihnen fundiertes Wissen und entsprechende Kompetenzen vermittelt. Das Deutsche Jugendinstitut hat ein kompetenzorientiertes Qualifizierungshandbuch (QHB) mit 300 Unterrichtseinheiten zuzüglich Praktika und Selbstlerneinheiten erarbeitet, das Tagespflegepersonen besser auf ihre Tätigkeit vorbereitet und in ihrer neuen Tätigkeit begleitet. Die Kompetenzerweiterung der zukünftigen Tagespflegepersonen stellt einen Schwerpunkt in der Qualifizierung dar.

Im Rahmen dieser fokussiert das QHB auf die pädagogische Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren und trägt den gestiegenen Anforderungen an Kindertagespflegepersonen Rechnung. Die Qualifizierung besteht aus zwei Teilen und gliedert sich in eine tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung von 160 Unterrichtseinheiten sowie in eine tätigkeitsbegleitende Qualifizierung von 140 Unterrichtseinheiten zuzüglich Praktika (jeweils 40 Stunden in einer Kindertageseinrichtung und in einer Tagespflegestelle) und Selbstlerneinheiten.

**Fr 30.08.19 – Di 08.12.20**

Unterrichtszeiten: i.d.R. freitags, 15.00 - 19.00 Uhr bzw. 09.00 - 16.00 Uhr; samstags, 09.00 - 16.00 Uhr; dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Sigrid Marten, Carmen Schumann-Breithardt

Teilnahme-Gebühr: bitte erfragen |

Seminarumfang = 300 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6909001**

Voraussetzung für einen erfolgreichen Abschluss und das bundesweit anerkannte Zertifikat „Qualifizierte Tagespflegeperson nach QHB“: Regelmäßige Teilnahme, absolvierte Praktika,

---

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

Seminar Erste-Hilfe am Kind, Hauptschulabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung, ausreichende Sprachkenntnisse in Wort und Schrift (mind. B2-Niveau), erfolgreiche Lernergebnisfeststellung.

---

### Entwicklungsdocumentation

Es gibt verschiedene Entwicklungsdocumentation, die uns das Arbeiten mit Tageskindern erleichtern. Hierdurch haben wir die Möglichkeit, das Kind im Ganzen wahrzunehmen, seine Entwicklung bildlich darzustellen und auch die Eltern daran teilhaben zu lassen. In dem Kurs gegen wir genauer auf das Portfolio, die Lerngeschichten, die Bildungsschnecke und den Pikler-Bogen ein.

**Fr 31.01.2020 | 17.00 – 20.00 Uhr**

Britta Höfferling

Teilnahme-Gebühr 9,00 € |

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2500001**

---

### Praxisaustausch für Tagespflegepersonen

In der Kindertagespflege arbeiten Sie in der Regel alleine oder in nur einem kleinen Team. Die Vernetzung mit anderen Tagespflegepersonen ist daher ein wichtiger Baustein Ihrer Tätigkeit, um sich über kleinere und größere Probleme, Fragen und Erfolgslebnisse auszutauschen und von Lösungsstrategien gegenseitig profitieren zu können. Die Treffen werden von einer erfahrenen Fachkraft begleitet und moderiert. Es besteht darüber hinaus auf Wunsch und je nach Bedarf der Gruppe auch die Möglichkeit, weiterführende Fragen zu Themen wie Lebensmittelhygiene, Handygebrauch, rechtliche Grundlagen, Brandschutz etc. durch geladene Fachleute passgenau zu beantworten. Die Treffen sind fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Einzeltermine: 04.02.2020, 03.03.2020,

31.03.2020, 05.05.2020, 09.06.2020

**Di 04.02. – Di 09.06.2020 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Teilnahme-Gebühr 6,00 € pro Termin | Seminarumfang 5 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2500002**

---

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

### Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

Erste Hilfe Kurs für Tagespflegepersonen

Erste Hilfe ist ein wichtiger Schritt, um die Sicherheit in Schule, Kita und Kindertagespflege zu gewährleisten. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung lebensrettender und einfacher Maßnahmen an Erwachsenen und Kindern. So stehen Themen wie Umgang mit kranken und verletzten Kindern, Wundversorgung, Umgang mit Blutungen, Gefahren von Bewusstlosigkeit, Durchführung der stabilen Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Umgang mit kreislaufbedingten Störungen, Absetzen von Notrufen, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Vergiftungen etc. auf dem Programm. Die Inhalte des Kurses müssen regelmäßig nach zwei Jahren aufgefrischt werden.

