



2026  
HERBST/WINTER



**Internet kann  
jeder, wir können  
auch Mensch.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir nutzen unser innovativstes Tool schon seit über 170 Jahren: echte Nähe. Denn nichts geht über persönlichen Kontakt vor Ort. Dazu bieten wir natürlich auch Online- und Mobile Banking, Apps sowie mobiles Bezahlen mit unseren digitalen Karten. Wir sind ja nicht von gestern.

# TEAM



Jutta Faller



Dorit Külschbach



Luisa Wörner



Franca Keller



Lisa Weiher



Walli Hoppe



Valerie Schmitt



Larissa Zimmermann



## FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE IN BENSBERG FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE IN KÖLN & SPORTVEREIN

### FiB in Bensberg

Sattlerweg 8, 51429 Bergisch Gladbach

Tel. 02204 - 40 44 50

#### Bürozeiten:

Mo/Mi-Fr 9–12 Uhr

Di+Do 15–17 Uhr

### FiB in Dellbrück - LESKANPARK

Waltherstr. 49-51, Haus 31, 51069 Köln-Dellbrück

Tel. 0221 - 97 77 46 90

#### Bürozeiten:

Mo/Mi/Do 9–12 Uhr

Di 15–17 Uhr

[www.fibev.de](http://www.fibev.de) • [info@fibev.de](mailto:info@fibev.de)



[fib.familienbildung.sport](https://www.facebook.com/fib.familienbildung.sport)



[fib\\_familienbildung.sport](https://www.instagram.com/fib_familienbildung.sport)



## **fib** in Bensberg

Sattlerweg 8 (1. Etage über REWE-Wintgens)  
51429 Bergisch Gladbach

Straßenbahn Linie 1 – Endhaltestelle Bensberg

Bushaltestelle: Busbahnhof Bensberg oder Thomas-Morus-Akademie



## **fib** im LESKANPARK in Köln-Dellbrück

Waltherstr. 49–51, Haus 31  
51069 Köln

S-Bahn Linie 11 – Haltestelle Dellbrück

Straßenbahn Linie 3 und 18 – Haltestelle Dellbrücker Hauptstraße

Lageplan LESKANPARK - siehe Seite 100



## **fib** im Lädchen in Köln-Mülheim

Buchheimer Str. 12  
51063 Köln

Bürozeiten: Freitag 9-12 Uhr

Straßenbahn- und Buslinien – Haltestelle Wiener Platz



## AKTUELLES

Früher lernten Menschen vor allem durch Ausprobieren, durch das Weitergeben von Erfahrungen und durch gemeinsames Erleben in Familie und Gemeinschaft.

Vieles entstand dabei ganz selbstverständlich im Alltag, oft einfach dadurch, dass man einander zusah und voneinander lernte.

Heute hat sich das verändert. Apps, Online-Ratgeber und soziale Netzwerke begleiten uns im Lernen und prägen, wie wir Wissen aufnehmen und teilen.

Und doch bleibt etwas Beständiges: der direkte persönliche Kontakt und echte Begegnungen. Darauf bauen unsere Angebote auf.

Erkenntnisse aus Forschung, Praxis und Alltag fließen behutsam ein und eröffnen Räume für Austausch, gemeinsames Lernen und neue Perspektiven.

Schön, dass du da bist.

Dein FiB Team



## WER SIND WIR?

Der Verein FiB e.V. wurde 1991 in Bensberg gegründet und ist Träger eines Sportvereins und zweier Familienbildungsstätten in Bensberg und in Köln, die nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt und gefördert sind.

Die Zusammenarbeit und Kooperation mit anderen pädagogischen Einrichtungen bereichert unsere Arbeit und ermöglicht eine gute Erreichbarkeit für unsere Teilnehmer\*innen.

Wir sind zertifiziert, qualifiziert und gut vernetzt.



gefördert durch



Stadt Köln

## UNSER VORSTAND



Anne Bischof, Brigitte Holz-Schöttler, Jutta Faller, Katrin Klein, Tülay Durdu

### WARUM FiB?

»Die Grundintention von FiB e.V. ist Bildungs-, Beratungs- und Bewegungsangebote für Familien und Einzelpersonen in verschiedenen Lebensbereichen anzubieten. Dabei möchten wir unsere Angebote den sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen anpassen.

Unser großes und vielfältiges Angebot richtet sich an alle Menschen jeden Alters, mit und ohne Behinderung, in jeder Lebenssituation, als Familie und/ oder Alleinstehende unabhängig ihrer Nationalität, religiöser oder sozialer Herkunft.« (Auszug aus unserem Leitbild)

### SCHON GEHÖRT?

Obwohl unser Standort im Sattlerweg von Anfang an gerne von Müttern und Vätern mit ihren Babys besucht wurde, ist er jetzt auch offiziell in ein Netzwerk von geschützten Rückzugsorten zum Stillen, Füttern und Wickeln im öffentlichen Raum in Bergisch Gladbach integriert.

[www.bergischgladbach.de/stillen-und-wickeln](http://www.bergischgladbach.de/stillen-und-wickeln)



**EINLADUNG ZUR  
MITGLIEDERVERSAMMLUNG VON FiB e.V.**

**am Dienstag, den 01.09.2026 um 18 Uhr**

**im Sattlerweg 8 in Bensberg**

**Tagesordnung**

1. Regularien
2. Jahresrückblick
3. Bericht des Vorstandes und Vorstellung des Jahresabschlusses
4. Bericht der Kassenprüferinnen
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahl der Kassenprüfer\*innen
7. Vorstandswahlen
8. Ehrung langjähriger Kursleiter\*innen
9. Verschiedenes


Der Jahresabschluss 2025 kann ab 1. Juli 2026 nach Absprache im FiB-Büro in den Geschäftsstellen Bensberg und Köln-Dellbrück eingesehen werden.

Anträge sind in schriftlicher Form bis sieben Tage vor der MV beim Vorstand einzureichen.

gez. Brigitte Holz-Schöttler (Vorsitzende)



## Legende

- \* Dies ist ein Präventionskurs und wurde von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP) zertifiziert. Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten 1x jährlich 80 % der Kursgebühr i.d.R. für eine Kurslänge von 12 Terminen. Unsere Kurse mit mehr als 12 Terminen gliedern sich in 2 Kursteile: 12 zertifizierte Unterrichtstermine und weitere Trainingstermine.
  - \*\* Die Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse unter Leitung einer Hebamme werden von diesen direkt mit Ihrer Krankenkasse entsprechend der Hebammengebührenverordnung abgerechnet. An FiB ist eine Verwaltungspauschale zu entrichten. Zudem kann zusätzlich eine Gebühr für Partner\*innen anfallen.
- F** Dieser Kurs beinhaltet Termine in den Ferien.
- 0 €** Dieses Angebot ist ein Kooperationsangebot und kostenfrei
-  Onlineangebot via Zoom

**Wir achten auf Barrierefreiheit. Solltest du Unterstützung benötigen, sprich uns gerne vorher an!**

**KRANKENKASSEN BESCHEINIGUNGEN** für zertifizierte Kurse erhältst du gegen die Zusendung einer Mail an [info@fibev.de](mailto:info@fibev.de) oder eines adressierten und frankierten Rückumschlages an unsere Geschäftsstelle in Bensberg. Bitte gib die Kursnummer an. Wenn Deine Krankenkasse mehr Kurstermine bezuschusst, teile uns dies schriftlich mit. Die Ausstellung für das aktuell abgelaufene Semester ist kostenfrei; für Bescheinigungen früherer Semester und nicht zertifizierter Kurse wird eine Bearbeitungsgebühr von je 5 € berechnet.

### **KURSGEBÜHRERMÄSSIGUNG**

Familien in finanziellen Problemsituationen können für unsere Familienbildungsangebote eine Ermäßigung von 25 %, max. 30 €, als Unterstützung erhalten. Familien aus Bergisch Gladbach erhalten sogar 80% wenn die Hilfsbedürftigkeit aufgrund § 7 SGB II, § 19 SGB XII oder § 1 AsylbLG nachgewiesen wird. Bitte füge deiner Anmeldung das ausgefüllte Formular »**Antrag auf Ermäßigung**« (Seite 102) und entsprechende Nachweisdokumente bei. Bitte beachte, dass bei einer Antragsstellung nach Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 5 € anfällt.

### **RATENZAHLUNG**

Bei Erteilung einer SEPA-Lastschrift ist eine Zahlung in zwei Raten möglich. Bei individuellen Zahlungswünschen sprich uns gerne persönlich an!

## **PIRATENTAG AM RHEIN**

Ahoi, ihr kleinen und großen Entdecker\*innen! Kommt an Bord und erlebt einen unvergesslichen Tag voller Abenteuer. Hier dreht sich alles um den Rhein... Seite 56

## **STEMPELSPASS**

Wie wär's, wenn wir gemeinsam kreativ werden? Du gestaltest eigene Stempel und Muster. Mit einfachen Drucktechniken entstehen individuelle Motive... Seite 56

## **STARKE FAMILIEN - GUT ABGESICHERT IN DIE ZUKUNFT**

Familie heißt Verantwortung – egal, wie sie aussieht. In diesem Angebot bekommst du einen verständlichen Überblick, wie du dich und deine Liebsten... Seite 65

## **ZUMBA STEP**

Du möchtest deine Beine und Po trainieren und dabei Spaß an der Bewegung haben? In diesem Kurs verbindest du Step-Aerobic mit dem mitreißenden Party-Feeling... Seite 73

## **YIN YOGA UND SOUNDHEALING**

Sanfte Yin Yoga Sequenzen lockern deinen Körper und bringen dich in die Entspannung. Tauche anschließend tief in die Klangwelt ein, genieße die Ruhe... Seite 84

## **GRUNDLOS VERGNÜGT**

Wenn sich im Außen wenig Erfreuliches zeigt, können wir uns auch nach innen wenden zum Quell alles Guten oder zum Göttlichen. Zum Beispiel durch Meditation.... Seite 86



Schon entdeckt?



## Willkommen von Anfang an

- 12 Geburtsvorbereitung
- 14 Kurse für Schwangere
- 20 Nach der Geburt

## Familie & Co

- 26 Elternstart NRW - Kostenfreie Familienangebote
- 27 Erstes Lebensjahr • Kinder von 1-5 Jahren
- 38 Spiel & Spaß im Wasser • Abenteuer Bewegung
- 43 Entdeckungstouren in der Natur • Workshops
- 59 Elternvorträge

## Entspannt - Gesund - Fit

- 72 Im Wasser • Fitnesskurse
- 76 Rückenfitness • Beckenbodentraining • Faszien
- 80 Yoga • Feldenkrais • Tai Chi

## Zeit für mich - Zeit für uns

- 89 Lebensgestaltung • Gesundheit • DIY



## Fortlaufende Sportvereinsangebote

- 95 Kindertanz
- 98 Reha Krebsnachsorge • Walking- & Nordic-Walking
- 99 Vereinsanmeldung



## Allgemeines

- 101 Veranstaltungsorte
- 102 Kursanmeldung • Antrag auf Ermäßigung
- 106 Stichwortverzeichnis • AGBs



Willkommen von Anfang an



## UNSERE HEBAMMEN

Im Leben vieler Frauen und Paare ist die Schwangerschaft und die Geburt zweifellos eines der bedeutsamsten, aufregendsten und schöpferischsten Erlebnisse.