#### **Sa 08.02.2020 | 09.00 – 17.00 Uhr**

Teilnahme-Gebühr 18,00 € |

Seminarumfang 1 x = 9 UStd.

Ort: Malteser Ratingen

Fester Straße 52 | 40882 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6600094**

---

### Elternarbeit in der Kindertagespflege

In der Kindertagespflege ist die Elternarbeit ein wesentlicher und oft unterschätzter Bestandteil. Der Kurs zeigt auf wo Handlungsbedarf besteht, wie man die Eltern mit einbezieht und auch Grenzen richtig setzt. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Tagespflegepersonen und Eltern ist unser Ziel.

#### **Fr 21.02.2020 | 17.00 – 20.00 Uhr**

Britta Höfferling

Teilnahme-Gebühr 9,00 € |

Seminarumfang 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2500003**

---

### Grundlagen von Stressvermeidung, Stressbewältigung und Entspannung

Auszeit für Tagespflegepersonen

Zunehmend leiden auch Menschen in sozialen und helfenden Berufen unter chronischer Erschöpfung. Und gerade im Arbeitsalltag einer Tagespflegeperson gibt es vieles gleichzeitig zu managen: Tageskinder von früh bis spät,

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

Eltern-Kontakte, Termine, Erreichbarkeit über das Handy auch nach Feierabend, kranke Tageskinder, ein oft nahtloser Übergang zwischen Arbeitszeit und Freizeit, oft auch zwischen Arbeitsräumen und privaten Räumen, Koordination des Berufes mit der eigenen Familie, Fortbildungen am Wochenende, Dokumentationen ... Auch wenn die Arbeit mit den Tageskindern als beglückend und sehr schön erlebt wird, bleibt es herausfordernd, sich in diesem Alltagstribut um das eigene Wohlergehen zu kümmern. Dieses Seminar bietet Zeit und Raum, sich mit folgenden Themen zu beschäftigen: Stress - was ist das eigentlich? Bin ich nur erschöpft oder habe ich Burnout? Kurz- und langfristige Auswirkungen von Stress auf den Organismus. Allzeit bereit und immer gut drauf? Erwartungen und typische Stressfaktoren im Arbeitsalltag der Tagespflegeperson. Was kann ich tun, was tut mir gut? Kennenlernen kurz- und langfristig wirksamer Methoden für Entspannung und Stressbewältigung. Neben Kurzreferaten, Gespräch und Austausch lernen Sie leicht umsetzbare Methoden für den Alltag kennen.

**Sa 14.03.2020 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Ursula Noll

Teilnahme-Gebühr 17,50 € |  
Seminarumfang 1 x = 8 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2500004**

---

## Materialerfahrung im U3 Bereich

In diesem Kurs wird es praktisch und kreativ. Von verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten in der Erlebniswanne über malen mit der Sprühflasche bis hin zu geeigneten Rezepten schauen und probieren wir aus, welche Kreativen Angebote wir für U3 Kinder schaffen können.

**Fr 08.05.2020 | 17.00 – 20.00 Uhr**

Britta Höfferling  
Teilnahme-Gebühr 9,00 € |  
Seminarumfang 1 x = 4 UStd.  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
**Veranstaltungs-Nr. 2500005**

---

## > KINDERTAGESPFLEGE

---

### Zahn- und Mundhygiene bei Säuglingen und Kleinkindern

Tipps und Tricks für Pädagogen und Mitarbeitende in Gesundheitsberufen

Ihnen schwirrt auch der Kopf von verschiedenen, gut gemeinten Ratschlägen bezüglich der Zahn- und Mundhygiene der Ihnen anvertrauten Kleinkinder? Putzen - ja, nein? Ab wann? Wie lange? Womit? Wir möchten Ihnen einen Fahrplan durch die Untiefen der Zahn- und Mundhygiene von der Geburt bis ins frühe Jugendalter an die Hand geben. Abschaffung von Mythen und Legenden und Mitgabe von klaren Empfehlungen und praktischen Tipps.