Wir begleiten unsere Frauen und Familien auf unterschiedliche Weisen durch diesen spannenden und neuen Lebensabschnitt. Unser Ziel ist es Mut zu machen und Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln. Wir betrachten die Medizin als wertvolles Werkzeug, manchmal notwendig, aber nicht übergeordnet.

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett verstehen wir als untrennbare Einheit, die eine ganzheitlichen Betreuung erfordert. Diese Betreuung ist von entscheidender Bedeutung für die Früherkennung und Vermeidung von Risiken während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett. Unser Ziel ist es, dich sowohl persönlich als auch fachlich auf diesem Weg zu begleiten.

Wir empfehlen, dich bereits in der Frühschwangerschaft bei uns anzumelden.



Janine Schulteis  
hebamme.gl@gmail.com



Barbara Bierbaum  
hebammebierbaum@gmail.com



Natali Bachmann-Savic  
02204 - 757072  
henaba@web.de



Nora Röhrich  
noraroehrich@web.de



Alicia Liebetrau  
alicia@hebamme-gluecksfink.de

## GEBURTSVORBEREITUNG

Schwangerschaft und Geburt sind bedeutende und bewegende Erfahrungen für Frauen und Paare und verändern das Leben in vielfacher Weise - und das nicht nur beim ersten Kind. Es wird Platz geschaffen für einen neuen Menschen und das ist ein richtiges Abenteuer.

In unseren Geburtsvorbereitungskursen möchten wir dich in dieser spannenden Lebensphase unterstützen, deine Fragen, Überlegungen und Ängste besprechen und dich in deinen Fähigkeiten stärken, die Geburt deines Kindes selbstbestimmt zu einem "bewegenden Geburtserlebnis" zu gestalten.

Weitere Themen unserer Treffen sind u.a.:

Schwangerschaftsverlauf und Vorsorge - Entwicklung und Begleitung des Ungeborenen - Entspannungs-, Atem- und Massagetechniken - Einstimmung auf die Geburt - der natürliche Geburtsvorgang - Wochenbett, Stillen und Babypflege - die erste Zeit in der neuen Familie.

Der Kontakt und Austausch in der Gruppe intensiviert die Gespräche und belebt die Abende.

### MIT BEGLEITPERSON

Brück	GP-20-K	Di	18.30–21.30	18.08.-15.09.	5x	50 €**	kugelrund
	GP-22-K	Di	18.30–21.30	29.09.-03.11.	5x	50 €**	kugelrund
	GP-24-K	Di	19.00–21.00	17.11.-15.12.	7x	50 €**	kugelrund
Mülheim	GP-21-K	Mi	18.30–21.30	19.08.-16.09.	5x	50 €**	Lädchen
	GP-23-K	Mi	18.30–21.30	30.09.-04.11.	5x	50 €**	Lädchen
	GP-25-K	Mi	19.00–21.00	18.11.-16.12.	7x	50 €**	Lädchen
Dellbrück	GP-16-K	Do	18.00–21.00	06.08.-03.09.	5x	50 €**	LESKAN
	GP-17-K	Do	18.00–21.00	17.09.-15.10.	5x	50 €**	LESKAN
	GP-18-K	Do	18.00–21.00	05.11.-03.12.	5x	50 €**	LESKAN
	GP-19-K	Do	18.00–21.00	07.01.-04.02.27	5x	50 €**	LESKAN

### MIT BEGLEITPERSON AM WOCHENENDE

Bensberg	GW- 8-B	Sa/So	26.-27.09.	<b>1</b>	50 €**	SAT 2
	GW- 9-B	Sa/So	21.-22.11.	<b>1</b>	50 €**	SAT 2
Dellbrück	GW-10-K	Sa/So	05.-06.09.	<b>2</b>	50 €**	LESKAN 2
	GW-12-K	Sa/So	14.-15.11.	<b>2</b>	50 €**	LESKAN 2
Mülheim	GW-11-K	Sa/So	17.-18.10.	<b>2</b>	50 €**	Lädchen
	GW-13-K	Sa/So	12.-13.12.	<b>2</b>	50 €**	Lädchen

**LEITUNG** Barbara Bierbaum (GP-20-25), Janine Schulteis (GW-8-9), Natali Bachmann-Savic (GW-10-13), Alicia Liebetrau (GP-16-19) (Hebammen)

**1** Sa 10.30–16.30 Uhr | So 10–16 Uhr

**2** Sa 10–17 Uhr | So 10–17 Uhr



## UNSERE FAMILIE WÄCHST

Wenn du schon ein oder mehrere Kinder geboren hast, bist du in diesem Kurs richtig. Wir frischen Informationen zur Geburt auf, besprechen Gefühle und Ängste, reflektieren eigene Erfahrungen und stärken das Vertrauen in den eigenen Körper durch Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Dem Austausch mit anderen Müttern über den Umgang mit den Geschwisterkindern und die individuelle Situation in der aktuellen Schwangerschaft wird ausreichend Raum gegeben.

**Bitte mitbringen: eine Decke, warme Socken und Getränke**

Dellbrück	GF-3 -K	Di	11.00–13.15	08.09.	6x	28 €**	LESKAN 2
-----------	---------	----	-------------	--------	----	--------	----------

**LEITUNG** Nora Röhrich (Hebamme)



## HEBAMMEN-CAFÉ

Benötigst du Unterstützung rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate mit deinem Baby? Unser Café wird von einer Hebamme geleitet und bietet hilfreiche Infos zu Schwangerschaft, Wochenbett, Stillen, Babypflege und zur Entwicklung deines Kindes. In ruhiger, entspannter und sicherer Atmosphäre erhältst du Tipps aus erster Hand und hast Zeit zum Austausch. Einmal im Monat findest du hier unkomplizierte Hilfe, neue Kontakte und nette Leute zum Austausch.

Mülheim	HC-01-K	Mo	12.00–13.30	07.09.	1x	8 €	Lädchen
	HC-02-K	Mo	12.00–13.30	05.10.	1x	8 €	Lädchen
	HC-03-K	Mo	12.00–13.30	02.11.	1x	8 €	Lädchen
	HC-04-K	Mo	12.00–13.30	07.12.	1x	8 €	Lädchen

**LEITUNG** Alicia Liebetrau (Hebamme)



## FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Wohl dosierte körperliche Aktivitäten wirken positiv auf den gesamten Verlauf der Schwangerschaft und die Geburt. Sie steigern das Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit, lösen Verspannungen, verhindern Fehlbelastungen und fördern die Körperwahrnehmung. Unser Training berücksichtigt ganzheitliche Aspekte und beinhaltet funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung, Herz-Kreislauf-Training sowie Entspannungsübungen.

**Ein Einstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.**

Dellbrück	SG-1c-K	Do	17.00–18.00	10.09.	10x	75 €*	LESKAN 2
	SG-1d-K	Do	17.00–18.00	05.11.	10x	75 €*	LESKAN 2
	SG-2c-K	Di	18.15–19.15	08.09.	10x	75 €*	LESKAN 1
	SG-2d-K	Di	18.15–19.15	03.11.	10x	75 €*	LESKAN 1
Bensberg	SG-3c-B	Do	19.00–20.00	03.09.	10x	75 €*	SAT 1
	SG-3d-B	Do	19.00–20.00	05.11.	10x	75 €*	SAT 1

**LEITUNG** Katrin Neumann, Silvia Schmidt, Karina Brauer (Gymnastiklehrerinnen)

## AQUAFIT & RELAX FÜR SCHWANGERE

Entspann dich im Wasser und spüre intensiv die besondere Verbindung zu deinem Kind. Unser sanftes Ganzkörpertraining fördert nicht nur dein eigenes Wohlbefinden, sondern auch das deines Babys. Genieße ein Training, das deine Gesundheit und Fitness unterstützt und gleichzeitig Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur entlastet. Der natürliche Wasserdruck beugt effektiv schwangerschaftsbedingten Beschwerden wie Krampfadern, Ödeme und Bluthochdruck vor oder lindert diese. Gemeinsam werden wir auch deine Atemmuskulatur gezielt kräftigen.

Bensberg	AQ-5 -B	Do	17.15–18.00	03.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	AQ-6 -B	Mi	18.30–19.15	02.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld

**LEITUNG** Nadine Willscheid (Gymnastiklehrerin), n.n.



## HATHA YOGA FÜR SCHWANGERE

Die Schwangerschaft ist ein einzigartiges und wundervolles Erlebnis, geprägt von emotionalen und physischen Veränderungen.

Yoga fördert die Blickrichtung nach innen und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper, um Schwangerschaft und Geburt bewusst und aktiv erleben und gestalten zu können. Yogaübungen kräftigen die Muskulatur, steigern die Beweglichkeit und fördern Energie und Nervenstärke. Viele körperliche Beschwerden wie Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Ischiasbeschwerden und Schmerzen im unteren Rücken können durch Yoga verhindert oder gelindert werden.

**Ein späterer Einstieg oder eine Verkürzung ist in Absprache möglich.**

Bensberg	YS-13-B	Mi	19.15–20.30	02.09.	7x	77 €	SAT 3
	YS-14-B	Mi	19.15–20.30	04.11.	6x	66 €	SAT 3
	YS-15-B	Do	09.00–10.15	03.09.	7x	77 €	SAT 3
	YS-16-B	Do	09.00–10.15	05.11.	6x	66 €	SAT 3
Dellbrück	YS-17-K	Mo	17.30–19.00	07.09.	6x	78 €	LESKAN 2
	YS-18-K	Mo	17.30–19.00	02.11.	7x	91 €	LESKAN 2
Mülheim	YS-19-K	Mo	18.10–19.25	07.09.	6x	66 €	Lädchen
	YS-20-K	Mo	19.30–20.45	07.09.	6x	66 €	Lädchen
	YS-21-K	Mo	18.10–19.25	02.11.	7x	77 €	Lädchen
	YS-22-K	Mo	19.30–20.45	02.11.	7x	77 €	Lädchen

**LEITUNG** Jessica Kriegesmann-Kauth, Sylvia Mühleinbein, Mayra Téran Schlösser (Yogalehrerinnen)

## ABENTEUER GROSSELTERN WERDEN

### ZWISCHEN LIEBE, UNTERSTÜTZUNG, ZURÜCKHALTUNG UND NEUER ERFAHRUNG

Ein neues Enkelkind ist ein großes Geschenk – und für dich beginnt eine spannende Zeit! Vieles hat sich jedoch seit deiner eigenen Elternzeit verändert: Empfehlungen zur Säuglingspflege, Schlafgewohnheiten, Ernährung und auch die Rolle der Großeltern haben heute einen neuen Stellenwert.

In unserem Großelternkurs möchten wir dir Raum geben, Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und dich auf deine neue Rolle als Oma oder Opa vorzubereiten – liebevoll, unterstützend und auf Augenhöhe mit den Eltern.

Dellbrück	SB-8 -K	Fr	17.00–20.00	23.10.	1x	30 €	LESKAN
Mülheim	SB-9 -K	Sa	14.00–17.00	21.11.	1x	30 €	Lädchen

**LEITUNG** Barbara Paul (Hebamme)



## Zeit zu verschenken?

Werde wellcome-Engel!

Menschen mit einem Herz für Familien und Freude am Umgang mit Kindern werden dringend gesucht!

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und alles läuft anders. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

### Was ist wellcome?

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt - ist über FiB e.V. als Träger ein unbürokratisches Angebot für alle Familien, die sich im ersten Lebensjahr des Kindes Unterstützung wünschen. Ehrenamtliche entlasten die Familie im Alltag:

- Sie gehen mit dem Baby spazieren, während sich die Mutter erholt
- Sie kümmern sich um das Geschwisterkind.
- Sie begleiten die Zwillingmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützen ganz praktisch und hören zu.



### Du wünschst dir Unterstützung durch wellcome und wohnst in Köln (rechtsrheinisch) oder in Bergisch Gladbach?

Termine zu digitalen Infoveranstaltungen erhältst du unter [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)



wellcome Köln

Cordelia Rimmert

0157-50 69 57 83

[koeln@wellcome-online.de](mailto:koeln@wellcome-online.de)



wellcome Bergisch Gladbach

Vanessa Ludwig

0157-368 225 60

[bergisch-gladbach@wellcome-online.de](mailto:bergisch-gladbach@wellcome-online.de)



## MUTTERSCHUTZ, ELTERNGELD UND ...

### INFORMATIONENABEND FÜR WERDENDE MÜTTER UND VÄTER

An diesem Abend erhältst du umfassende Informationen zu finanziellen, rechtlichen und sozialen Themen wie Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit und Teilzeitarbeit, Elterngeld und ElterngeldPlus, Kindergeld sowie weiteren Sozialleistungen.

Wir besprechen auch Fragen zu Vaterschaftsanerkennung, Sorgerecht, Hebammenleistungen, Kinderbetreuung und den ersten Schritten als Eltern.

Es bleibt genügend Zeit, um deine individuellen Fragen persönlich zu klären.

Online	VG- 9-K	Di	19.00–20.30	18.08. F	1x	14 € <b>1</b>	
	VG-10-B	Mo	19.00–20.30	05.10.	1x	14 € <b>1</b>	
	VG-11-K	Di	19.00–20.30	27.10.	1x	14 € <b>1</b>	
	VG-12-B	Mo	19.00–20.30	07.12.	1x	14 € <b>1</b>	

**LEITUNG** Alexander Nast (Vermögensberater), Angelika Paffhausen (Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin)

**1** Paarp reis 24 €



**Gisela Müller-Mohaupt**  
**Still- und Laktationsberatung**

0176 45734242  
g.mueller-mohaupt@gmx.de  
Federath 42, 51491 Overath

**Hausbesuche - Stillvorbereitungskurse - Stilltreffen**

## STILLEN - ABER WIE?

### STILLVORBEREITUNGSKURS IN DER SCHWANGERSCHAFT

Nicht nur Intuition, sondern auch Wissen über das Stillen gibt Müttern Sicherheit und verhilft zu einer komplikationslosen und zufriedenen Stillzeit.

Dein\*e Partner\*in kann ebenfalls von neuem Wissen profitieren und während der Stillzeit eine wichtige und unterstützende Rolle einnehmen.

Starte gut vorbereitet und sicher in die Stillzeit und erfahre alles über:

die Bedeutung des Stillens für Mutter, Partner\*in und Kind - Muttermilch als gesunde Ernährung - Stillen: vom ersten Moment bis zum Abstillen - Ernährung in der Stillzeit - was tun bei Krankheit von Mutter oder Kind - Stillen und Berufstätigkeit - Probleme beim Stillen und wie ich sie vermeiden kann u.v.m.

Es bleibt genügend Zeit für alle Fragen, die du sonst noch auf dem Herzen hast.

Mülheim	SB-12-K	Sa	10.00–12.15	10.10.	1x	25 € 1	Lädchen
---------	---------	----	-------------	--------	----	--------	---------

**LEITUNG** Gisela Müller-Mohaupt (Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin)

1 Paarpreis 42 €

## STILLZEIT

Du suchst den Austausch mit stillenden Müttern und wünschst dir eine kompetente Ansprechpartnerin für Fragen rund ums Stillen?

In unserem offenen Stilltreff begegnen wir uns wöchentlich in einer kleinen, gemütlichen Runde mit unseren Babys, um uns Zeit für Gespräche, Erfahrungsaustausch und Beratung zu nehmen. Themen wie „Rund ums Stillen“, „Ernährung von Mutter und Kind“, „Schlafen“, „Blähungen“ und die „Entwicklung im ersten Lebensjahr“ stehen im Fokus.

Die Unterstützung stillender Mütter durch Stillgruppen stärkt die Motivation, länger zu stillen, und hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Müttern und Kindern.

**Der Kurs findet in den Schulferien nicht statt.**

Mülheim	SB-5 -K	Mi	09.30–11.00	fortl.	ab 02.09.	4 € /Treff 1	Lädchen
---------	---------	----	-------------	--------	-----------	--------------	---------

**LEITUNG** Gisela Müller-Mohaupt (Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin)

1 vor Ort zu zahlen

## SÄUGLINGSPFLEGEKURS

### FIT FÜRS BABY - FÜR SCHWANGERE UND ELTERN, DIE IHR ERSTES KIND ERWARTEN

Gewinne Selbstvertrauen für die bevorstehende Zeit zu dritt und freue dich auf einen entspannten Start in eure Familienzeit. Erhalte Antworten auf Fragen zur Entwicklung deines Kindes im ersten Lebensjahr und wertvolle Tipps zu Themen wie Wickeln, Tragen, Stillen, Schlafen, Schreien und Pflege, damit du bestens vorbereitet und „fit“ für dein Baby bist.

Bensberg	SB-10-B	Sa	10.00–12.15	26.09.	1x	25 € 1	SAT 3
Dellbrück	SB-11-K	Sa	10.00–12.15	21.11.	1x	25 € 1	LESKAN 3

**LEITUNG** Gisela Müller-Mohaupt (Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin)

1 Paarpreis 42 €



## RÜCKBILDUNG MIT PILATES

Suchst du nach der Geburt eine Möglichkeit deinem Körper etwas Gutes zu tun und machst gerne Pilates oder möchtest es ausprobieren? Dann bist du hier genau richtig! Pilates ist ideal für die Rückbildung, da der Fokus besonders auf der Körpermitte liegt. Dabei werden Beckenboden, tiefliegende Bauchmuskulatur und stabilisierende Rückenmuskulatur optimal gestärkt, was Problemen wie Rektusdiastase, Senkungen oder Inkontinenz entgegenwirken kann.

Durch bewusstes Ein- und Ausatmen während der Übungen sowie ein Entspannungsprogramm am Ende der Kursstunde kannst du außerdem dein Nervensystem herunterfahren und eine kleine, aber effektive Auszeit vom manchmal stressigen Alltag mit Baby genießen.

Dellbrück	RP-3 -K	Do	18.05–19.05	10.09.	12x	96 €	LESKAN 2
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	------	----------

**LEITUNG** Katrin Neumann (Gymnastiklehrerin)

## YOGA POSTNATAL - MIT BABYS

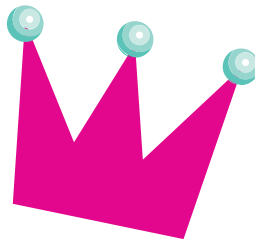
Gönn dir nach der anstrengenden Zeit von Schwangerschaft und Geburt sowie den Aufregungen der ersten Wochen wieder einmal Zeit für dich und genieße dabei die Zweisamkeit mit deinem Baby!

Unser Yogaprogramm zielt besonders darauf ab, deinen Beckenboden und die Bauchmuskulatur wieder aufzubauen, Verspannungen im Schulter-Nackengebiet zu lindern und den Rücken für die neuen Anforderungen zu stärken.

**Bitte mitbringen: eine Yogamatte und eine Babydecke**

Bensberg	RY-10-B	Do	10.30–11.45	03.09.	7x	77 €	SAT 3
	RY-11-B	Do	10.30–11.45	05.11.	6x	66 €	SAT 3
	RY-12-B	Mo	10.45–12.00	07.09.	6x	66 €	SAT 3
	RY-13-B	Mo	10.45–12.00	02.11.	7x	77 €	SAT 3
Dellbrück	RY-14-K	Fr	10.45–12.00	04.09.	7x	77 €	LESKAN 2
	RY-15-K	Fr	10.45–12.00	06.11.	6x	66 €	LESKAN 2

**LEITUNG** Nora Laabs, Jessica Kriegesmann-Kauth (Yogalehrerinnen)



# *Frosch*Königin

Secondhand Kinderladen  
& mehr...

Inh. Ulrike Schreurs  
Maria-Himmelfahrt-Str. 2 /  
Ecke Berg. Gladbacher Str.  
51067 Köln-Holweide  
Tel. 0221 - 63 67 808  
Mobil 0177 - 147 97 44  
[www.froschkoenigin-koeln.de](http://www.froschkoenigin-koeln.de)

Mo-Sa 9 - 13 h  
Di, Do, Fr 15 - 18 h



## FIT NACH DER GEBURT

### EINE SPORTLICHE VARIANTE DER RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Erlebe eine „aktive“ Alternative zur klassischen Rückbildungsgymnastik mit unserem wohl-dosierten Fitnessprogramm für die ersten Wochen nach der Entbindung.

Unsere Übungen konzentrieren sich darauf, die Gebärmutter zurückzubilden und den Beckenboden zu stärken.

Die Stunde klingt mit einem wohltuenden Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsprogramm aus.