**Mo 11.05.2020 | 18.30 – 20.45 Uhr**

Dr. Fabian Liedtke

Teilnahme-Gebühr 6,00 € |

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2500006**

---

### Babysitterkurs

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Du hast Freude am Umgang mit Babys und kleinen Kindern, möchtest Familien im Alltag entlasten und zugleich Dein Taschengeld aufbessern? Unser Kurs macht Dich fit und sicher als Babysitter im Umgang mit den Dir anvertrauten Kindern und deren Eltern. Gemeinsam erarbeiten wir die Themen: Bindung und Beziehung, Säuglingspflege, Spielanregungen, Unfallverhütung, Sicherheit und Erste Hilfe. Nach erfolgreicher Teilnahme erhältst Du ein Babysitter-Diplom.

**Sa 29.02.2020 | 09.30 – 16.15 Uhr**

Catharina Wolter-Weinachter

Teilnahme-Gebühr 10,00 € |

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 6900001**

---

## > SCHULTAG

---

### Schultag Grundkurs

Das Betreuungsangebot in der Schule soll ein pädagogisches Angebot sein, das den Lern- und Lebensraum Grundschule für Kinder erweitert und bereichert. Um dies zu erreichen ist eine angemessene Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen unerlässlich. Außerdem ist sie auch ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung ihrer Arbeit und dient als Nachweis ihrer pädagogischen Kompetenz gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein.

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

Dabei werden die berufsbezogenen Interessen und Perspektiven der Betreuungskräfte berücksichtigt und weiterentwickelt.

Der 90-stündige Zertifikatskurs beinhaltet die zentralen Themenfelder der Betreuung:

- Organisation des Betreuungsangebots
- Pädagogische Gestaltung
- Soziale Kompetenz und Kooperation.

Neben der Vertiefung der theoretischen Kenntnisse werden in den Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt. Der Kurse richtet sich an Interessierte ohne pädagogische Vorkenntnisse, die sich für eine Arbeit im Offenen Ganztags interessieren und an bereits in der OGS tätige, mit dem Ziel, sie für ihre Aufgaben zu qualifizieren und forzubilden.

Den genauen Terminplan entnehmen Sie bitte dem gesonderten Faltblatt

**Sa 25.01. – Mo 27.04.2020 | 09.30 – 21.00 Uhr**

Karin Van Liempt, Dr. phil. Carmen Eschner  
Sa 1.02. – 25.04.2020 | 09.30 – 16.00 Uhr |  
Sa 8.02.2020 | 10.00 – 16.30 Uhr | Mo 10.02.

– 27.04.2020 | 18.00 – 21.00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 250,00 € |

Seminarumfang 15 x = 90 UStd.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2500007**

---

# SONSTIGES

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

---

Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW

Zertifiziert nach Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2015



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner, seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2015.

Dieses Zertifikat verpflichtet uns, sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle. Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten bzw. zu steigern, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen.

Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.

Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte.

Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls!

Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kath. Familienbildungsstätte in Ratingen wenden.

Mit Dank und freundlichem Gruß

Sabrina Rommerskirchen  
Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte

## > BILDUNGSSCHECK

---

Seit dem 01.01.2015 mit dem Beginn der neuen Förderphase des Europäischen Sozialfonds ESF gibt es einen neu gestalteten Bildungsscheck mit besonderer Ausrichtung auf Zugewanderte, Un- und Angelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss und Berufsrückkehrende.

Die maximale Fördersumme beträgt 500 Euro, wobei nur 50% der Kurskosten übernommen werden. Förderfähig sind Kurse ab einer Gesamtsumme von 500 Euro.  
Bitte informieren Sie sich auf der Internetseite: [www.bildungsscheck.de](http://www.bildungsscheck.de)

Für Beschäftigte mit geringem Einkommen gibt es auch weiterhin die „Bildungsprämie“. Informationen zu diesem bundesweiten Angebot finden Sie unter [www.bildungsprämie.info](http://www.bildungsprämie.info)

Sollten Sie die Möglichkeit einer Förderung über den Bildungsscheck sehen, bitten wir Sie, bevor Sie sich an eine Beratungsstelle wenden, zunächst bei uns zu erfragen, ob für die gewünschten Fortbildungen ein Bildungsscheck beantragt werden kann.

Wir informieren Sie gerne!