**Ein Einstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.**

Bensberg	RB-1c -B	Mo	19.00–20.00	07.09.	10x	75 €*	SAT 2
	RB-1d -B	Mo	19.00–20.00	02.11.	10x	75 €*	SAT 2
	RB-2c -B 1	Mi	11.05–12.05	02.09.	10x	75 €*	SAT 3
	RB-2d -B 1	Mi	11.05–12.05	04.11.	10x	75 €*	SAT 3
Dellbrück	RB-3c -K 1	Mi	11.15–12.15	02.09.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-3d -K 1	Mi	11.15–12.15	04.11.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-4c -K 1	Do	10.10–11.10	10.09.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-4d -K 1	Do	10.10–11.10	05.11.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-5c -K	Di	19.15–20.15	08.09.	10x	75 €*	LESKAN 1
	RB-5d -K	Di	19.15–20.15	03.11.	10x	75 €*	LESKAN 1
	RB-6c -K	Mo	17.15–18.15	07.09.	10x	75 €*	LESKAN 1
	RB-6d -K	Mo	17.15–18.15	02.11.	10x	75 €*	LESKAN 1
Mülheim	RB-7c -K 1	Do	09.30–10.30	03.09.	10x	75 €*	Lädchen
	RB-7d -K 1	Do	09.30–10.30	05.11.	10x	75 €*	Lädchen
	RB-8c -K 1	Do	10.45–11.45	03.09.	10x	75 €*	Lädchen
	RB-8d -K 1	Do	10.45–11.45	05.11.	10x	75 €*	Lädchen

**LEITUNG** Christiane Corona, Nele Schäfer, Katrin Neumann, Silvia Schmidt (Gymnastiklehrerinnen), Bernadette Dimpler (Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanztherapeutin), Mayra Téran Schlösser (Yogalehrerin)

**1** Bei diesen Kursen können die Babys mitgebracht werden.



## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK - MIT BABYS

Bringe deinen Körper nach der Schwangerschaft behutsam wieder in Form. In unserer Rückbildungsgymnastik konzentrieren wir uns auf gezielte Übungen zur Kräftigung und Rückbildung von Gebärmutter, Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Die Übungen helfen, spätere Gebärmutterensenkungen und Harninkontinenz vorzubeugen. In der Gruppe erlebst du zudem Lockerungs- und Entspannungsübungen, die dein seelisches Wohlbefinden fördern und dir Kraft in diesen „ersten anstrengenden Wochen“ schenken.

Bensberg	RG-7 -B	Di	09.30–10.30	08.09.	10x	25 €**	SAT 3
	RG-8 -B	Di	10.35–11.35	08.09.	10x	25 €**	SAT 3
Mülheim	RG-9 -K	Di	11.30–12.30	08.09.	10x	25 €**	Lädchen

**LEITUNG** Janine Schulteis (RG-7-8), Natali Bachmann-Savic (RG-9) (Hebammen)

## FIT MIT BABY

### EIN FITNESSPROGRAMM FÜR MAMAS MIT IHREN BABYS

Nach der Rückbildungsphase geht es mit unserem Allround-Sportangebot weiter. Werde fit mit Warm-Ups, Aerobic-Ausdauer-Training, funktionellem Muskelaufbau mit Elementen aus dem Pilates, Cool-Down und Entspannung bzw. Faszientraining.

Wenn Dein Baby mag, beziehen wir es gerne in verschiedene Trainingsabschnitte mit ein. Dein Baby kann bei Übungen auf der Matte oder im Stand auf dem Arm „mitturnen“. Das sorgt nicht nur für Spaß bei den Kleinen, sondern bringt auch dich ganz schön ins Schwitzen. Falls dein Baby mal keine Lust hat, kann es mit Blickkontakt zu dir gemütlich auf der Matte liegen.

**Bitte mitbringen: eine Babydecke**

Bensberg	MB- 7-B	Fr	10.00–11.00	04.09.	7x	49 €	SAT 2
	MB- 8-B	Fr	10.00–11.00	06.11.	6x	42 €	SAT 2
	MB- 9-B	Mi	10.00–11.00	02.09.	7x	49 €	SAT 3
	MB-10-B	Mi	10.00–11.00	04.11.	6x	42 €	SAT 3
Dellbrück	MB-11-K	Di	09.15–10.15	08.09.	6x	42 €	LESKAN 2
	MB-12-K	Di	09.15–10.15	03.11.	7x	49 €	LESKAN 2

**LEITUNG** Christiane Corona (Gymnastiklehrerin), Mayra Téran Schlösser (Yogalehrerin)



## FIT MIT KINDERWAGEN

### FÜR MAMAS UND IHRE BABYS VON 3-12 MONATE

Erlebe eine harmonische Kombination aus Bewegung und gezieltem Training. Wir laufen mit den Babys im Kinderwagen durch Wald und Flur. Dabei ergänzen wir das Walken durch mehrere spezielle Workouts für den Beckenboden – sei es im aufrechten Stand, während des Gehens oder sogar auf dem Boden.

**Bitte mitbringen: eine Isomatte oder Picknickdecke, ausreichend Getränke**

**1 Treffpunkt: Parkplatz vor dem Spielplatz, Golfplatzstr.**

**2 Treffpunkt: Parkplatz von Dellbrück aus kommend etwa 50 m hinter dem Kreisverkehr auf der rechten Seite**

Bensberg	WB-5 -B	Mo	10.30–11.30	07.09.	7x	42 €	Saaler Mühle <b>1</b>
Dellbrück	WB-6 -K	Mi	09.45–10.45	02.09.	7x	42 €	Wanderparkpl. Kalkweg <b>2</b>
	WB-7 -K	Mi	09.45–10.45	04.11.	6x	36 €	Wanderparkpl. Kalkweg <b>2</b>

**LEITUNG** Christiane Corona (Gymnastiklehrerin), Sonja Ingenhoff (Sportlehrerin)

## TRAGEWORKSHOP

In unserem Workshop helfen wir dir dabei, im Dschungel der Tragehilfen zurechtzukommen. Du wirst die Wickelkreuztechnik des Tragetuchs üben und verschiedene andere Tragehilfen kennenlernen und ausprobieren, um herauszufinden, was am besten zu dir und deinem Baby passt.

Wir besprechen Fragen zur physiologischen Haltung des Kindes, wie sich das Tragen auf seine Entwicklung auswirkt und wie lange man ein Kind tragen kann. Gerne kannst du dein Baby sowie ein eigenes Tragetuch oder eine Tragehilfe mitbringen.

Bensberg	VG-13-B	Sa	10.30–12.45	10.10.	1x	25 € <b>1</b>	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	----	---------------	-------

**LEITUNG** Lea Müller (Trageberaterin, Physiotherapeutin)

**1** Paarp reis 42 €



Familie & Co



## ELTERNSTART <sup>NRW</sup>

### KOSTENFREIE FAMILIENANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN IM 1. LEBENSJAHR

Andere Eltern kennenlernen, sich austauschen, vernetzen und gegenseitig unterstützen – das erwartet dich in unseren Elternstart NRW Kursen. Unter liebevoller und qualifizierter Anleitung kannst du in kleinen Gruppen deine Fragen rund um Baby und Familie stellen und erste Erfahrungen mit Familienbildungsangeboten für das 1. Lebensjahr sammeln.

Dank der großzügigen Unterstützung des Landes NRW ermöglichen wir Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr je Elternteil einmalig die Teilnahme an einem kostenfreien Familienkurs, bestehend aus fünf Terminen.

### ELTERNSTART-KURS <sup>NRW</sup> - ELTERNTREFF “DIE FIBYS”

#### OFFENER TREFF FÜR ELTERN UND BABYS

In unseren offenen Treffs für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr hast du die Möglichkeit, in gemütlicher Runde andere Eltern kennenzulernen, dich auszutauschen und einfach zu plaudern. Du kannst alle Fragen, sei es zu Kinderernährung, Gesundheitsvorsorge, Erziehung oder anderen aktuellen Themen, in der Gruppe ansprechen. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Bensberg	ES-OT-1 -B	Do	11.00–12.30	fortl.	0 €	SAT 1
Mülheim	ES-OT-2 -K	Mi	11.00–12.30	fortl.	0 €	Lädchen
Dellbrück	ES-OT-3 -K	Do	14.30–16.00	fortl.	0 €	LESKAN 2
Berg. Gl.	ES-OT-4- B	Mo	10.30–12.00	fortl.	0 €	Päd. Praxis Turtle

**LEITUNG** Cordelia Remmert (Dipl. Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin), Gisela Müller-Mohaupt (Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin), Johanna Hardt (Heilpraktikerin, Atem- und Körpertherapeutin), Brigitte Holz-Schöttler (Erzieherin, Entwicklungspsychologische Beraterin, Familienberatung)

### ELTERNSTART-KURS <sup>NRW</sup>

#### FÜR ELTERN & BABYS AB 2 MONATEN

<b>2-5 MONATE</b>							
Refrath	ES-4 -B	Di	09.00–10.30	03.11.	5x	0 €	Refrather Treff
<b>2-12 MONATE</b>							
Dellbrück	ES-5 -K	Do	10.00–11.30	30.07. F	5x	0 €	LESKAN 1
	ES-6 -K	Do	09.30–11.00	24.09.	5x	0 €	LESKAN 1

**LEITUNG** Johanna Hardt (Heilpraktikerin, Atem- und Körpertherapeutin), Valeska Krabbe (Babymassage Kursleiterin)



## ELTERNSTART-KURS <sup>NRW</sup>

### VATER-KIND-KURS - LASS DAS MAL DEN PAPA MACHEN

In diesem Kurs kannst du dir bewusst Zeit für dein Vatersein nehmen. Kinder lieben es, die exklusive Aufmerksamkeit von ihrem Papa zu bekommen. Die offene Atmosphäre des Kurses entspricht den natürlichen Bedürfnissen nach Nähe zum Vater und Kontakt zu Gleichaltrigen. Du bist eingeladen, zu einem lockeren Erfahrungsaustausch, um Kompetenzen für die Entwicklung einer liebevollen Beziehung zwischen dir und deinem Kind zu unterstützen.

Dellbrück	ES-V-3 -K	Sa	10.00–11.30	05.09.	5x	0 €	LESKAN 1
Bensberg	ES-V-4 -B	Sa	10.00–11.30	07.11.	5x	0 €	SAT 3

**LEITUNG** Stephan Rust (Dipl. Sozialpädagoge)

## BEGLEITUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR

### NACH DEM ERZIEHUNGSKONZEPT VON EMMI PIKLER

Der Kurs für dich und dein Baby orientiert sich an der Kleinkinderpädagogik von Emmi Pikler. Der Ansatz basiert darauf, dass ungestörte Bewegungsentwicklung, freies Spiel, respektvolle Kommunikation und aufmerksame Pflege die Grundlage für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung sind.

In diesem Kurs möchten wir gemeinsam die Eigeninitiative deines Kindes fördern und begleiten. Babys besitzen von Geburt an die Fähigkeit, immer wieder Neues auszuprobieren. Daher liegt unsere volle Aufmerksamkeit darauf, dieses natürliche Streben nach Erkundung in den Mittelpunkt zu stellen. Wir nehmen uns ausreichend Zeit für einen gemeinsamen Austausch und teilen hilfreiche Tipps für den Familienalltag.

**Ein späterer Einstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.**

Dellbrück	BL-4 -K	Do	11.15–12.45	24.09. F	5x	50 €	LESKAN 1
	BL-5 -K	Do	11.15–12.45	05.11.	6x	60 €	LESKAN 1

**LEITUNG** Johanna Hardt (Heilpraktikerin, Atem- und Körpertherapeutin)



## PEKiP® - ELTERN-KIND-GRUPPE IM 1. LEBENSJAHR

### NACH DEM ERZIEHUNGSKONZEPT „PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM“

In diesen Gruppen erleben wir gemeinsam vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen, sowie Finger- und Berührungsspiele nach dem „Prager-Eltern-Kind-Programm“. Diese Aktivitäten machen nicht nur Spaß sondern geben auch Anregungen, die individuelle Entwicklung deines Kindes zu beobachten und auf spielerische Weise zu begleiten. Unsere wöchentlichen Treffen während des gesamten ersten Lebensjahres geben uns genügend Zeit, um uns über pädagogische und gesundheitliche Fragen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

**Die Altersangaben zu den Kursen findest du auf unserer Homepage.**

Bensberg	PK-30-B	Di	09.00–10.30	08.09.	6x	60 €	SAT 1
	PK-31-B	Di	10.45–12.15	08.09.	8x	80 €	SAT 1
	PK-32-B	Di	13.30–15.00	08.09.	13x	130 €	SAT 1
Dellbrück	PK-33-K	Mo	09.00–10.30	07.09.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-34-K	Mo	10.30–12.00	07.09.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-35-K	Mo	15.30–17.00	07.09.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-36-K	Di	12.15–13.45	08.09.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-37-K	Di	14.00–15.30	08.09.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-38-K	Di	15.30–17.00	08.09.	6x	60 €	LESKAN 1
	PK-39-K	Mi	09.00–10.30	02.09.	14x	140 €	LESKAN 1
	PK-40-K	Mi	10.45–12.15	02.09.	14x	140 €	LESKAN 1
Mülheim	PK-41-K	Fr	09.00–10.30	21.08. F	12x	120 €	Lädchen
	PK-42-K	Fr	10.45–12.15	21.08. F	7x	70 €	Lädchen
Bensberg	PK-43-B	Di	09.00–10.30	03.11.	7x	70 €	SAT 1
	PK-44-B	Di	10.45–12.15	17.11.	5x	50 €	SAT 1
Dellbrück	PK-45-K	Di	15.30–17.00	03.11.	7x	70 €	LESKAN 1
Mülheim	PK-46-K	Fr	10.45–12.15	06.11.	5x	50 €	Lädchen

**LEITUNG** Cordelia Remmert, Vanessa Ludwig, Katherine Lamina (PEKiP®-Gruppenleiterinnen)



## DELFI® - ELTERN-KIND-GRUPPE IM 1. LEBENSJAHR KINDER LIEBEVOLL BEGLEITEN

In einem wohligh warmen Raum genießen es die Babys, ihre Umgebung zu entdecken. Durch Streichelmassagen, Finger- und Berührungsspiele sowie Halte- und Tragegriffe unterstützen wir spielerisch die individuelle Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Kleinsten. Dabei bieten interessante Materialien Raum zum „Begreifen“ und Experimentieren. Der Fokus liegt auf Spaß miteinander und die Freude aneinander. Gleichzeitig gewinnst du als Elternteil Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Sicherheit im Umgang mit deinem Baby. Gespräche über Entwicklung, Ernährung und praktische Tipps bieten eine zusätzliche Orientierung, ebenso wie der Erfahrungsaustausch zu aktuellen Themen der neuen Elternrolle, den Erlebnissen rund um die Geburt sowie dem Schlafen, Wachen und Weinen deines Babys.

**Die Altersangaben zu den Kursen findest du auf unserer Homepage.**

Bensberg	DE- 9-B	Mo	09.00–10.30	07.09.	13x	130 €	SAT 1
	DE-10-B	Fr	09.15–10.45	04.09.	9x	90 €	SAT 1
	DE-11-B	Fr	10.45–12.15	04.09.	13x	130 €	SAT 1
Dellbrück	DE-12-K	Di	10.30–12.00	08.09.	13x	130 €	LESKAN 1
Bensberg	DE-13-B	Fr	09.15–10.45	20.11.	4x	40 €	SAT 1

**LEITUNG** Katrin Neumann (DELFI®-Kursleiterin)



## BABYMASSAGE

### FÜR ELTERN & BABYS BABYS VON 2 - 5 MONATEN

Die Babymassage berührt dich und dein Baby – auf körperlicher und emotionaler Ebene. Die Kommunikation über die Haut stärkt deine Fähigkeit, die Bedürfnisse deines Kindes zu spüren und vertieft so die Verbindung zwischen dir und deinem Baby.

In der traditionellen indischen Babymassage nach Frederick Leboyer lernst du durch sanfte Berührung die motorische und geistige Entwicklung deines Kindes zu unterstützen. Das Streicheln und Massieren hilft deinem Baby, Vertrauen zu entwickeln und die Sinne zu stimulieren. Es spendet Trost, kann Spannungen lösen und bei schmerzhaften Koliken lindernd wirken.

**Bitte mitbringen: Handtücher, Mandel- oder Jojobaöl, eine saugfähige, wasserdichte Wickelunterlage**

Dellbrück	BM- 8-K	Fr	14.00–15.30	20.11.	5x	65 €	LESKAN 1
Bensberg	BM- 9-B	Mo	14.45–16.15	21.09.	5x	65 €	SAT 1
	BM-10-B	Mo	14.45–16.15	09.11.	5x	65 €	SAT 1
Refrath	BM-11-B	Di	09.00–10.30	08.09.	5x	75 €	Refrather Treff
Mülheim	BM-12-K	Fr	14.45–16.15	04.09.	5x	65 €	Lädchen

**LEITUNG** Valeska Krabbe (Babymassage Kursleiterin), Hung-Sung Wang (Babymasseur)

## VÄTER-BABYMASSAGE

### FÜR VÄTER UND BABYS VON 3 - 5 MONATEN

Nimm dir bewusst ein Zeitfenster für ein besonderes Erlebnis mit deinem Baby. Dein\*e Partner\*in kann diese babyfreie Zeit genießen, während du als Papa viele schöne Momente mit deinem Kind erlebst. Das stärkt eure Beziehung und schafft eine intensive Vater-Kind-Zeit.

**Bitte mitbringen: Handtücher, Mandel- oder Jojobaöl, eine saugfähige, wasserdichte Wickelunterlage, Milch/Tee fürs Kind und luftige Kleidung für die Papas**

Mülheim	BV-5 -K	Sa	10.00–11.00	19.09.	2x	25 €	Lädchen
Bensberg	BV-6 -B	Sa	10.00–11.00	07.11.	2x	25 €	SAT 3

**LEITUNG** Hung-Sung Wang (Babymasseur)

# Entdecken Sie unsere **Bio-Vielfalt**

in Köln und Umgebung

Wir freuen uns auf Sie!



## 8x in Köln und 1x in Bergisch-Gladbach

In den Stadtteilen:

- Stadtmitte
- Altstadt-Süd
- Bayenthal
- Belgisches Viertel
- Ehrenfeld
- Nippes
- Sülz
- Weiden

*Besuchen  
Sie uns hier*





## SPIEL & SPASS FÜR JUNGE FAMILIEN

### ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE AB 1 JAHR

Bei uns ist immer was los - Bewegung, Musik, Spielen, Basteln, Lachen und Singen stehen auf dem Programm. Auf spielerische Art und Weise entdecken und lernen die Kinder viel Neues und nehmen eine Menge Anregungen mit.

Du kommst hier in entspannter Atmosphäre mit anderen ins Gespräch. Gemeinsam könnt ihr Beobachtungen aus dem Familienalltag austauschen, Fragen zur Erziehung und Gesundheit besprechen und auf Wunsch Informationen zu verschiedenen Themen erhalten.

#### 1-2 JAHRE

Bensberg	KK-12-B	Mo	10.30–12.00	07.09.	6x	48 €	SAT 1
Dellbrück	KK-13-K	Di	09.00–10.30	08.09.	6x	48 €	LESKAN 1
Bensberg	KK-14-B	Mo	10.30–12.00	02.11.	7x	56 €	SAT 1
Dellbrück	KK-15-K	Di	09.00–10.30	03.11.	7x	56 €	LESKAN 1

#### 1-3 JAHRE

Bensberg	KK-16-B	Do	09.15–10.45	03.09.	7x	56 €	SAT 1
	KK-17-B	Mo	15.00–16.30	07.09.	6x	48 €	SAT 1
	KK-18-B	Do	09.15–10.45	05.11.	6x	48 €	SAT 1
	KK-19-B	Mo	15.00–16.30	02.11.	7x	56 €	SAT 1

**LEITUNG** Katrin Neumann (DELFI-Kursleiterin), Cordelia Remmert (PEKiP-Gruppenleiterin, Dipl. Pädagogin), Christine Speck (Erzieherin)

## ZEIT FÜR UNS!

### ELTERN-KIND-TREFF MIT KINDERN VON 1-2 JAHREN

#### KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEN FZ UCKERMARKSTRASSE UND VEEDEL E.V.

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee laden wir euch herzlich ein, gemeinsam mit euren kleinen Entdecker\*innen zu spielen und euch mit anderen Eltern auszutauschen. Wenn gewünscht, besprechen wir auch Themen wie Gesundheit, Kinderkrankheiten und Ernährung.

Ostheim	OT-1 -K	Do	15.00–16.30	ab 03.09.	1 €/ Termin	1	FZ Uckermarkstr.
	OT-2 -K	Fr	09.15–11.00	ab 04.09.	1 €/ Termin	1	Begegnungsstätte Veedel

**LEITUNG** Hasibe Yalcinkaya (Erzieherin)

1 vor Ort zu entrichten

## OFFENER ELTERN-KIND TREFF FÜR ELTERN MIT KINDERN VON 1-2 JAHREN

Suchst du einen Ort, an dem du ganz unkompliziert mit deinem Kind Zeit verbringen und gleichzeitig andere Eltern kennenlernen kannst? Dann bist du hier genau richtig. Du kannst ohne Anmeldung vorbeikommen und dich in entspannter Atmosphäre unterhalten, während die Kinder spielen. Dabei bleibt auch Raum für Fragen, Gedanken und alles, was dich gerade beschäftigt.

Bensberg	OT-3 -K	Mi	11.20–12.50	ab 02.09.	4 €/ Termin <b>1</b>	SAT 1
Mülheim	OT-4 -K	Mo	09.30–11.00	ab 07.09.	4 €/ Termin <b>1</b>	Lädchen

**LEITUNG** Gisela Müller-Mohaupt (Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin),  
Cornelia Albiez (QEKK Eltern-Kind-Kursleiterin)

**1** vor Ort zu entrichten

## GESCHENKGUTSCHEIN



Mach lieben Menschen eine Freude mit einem Geschenkgutschein  
für einen Kurs oder Workshop bei FiB.



## DIE WALDWICHTEL

### FÜR (GROSS-) ELTERN & KINDER VON 1,5-3 JAHREN

Einmal in der Woche erkunden wir gemeinsam den Wald.

Hier kannst du klettern, spielen, lauschen, fühlen und entdecken. Gemeinsam erleben wir die Jahreszeiten, erforschen die Bewohner des Waldes und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Instrumente und Achtsamkeitsimpulse begleiten unseren Weg.

Denke bitte an wetterangepasste Kleidung und Wechselsachen. Gerne darfst du auch ein kleines Picknick einpacken.