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) oder [www.mais.nrw.de](http://www.mais.nrw.de)

[www.bildungsprämie.info](http://www.bildungsprämie.info) oder [www.weiterbildungsberatung-nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung-nrw.de)

Noch grundsätzliche Fragen? Telefonische Auskunft zum Bildungsscheck erhalten Sie über das „Info - Telefon Bildungsscheck“.

Montags bis freitags antwortet das Team

unter 0211 / 837-1929 in der Zeit von 8:00 bis 18:00 Uhr.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.**

#### **Geltungsbereich**

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Katholischen Familienbildungsstätte. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

#### **Anmeldung**

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite.

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

#### **Online-Anmeldung**

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

#### **Zahlungsweise**

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschrifteinzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den 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 DE50Z-ZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

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

### **Banküberweisung**

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

### **Ratenzahlung**

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

### **Rücktritt**

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich beim Bildungswerk eingehen. Der Rücktritt ist zu richten an:

Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchgasse 1  
49878 Ratingen

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### **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**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden die bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### **Ermäßigungen/Erstattungen**

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmberächen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis

zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

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

### **Teilnahmeentgelte**

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) 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 den Teilnehmergebühren 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 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 gesetzlichen Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung. <https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdiocese-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.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

### **Fundsachen**

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **Verantwortlicher:**

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.,  
Marzellenstr. 32, 50668 Köln,  
Telefon +49 221 1642-1219,  
Email: info@bildungswerk-ev.de

### **Betrieblicher Datenschutz:**

Kath. Familienbildungsstätte Ratingen  
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen  
Telefon +49 2102 1538651  
E-Mail Info@fbs-ratingen.de

### **Datenkategorien**

Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören insbesondere Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachname, Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse). Zusätzlich können Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Ihre Telefon- sowie Faxnummer sowie Ihre Kontodaten verarbeitet werden. Ihre personenbezogenen Daten werden in aller Regel direkt bei Ihnen im Rahmen Ihrer Anmeldung erhoben.

### **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 oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht, Emailadresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind,

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

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.

### **Weitergabe an Dritte**

In der Regel werden Ihre Angaben zum Zweck der Bearbeitung an die entsprechende Einrichtung des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., den Kooperationspartner des jeweiligen Kursangebotes und an die/den zuständige/n freie/n Referenten/Referentin weitergeleitet.

### **Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten**

Eine Datenübermittlung in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR (sogenannte Drittstaaten) findet nicht statt.

### **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 von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

Zwecke, für die sie erhoben worden sind, erforderlich sind.

### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### **Newsletter**

Unser Newsletter wird nur mit einer (weiteren) vorherigen ausdrücklich erteilten Einwilligung von Ihnen versandt, die Rechtsgrundlage findet sich in § 6 Abs. 1 b) KDG. Sie erhalten nach Angabe Ihrer E-Mail/Adresse eine Bestätigungs-E-Mail. Die Daten werden ausschließlich für den Versand des Newsletters verwendet. Die E-Mail-Adresse/Postanschrift des Nutzers wird solange gespeichert, wie diesem der Newsletter zugestellt wird. Das Abonnement des Newsletters kann durch den Betroffenen jederzeit gekündigt werden. (siehe oben Kontakt: „Verantwortlicher“)

### **Ihre Rechte**

Unter den oben angegebenen Kontaktadressen können Sie folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten

und deren Verarbeitung (gemäß § 17 KDG),

- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten (gemäß § 18 KDG),
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten (gemäß § 19 KDG),
- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen (gemäß § 20 KDG),
- Datenübertragbarkeit (gemäß § 22 KDG),
- Widerspruchsrecht (gemäß § 23 KDG).

### **Widerspruchsrecht**

Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen; dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Um Ihr vorstehendes Recht zum Widerruf gemäß § 23 KDG geltend zu machen, wenden Sie sich bitte an die oben angegebenen Kontaktadressen des Verantwortlichen.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

---

### **Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ), Herrn Steffen Pau, 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.fbs-ratingen.de](http://www.fbs-ratingen.de) im Bereich Datenschutzerklärung.

## **Katholische Familienbildungsstätte Ratingen**

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Telefon 02102 15386-51 | Telefax 02102 15386-66

[info@fbs-ratingen.de](mailto:info@fbs-ratingen.de) | [www.fbs-ratingen.de](http://www.fbs-ratingen.de)