**Treffpunkt: Waldschanke am Kreisverkehr Waltherstr./Diepeschrather Str./Kalkweg**

Dellbrück	KK-20-K	Mi	15.30–17.00	02.09.	7x	56 €	Kalkweg
	KK-22-K	Di	09.15–10.45	08.09.	8x	64 €	Kalkweg

**LEITUNG** Jeanette Peer (Naturpädagogin), Cornelia Albiez (QEKK Eltern-Kind-Kursleiterin)

## MORGENDLICHER WALDTREFF

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND (ENKEL-) KINDER VON 0-6 JAHREN

Für einen positiven Start in die Wochen treffen wir uns, um gemeinsam den Wald zu erkunden - bei Sonnenschein und auch bei Regentropfen. Wir erleben die Natur (noch einmal) mit Kinderaugen und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Dabei spazieren, klettern und spielen wir und genießen die gemeinsame Zeit, fernab von Bildschirmen und Lärm, auf sicheren Waldwegen und manchmal auch querfeldein.

**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Snacks und Getränke**

**Treffpunkt: Parkplatz Hardt, gegenüber Haus 36**

Herkenrath	KK-21-B	Mo	09.00–11.15	21.09.	10x	90 €	Parkplatz Hardt
------------	---------	----	-------------	--------	-----	------	-----------------

**LEITUNG** Hannah Kokies (Kursleiterin für Eltern-Kind Angebote, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Antrag auf Kursgebühreermäßigung für Sozialhilfeempfänger\*innen, Arbeitslose, Alleinerziehende, Familien mit 3 und mehr Kindern etc. - siehe Seite 102

## EINELTERN-TREFF

### TREFF FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER UND VÄTER MIT KINDERN VON 1-6 JAHREN

Bist du auf der Suche nach einem Ort, an dem du dich mit Gleichgesinnten treffen kannst? Dann bist du hier genau richtig!

Einmal im Monat laden wir zu einer entspannten Runde ein, bei der wir uns in gemütlicher Atmosphäre treffen, ein kleines Frühstück genießen und dabei genug Zeit zum Plaudern und Austauschen haben. Für die Kleinen gibt es natürlich jede Menge Spielzeug & Spaß. Und das Beste: Kaffee, Tee und Geschirr sind bereits vorhanden, ihr müsst nur noch eine Kleinigkeit zum Frühstück mitbringen.

Damit wir besser planen können, bitten wir dich um eine Anmeldung.

Dellbrück	AL-12-K	So	11.00–12.30	20.09.	1x	0 €	LESKAN
	AL-13-K	So	11.00–12.30	25.10.	1x	0 €	LESKAN
	AL-14-K	So	11.00–12.30	22.11.	1x	0 €	LESKAN
	AL-15-K	So	11.00–12.30	20.12.	1x	0 €	LESKAN

**LEITUNG** Evelyn Roith-Moll (Erzieherin)

## MUSIKSPIELMÄUSE

### SPIELGRUPPE FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 1 JAHR

In der ersten halben Stunde begeben wir uns mit den Kindern auf eine Erlebnis- und Entdeckungstour durch die Welt der Musik. Wir singen gemeinsam, lauschen aufmerksam und bringen selbst vieles zum Klingen. Im zweiten Teil der Stunde haben die Kinder Raum für freies Spielen, während wir Eltern uns in entspannter Atmosphäre über Erlebnisse im Familienalltag austauschen oder aktuelle Themen zur Erziehung, Kindergesundheit und mehr besprechen können.

Dellbrück	MK-13-K	Mi	09.00–10.00	02.09.	7x	49 €	LESKAN 2
	MK-14-K	Mi	10.00–11.00	02.09.	7x	49 €	LESKAN 2
	MK-15-K	Mi	14.00–15.00	02.09.	7x	49 €	LESKAN 2
Bensberg	MK-16-B	Mi	09.15–10.15	02.09.	7x	49 €	SAT 1
	MK-17-B	Mi	10.15–11.15	02.09.	7x	49 €	SAT 1
Dellbrück	MK-18-K	Mi	09.00–10.00	04.11.	6x	42 €	LESKAN 2
	MK-19-K	Mi	10.00–11.00	04.11.	6x	42 €	LESKAN 2
	MK-20-K	Mi	14.00–15.00	04.11.	6x	42 €	LESKAN 2
Bensberg	MK-21-B	Mi	09.15–10.15	04.11.	6x	42 €	SAT 1
	MK-22-B	Mi	10.15–11.15	04.11.	6x	42 €	SAT 1

**LEITUNG** Cordelia Remmert (Dipl. Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin), Cornelia Albiez (Kursleiterin Musikgarten)



## MUSIKZWERGE

### FÜR (GROSS-) ELTERN & KINDER VON 1,5-3 JAHREN

In einer behaglichen und fröhlichen Atmosphäre begibst du dich gemeinsam mit deinem Kind auf eine Erlebnis- und Entdeckungstour in die Welt der Musik.

Wir singen, klatschen, sprechen und lauschen gemeinsam Melodien und Rhythmen. Die Bewegung, das Tanzen, Experimentieren und Musizieren mit Orff- oder selbst gebauten Rhythmus- und Musikinstrumenten machen nicht nur Spaß, sondern bieten auch Anregungen für musikalische Abenteuer zu Hause.

Bensberg	MZ-30-B	Di	15.30–16.15	08.09.	6x	42 €	SAT 3
	MZ-31-B	Di	16.20–17.05	08.09.	6x	42 €	SAT 3
	MZ-32-B	Mi	15.15–16.00	16.09.	11x	77 €	SAT 1
	MZ-33-B	Mi	16.00–16.45	16.09.	11x	77 €	SAT 1
	MZ-34-B	Do	15.15–16.00	03.09.	7x	49 €	SAT 1
	MZ-35-B	Do	16.00–16.45	03.09.	7x	49 €	SAT 1
	MZ-36-B	Do	16.45–17.30	03.09.	7x	49 €	SAT 1
Dellbrück	MZ-37-K	Mi	15.15–16.00	02.09.	7x	49 €	LESKAN 1
	MZ-38-K	Mi	16.00–16.45	02.09.	7x	49 €	LESKAN 1
	MZ-39-K	Do	15.15–16.00	03.09.	7x	49 €	LESKAN 1
	MZ-40-K	Do	16.05–16.50	03.09.	7x	49 €	LESKAN 1
	MZ-41-K	Do	16.55–17.40	03.09.	7x	49 €	LESKAN 1
Brück	MZ-42-K	Mi	09.30–10.15	09.09.	6x	42 €	kugelrund
	MZ-43-K	Mi	10.20–11.05	09.09.	6x	42 €	kugelrund
Mülheim	MZ-44-K	Di	09.30–10.15	08.09.	6x	42 €	Lädchen
	MZ-45-K	Di	10.20–11.05	08.09.	6x	42 €	Lädchen
Bensberg	MZ-46-B	Di	15.30–16.15	03.11.	7x	49 €	SAT 3
	MZ-47-B	Di	16.20–17.05	03.11.	7x	49 €	SAT 3
	MZ-48-B	Do	15.15–16.00	05.11.	6x	42 €	SAT 1
	MZ-49-B	Do	16.00–16.45	05.11.	6x	42 €	SAT 1
	MZ-50-B	Do	16.45–17.30	05.11.	6x	42 €	SAT 1
Dellbrück	MZ-51-K	Mi	15.15–16.00	04.11.	6x	42 €	LESKAN 1
	MZ-52-K	Mi	16.00–16.45	04.11.	6x	42 €	LESKAN 1
	MZ-53-K	Do	15.15–16.00	05.11.	6x	42 €	LESKAN 1
	MZ-54-K	Do	16.05–16.50	05.11.	6x	42 €	LESKAN 1
	MZ-55-K	Do	16.55–17.40	05.11.	6x	42 €	LESKAN 1

Brück	MZ-56-K	Mi	09.30–10.15	04.11.	6x	42 €	kugelrund
	MZ-57-K	Mi	10.20–11.05	04.11.	6x	42 €	kugelrund
Mülheim	MZ-58-K	Di	09.30–10.15	03.11.	6x	42 €	Lädchen
	MZ-59-K	Di	10.20–11.05	03.11.	6x	42 €	Lädchen

**LEITUNG** Yalda Ebtehaj (Musikpädagogin), Eva Augusiak, Martina Wingold, Verena Schüller-Standt, Barbara Ruthmann (Musikwissenschaftlerinnen)

## MUSIK-RIESEN

### FÜR (GROSS-) ELTERN & KINDER VON 4-5 JAHREN

Durch spielerisches Musizieren entdeckt dein Kind die Welt der Klänge und Rhythmen, fördert seine Kreativität und schult seine Wahrnehmung – ein wertvoller Baustein für die Persönlichkeitsentwicklung.

Dellbrück	MZ-60-K	Mi	16.45–17.30	02.09.	7x	49 €	LESKAN 1
	MZ-61-K	Mi	16.45–17.30	04.11.	6x	42 €	LESKAN 1

**LEITUNG** Yalda Ebtehaj (Musikpädagogin)

## Und weiter geht es in der Städtischen Max-Bruch-Musikschule Bergisch Gladbach



- für Kinder ab 3: „Musikwichtel“
- für Kinder ab 4: „Musikwerkstatt“
- für Kinder ab 5: Trommeln, Cajon, Chor, Instrumentenkarussell
- Einzel- und Gruppenunterricht auf Instrumenten, Musizierkreise, Bandprojekte, Orchester uvm.
- wir arbeiten in allen Bereichen inklusiv

**Nähere Informationen:**

[www.musikschule-gl.de](http://www.musikschule-gl.de)

Tel.: 02202-14 2604



## **BABYSCHWIMMEN - BS**

### **FÜR ELTERN UND KINDER AB 3, 8 ODER 12 MONATEN**

Gemeinsam macht ihr euch behutsam und spielerisch mit dem Element Wasser vertraut. Dein Baby entdeckt es neugierig und fühlt sich dort langsam wohl. Mit sanften Griffen gibst du ihm Sicherheit und Vertrauen im Wasser. Bewegungslieder und kleine Spiele fördern die Entwicklung deines Babys und stärken eure Bindung.

## **BAMBINIS - SPIEL & SPASS IM WASSER - BB**

### **FÜR ELTERN UND KINDER VON 2-4,5 JAHREN**

Hier dreht sich alles ums fröhliche Wasserentdecken. Gemeinsam mit deiner Unterstützung baut dein Kind Vertrauen zum Element Wasser auf und lernt, sich sicher und mit Freude im Wasser zu bewegen. Mit großem Spaß wird gespielt, gespritzt, gesprungen und getaucht. Das Wasser wird dabei zu einem vertrauten, spannenden Erlebnis voller kleiner Entdeckungen.

## **WASSERFRÖSCHE - WF**

### **FÜR ELTERN UND KINDER AB 4,5 JAHREN**

Als „Wasserfrosch“ knüpft dein Kind an seine vorhandenen Wassererfahrungen an und gewinnt weiter Sicherheit. Es entdeckt Bauch- und Rückenlage, spürt, wie das Wasser trägt. Gleiten, Springen, Tauchen und schwereloses Schweben wie ein Seestern gehören dazu. Schon bald braucht es deutlich weniger Unterstützung von dir.

## **SEEPFERDCHEN - SP**

### **FÜR ELTERN UND KINDER AB 5 JAHREN**

Springt dein Kind schon allein ins Wasser und bewegt sich mit Freude darin? Dann ist es hier genau richtig. Gemeinsam probieren wir Tauchen, Springen und Gleiten weiter aus und gehen behutsam die ersten Schritte Richtung Brustschwimmen. Mit viel Spaß und kleinen Spielen wächst die Sicherheit im Wasser, so dass dein Kind liebevoll auf das „Seepferdchen“ vorbereitet wird.



### VOM BABYSCHWIMMEN ZUM SEEPFERDCHEN

ab 4,5 Jahren	WF- 5-B	Di	15.30–16.15	08.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 7-B	Di	16.15–17.30	08.09.	12x	123 €	Reha Moitzfeld
ab 4,5 Jahren	WF- 6-B	Mi	17.00–17.45	02.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 8-B	Mi	17.45–18.30	02.09.	13x	133 €	Reha Moitzfeld
ab 3 Monaten	BS- 7-B	Do	11.00–11.45	03.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
ab 8 Monaten	BS- 8-B	Do	11.40–12.25	03.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
ab 12 Monaten	BS- 9-B	Do	12.20–13.05	03.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
2 Jahre	BB- 8-B	Do	15.00–15.45	03.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
2-3 Jahren	BB- 9-B	Do	15.40–16.25	03.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
3-4 Jahren	BB-10-B	Do	16.20–17.05	03.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
ab 4 Jahren	BB-11-B	Do	17.00–17.45	03.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
3-4 Jahren	BB-12-B	Sa	08.30–09.15	05.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
2-3 Jahren	BB-13-B	Sa	09.10–09.55	05.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
12-24 Monate	BS-10-B	Sa	09.50–10.35	05.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
ab 3 Monaten	BS-11-B	Sa	10.30–11.15	05.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
ab 4,5 Jahren	WF- 7-B	Sa	11.15–12.00	05.09.	11x	110 €	Reha Moitzfeld
ab 4,5 Jahren	WF- 8-B	Sa	12.00–12.45	05.09.	11x	110 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 9-B	Sa	12.45–13.30	05.09.	11x	113 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP-10-B	Sa	13.30–14.15	05.09.	11x	113 €	Reha Moitzfeld
12-24 Monate	BS-12-B	So	10.00–10.45	06.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
2-3 Jahren	BB-14-B	So	10.40–11.25	06.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
3-4 Jahren	BB-15-B	So	11.20–12.05	06.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
ab 4,5 Jahren	WF- 9-B	So	12.00–12.45	06.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP-11-B	So	12.45–13.30	06.09.	12x	123 €	Reha Moitzfeld

### SEEPFERDCHEN - PROFI

ab 6 Jahren	SP -12-B	So	13.30–14.15	06.09.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
ab 6 Jahren	SP -13-B	Sa	14.15–15.00	05.09.	11x	110 €	Reha Moitzfeld

**LEITUNG** Felicitas Aissa, Laura Buschbacher, Laura Wibberenz (Zertifizierte Kursleiterin Säuglings-, Kleinkind- & Kinderschwimmen), Pia Keller, Carmela Zurolo, Gesina Hopp (Kursleiterinnen Baby-, Kleinkinder-, Kinderschwimmen), Lisa Schenk (M.A. Prävention & Gesundheitsmanagement)

Antrag auf Kursgebühreermäßigung für Sozialhilfeempfänger\*innen, Arbeitslose, Alleinerziehende, Familien mit 3 und mehr Kindern etc. - siehe Seite 102



## KRABELTURNEN

### FÜR (GROSS-) ELTERN & KINDER IM KRABELALTER

#### IN KOOPERATION MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

Gemeinsam krabbeln, laufen, rollen, drehen, große und kleine Hindernisse überwinden, die Rutsche erklimmen, durch Tunnel kriechen und über Bänke klettern - das macht richtig Spaß! Dabei können sogar wir Eltern ganz schön ins Schwitzen kommen. Kleine Singspiele zu Beginn und am Ende runden die Stunde ab.

**Ein Einstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.**

**Geschwisterkinder zahlen den halben Preis.**

Bensberg	KR-14-B	Mi	10.00–11.00	02.09.	12x	66 €	SAT 2
	KR-15-B	Mi	11.00–12.00	02.09.	12x	66 €	SAT 2
	KR-16-B	Di	15.00–16.00	08.09.	12x	66 €	SAT 2
	KR-17-B	Di	16.00–17.00	08.09.	12x	66 €	SAT 2
	KR-18-B	Fr	15.00–16.00	04.09.	13x	71,50 €	Kita St. Joseph
Refrath	KR-19-B	Mo	16.15–17.15	07.09.	10x	55 €	Kita Arche Noah
Dellbrück	KR-20-K	Mo	10.30–11.30	07.09.	13x	71,50 €	Zirkusfabrik
	KR-21-K	Do	09.30–10.30	03.09.	14x	77 €	Zirkusfabrik
Neubrück	KR-22-K	Do	16.00–17.00	03.09.	13x	71,50 €	FZ Zwergenhütte

**Leitung** Jana Peters (Gymnastiklehrerin), Evelyn Roith-Moll (Erzieherin), Madeline Dederichs, Mia Musnadi, Sonja Ingenhoff, Annika Lüttges (Kursleiterinnen Kinderturnen)

### BILDUNGSGUTSCHEIN - SO EINFACH IST DAS!

Kinder aus Familien in finanziellen Problemsituationen können beim Jobcenter **Gutscheine für Bildungs- und Teilnahmeleistungen** erhalten. Es besteht ein monatlicher Anspruch von 15 €, der für die Finanzierung von Vereinsangeboten und Kursen wie Kinderturnen, Musikzweige, Kinderschwimmen genutzt werden kann. Bitte sprich uns an.



## ABENTEUER BEWEGUNG

### SPIELERISCHES TURNEN FÜR (GROSS-) ELTERN & KINDER

#### IN KOOPERATION MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

Komm mit in unsere Abenteuer-Landschaft, wo geklettert, gespielt und geturnt wird. Hier hat dein Kind die Möglichkeit, seiner eigenen Kreativität, Phantasie und seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf zu lassen. Es kann seine Geschicklichkeit mit Bällen, Seilen und Tüchern testen und mit oder ohne deine Hilfe interessante, abwechslungsreiche Bewegungslandschaften ausprobieren. Singspiele und erste gemeinsame Bewegungsspiele stärken das gemeinschaftliche Gruppenerlebnis.

**Ein Einstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.  
Geschwisterkinder zahlen den halben Preis.**

#### AB 1 1/2 JAHREN

Bensberg	KT-20-B	Do	16.20–17.05	03.09.	14x	77 €	Fröbelschule
	KT-21-B	Fr	15.15–16.15	04.09.	13x	71,50 €	Fröbelschule
	KT-22-B	Fr	16.00–17.00	04.09.	13x	71,50 €	Kita St. Joseph
Refrath	KT-23-B	Mo	17.15–18.15	07.09.	10x	55 €	Kita Arche Noah
Dellbrück	KT-24-K	Mo	09.30–10.30	07.09.	13x	71,50 €	Zirkusfabrik
	KT-25-K	Do	10.30–11.30	03.09.	14x	77 €	Zirkusfabrik
	KT-26-K	Sa	09.30–10.40	05.09.	11x	60,50 €	TH Urnenstr.
Neubrück	KT-27-K	Do	17.00–18.00	03.09.	13x	71,50 €	FZ Zwergenhütte

#### AB 2 1/2 JAHREN

Bensberg	KT-28-B	Mo	15.20–16.20	07.09.	12x	66 €	Fröbelschule
	KT-29-B	Do	15.20–16.20	03.09.	14x	77 €	Fröbelschule
	KT-30-B	Fr	16.15–17.05	04.09.	13x	71,50 €	Fröbelschule
Refrath	KT-31-B	Mi	16.30–17.25	02.09.	11x	60,50 €	Taubenstraße
Dellbrück	KT-32-K	Sa	10.40–11.30	05.09.	11x	60,50 €	TH Urnenstr.

#### AB 3 1/2 JAHREN

Bensberg	KT-33-B	Mo	16.20–17.05	07.09.	12x	66 €	Fröbelschule
	KT-34-B	Do	17.05–18.00	03.09.	14x	77 €	Fröbelschule
Refrath	KT-35-B	Mi	17.25–18.20	02.09.	11x	60,50 €	Taubenstraße
Dellbrück	KT-36-K	Sa	11.30–12.30	05.09.	11x	60,50 €	TH Urnenstr.

#### AB 4 1/2 JAHREN

Bensberg	KT-37-B	Mo	17.05–18.00	07.09.	12x	66 €	Fröbelschule
	KT-38-B	Fr	17.05–18.00	04.09.	13x	71,50 €	Fröbelschule

**LEITUNG** Corinna Eßer, Ilona Trojahn (Übungsleiterinnen), Jana Peters (Gymnastiklehrerin), Madeline Dederichs, Laura Buschbacher, Mia Musnadi (Kursleiterinnen Kinderturnen)



**FRÖBEL**  
Kompetenz für Kinder

**Familienzentrum im ZAK**

Familien stehen bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf vor großen Herausforderungen. Die Anforderungen an Erziehungsleistungen werden immer komplexer.

Unterstützung finden sie in Familienzentren. Sie bieten familienfreundliche Angebote zur Betreuung, Erziehungspartnerschaften, Bildungs- und Beratungsangebote.

Das FRÖBEL Familienzentrum im ZAK hat 2006 das Gütesiegel „best-practice“ vom Land NRW verliehen bekommen. Das Zentrum für Familien ist mit vielen, wichtigen Kooperationspartnern vernetzt, z.B. der FiB- Familienbildungsstätte, der evgl. Erziehungsberatungsstelle, dem Kinderschutzbund, der Caritas, der Frauenberatungsstelle, pro familia, der RAA usw..



## **FRÖBEL Kindertagesstätte „Luise Üding“**

In der Kindertagesstätte werden 75 Kinder im Alter von vier Monaten bis sechs Jahren in der Zeit von 7:30 — 16:30 Uhr betreut.

Unsere pädagogischen Schwerpunkte sind Sprachförderung, Kreativität, musikalische Früherziehung, Experimente und Naturerfahrung, Bewegung und gesunde Ernährung.

Gerne zeigen wir Ihnen unsere Kindertagesstätte und informieren Sie über unser pädagogisches Konzept.

### **Kontakt:**

Leitung: Anne Bischof

Tel.: 02204 — 978814 Fax 02204 — 978813

Email: [familienzentrum-zak@froebel-gruppe.de](mailto:familienzentrum-zak@froebel-gruppe.de)

<https://zak.froebel.info>





Entdeckungstouren  
& Workshops



## ABENTEUER WALD

### FÜR KINDER AB VORSCHULALTER - OHNE ELTERN

Einmal im Monat verbringen wir zwei spannende Stunden im Wald. Abseits befestigter Wege erkunden wir die Umgebung, entdecken Tierspuren und lösen kleine Rätsel, die die Natur für uns bereithält. Im Bach und Teich beobachten wir faszinierende Lebewesen wie Frösche und Wasserschnecken, erforschen den Waldboden mit seinen winzigen Bewohnern und lernen Pilze und Pflanzen kennen. Gemeinsam bauen wir geheime Unterschlüpfе, schnitzen mit Naturmaterialien, klettern, balancieren, toben und spielen. Die Kinder erleben echte Abenteuer in der Gruppe und entdecken spielerisch die Vielfalt der heimischen Natur.

<b>VORSCHULALTER - 1. KLASSE</b>							
Bensberg	WK-5 -S	Mi	15.30–17.30	09.09. <b>1</b>	4x	36 €	Forsthaus Steinhaus
<b>VORSCHULALTER - 1. KLASSE</b>							
Bensberg	WK-9 -S	Di	15.30–17.30	22.09. <b>5</b>	4x	36 €	Forsthaus Steinhaus
<b>AB 2. - 3. KLASSE</b>							
Bensberg	WK-6 -S	Mi	15.30–17.30	16.09. <b>2</b>	4x	36 €	Forsthaus Steinhaus
<b>AB 3. - 4. KLASSE</b>							
Bensberg	WK-7 -S	Do	15.30–17.30	10.09. <b>3</b>	4x	36 €	Forsthaus Steinhaus
<b>AB 5. KLASSE</b>							
Bensberg	WK-8 -S	Do	16.00–18.00	17.09. <b>4</b>	4x	36 €	Forsthaus Steinhaus

**LEITUNG** Christiane Fett (Naturführerin)

**1 Termine** 09.09./ 30.09./ 11.11./ 02.12.

**2 Termine** 16.09./ 14.10./ 18.11./ 09.12.

**3 Termine** 10.09./ 01.10./ 05.11./ 10.12.

**4 Termine** 17.09./ 08.10./ 12.11./ 17.12.

**5 Termine** 22.09./ 13.10./ 17.11./ 15.12.

## DER WALD IM HERBST

### FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 3 JAHREN

#### IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM MOITZFELD/BENSBERG

Eine spielerische Reise in die herbstliche Natur: Bäume betrachten wie die Eichhörnchen, „Baumgeister“ und „Laubkinder“ zum Leben erwecken, die Vielfalt der herbstlichen Früchte bestaunen und tastend und riechend einen Weg im Gehölz suchen. Wir klären, wie es kommt, dass die vielen tausend Blätter, die im Herbst auf den Waldboden fallen, nach einigen Jahren nicht den ganzen Wald unter sich begraben? Was wie Zauberei aussieht, ist das Ergebnis der alltäglichen Arbeit winziger Bodenlebewesen, deren geheimnisvollem Leben wir nachspüren.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen**

**Der Weg ist für Kinderwagen geeignet.**

---

Bensberg	WE-13-B	Do	15.00–16.30	15.10.	1x	0 €	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------------

---

**LEITUNG** Ulrike Sandmann (Naturführerin)



## EXPEDITION BODEN

### FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 3 JAHREN

#### IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM KRADEPOHL

Bei unserem Waldspaziergang erkunden wir die Vielfältigkeit eines lebendigen Bodens. Durch Graben, Sehen, Fühlen und Riechen wird die Veranstaltung zu einem spannenden Erlebnis für alle Sinne, denn Erde kann man kneten, zu Farbe anrühren und vieles mehr. Außerdem spüren wir den Tieren nach, die im Boden und im Totholz wohnen: Erdkriecher, Steinläufer, Mooskorpion und Saftkugler... das könnten doch fast Figuren aus einem Märchen sein.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen, 1 flacher Borstenpinsel falls vorhanden**

**Einige Abschnitte des Weges sind nicht für Kinderwagen geeignet.**

---

Bergisch Gladbach	WE-14-B	Do	15.30–17.00	01.10.	1x	0 €	FZ Kradepohl
-------------------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------------

---

**LEITUNG** Ulrike Sandmann (Naturführerin)



## WUNDERWELT DER PILZE

FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN

IM RAHMEN DER VERANSTALTUNGSREIHE „GEMEINSAM ALS FAMILIE...“ UND FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DER STADT BERGISCH GLADBACH

Das, was man gemeinhin Pilz nennt, dient nur der Vermehrung und zerfällt in wenigen Tagen. Der eigentliche Pilz lebt im Verborgenen. Wir gehen auf die Suche nach Hexenringen und Hexeneiern und erfahren durch altersgerechte Spiele und Aktionen von den phänomenalen Eigenschaften der Pilze, wie sie sich vermehren, wovon sie leben und wieso man sie ‚Aufräumer‘ des Waldes nennt.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen (Zecken!)**

**Der Weg ist für Kinderwagen nicht geeignet.**

**Kein Pilzbestimmungs- oder Sammelkurs!**

Bensberg	WE-15-B	Do	15.00–16.30	05.11.	1x	15 € 1	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	--------	---------------------

**LEITUNG** Ulrike Sandmann (Naturführerin)

1 Familienpreis

## LATERNENLICHT IM WINTERWALD

FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM E.N.G.E.L

Bunte Laternen, stockdunkler Himmel. Irgendwo ruft ein Käuzchen. Wenn die Sonne untergeht und der Wald in der Dämmerung ganz geheimnisvoll erscheint, versammeln wir uns mit unseren Martinslaternen und laufen eine kleine Gespensterrunde durch den Wald. Im tanzenden Schein der Laternen werden wir den Wald ganz neu erleben.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, warme Kleidung**

**Wichtig: Ausschließlich batteriebeleuchtete Laternen. Keine Kerzen/Fackeln**

**Der Weg ist für Kinderwagen geeignet.**

Bensberg	WE-16-B	Di	16.00–17.30	08.12.	1x	0 €	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------------

**LEITUNG** Ulrike Sandmann (Naturführerin)

### BARRIEREFREIHEIT

Wir achten auf Barrierefreiheit. Solltest du Unterstützung benötigen, sprich uns gerne vorher an!

## SPINNEN - LEBEN AM SEIDENEN FADEN

### FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN

#### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM E.N.G.E.L

Wie viele Augen haben Spinnen eigentlich und wieviele Beine? Was fressen sie? Gibt es Giftspinnen in Deutschland? Weben alle Spinnen Netze? Vorsichtig nähern wir uns diesen spannenden Wesen und werden sogar eines der Netze einfangen.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen, 1 flacher Pinsel, Lupe**

**Einige Abschnitte des Weges sind nicht für Kinderwagen geeignet.**

Bensberg	WE-17-B	Fr	15.30–17.00	18.09.	1x	0 €	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------------

**LEITUNG** Ulrike Sandmann (Naturführerin)

## EIN NACHMITTAG AM BACH

### FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN VON 5-8 JAHREN

Der „Bach“ ist ein lebendiger Lebensraum, der nur darauf wartet, entdeckt zu werden. Hier könnt ihr eure Füße im erfrischenden Wasser kühlen oder den Bachgrund genauer erforschen. Wir werden nach faszinierenden Wasserbewohnern suchen, besondere Pflanzen und schöne Steine entdecken.

Zusammen werden wir Flöße bauen und sie auf dem Wasser treiben lassen. Natürlich bleibt auch genug Zeit für gemeinsames Spielen und viel Spaß.

**Bitte mitbringen: kleiner Snack, falls vorhanden Becherlupe, Wechselsachen, ggf. Gummistiefel und wetterfeste Kleidung**

Dellbrück	WE-18-K	Sa	14.30–16.45	26.09.	1x	15 € <b>1</b>	Thielenbruch
-----------	---------	----	-------------	--------	----	---------------	--------------

**LEITUNG** Christiane Fett (Naturführerin)

**1** Familienpreis



## ACHTSAMKEITSABENTEUER FÜR ELTERN MIT KINDERN IM WALD

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND (ENKEL-) KINDER AB GRUNDSCHULALTER

Entspannte Nachmittage im Wald, auf einer Lichtung oder am Bach bieten eine schöne Gelegenheit, gemeinsam zur Ruhe zu kommen und wertvolle Momente zu erleben. Wir starten am Treffpunkt, erkunden den Wald, und machen es uns an schönen Plätzen gemütlich.

Gemeinsam üben wir Achtsamkeit, atmen bewusst und machen kleine Yoga-Übungen, die für Groß und Klein geeignet sind. Dabei stehen Impulse im Vordergrund, die eure Eltern-Kind-Beziehung stärken. Natürlich gibt es auch Zeit für ein Picknick und zum Spielen.

**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Snacks und Getränke**

**Treffpunkt: Waldschranke Dellbrück, am Ende der Refrather Straße**

**Kleinere Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!**

Bensberg	KW-32-B	Do	15.15–17.30	17.09.	1x	18 € <b>1</b>	Forsthaus Steinhaus
	KW-33-B	Do	15.15–17.30	15.10.	1x	18 € <b>1</b>	Forsthaus Steinhaus
	KW-34-B	Do	15.15–16.45	19.11.	1x	15 € <b>1</b>	Forsthaus Steinhaus

**LEITUNG** Hannah Kokies (Kursleiterin für Eltern-Kind Angebote, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

**1** Familienpreis



## PAUSE IM GRÜNEN

### LASS DICH IN DER NATUR WANDELN

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER VON 0-4 JAHREN

Mach dich mit deiner Familie auf den Weg – bei einem entspannten 3-km Spaziergang entdeckt ihr gemeinsam die kleinen Wunder der Natur. Unterwegs erwarten euch kreative Bastelaktionen und einfache Achtsamkeitsübungen, die ihr ganz nach Lust und Laune ausprobieren könnt. Gönn dir eine Auszeit voller Erholung, Fantasie und wertvoller gemeinsamer Momente.

Brück	WE-19-K	Do	10.00–11.30	17.09.	1x	15 € <b>1</b>	Wildgehege Brück
-------	---------	----	-------------	--------	----	---------------	------------------

**LEITUNG** Ludmilla Schnabel (Naturerlebnispädagogin)

**1** Familienpreis



## WALDRETTNER - MÜLL SAMMELN & NATUR SCHÜTZEN

### FÜR KINDER VON 6-8 JAHREN (OHNE ELTERN)

Gehören alte Blechdosen eigentlich in den Wald? Wie sieht eine Plastiktüte zwischen den Blättern aus? Wir sammeln Müll, lernen, was in den Wald gehört und was nicht, und entdecken dabei spielerisch, wie man die Natur schützt. Tolle Naturmaterialien laden dich zum Kreativsein ein. Dazu gibt es kurze Wissenseinheiten und viel Bewegung an der frischen Luft. Am Ende erklären wir, warum Naturschutz wichtig ist und wie du helfen kannst.

**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Getränke**

**Treffpunkt: Parkplatz Lerbacher Weg**

Heidkamp	KW-35-B	Sa	11.00–12.30	10.10.	1x	8 €	Parkplatz Lerbacher Weg
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-------------------------

**LEITUNG** Sinan Jarrar (Heilerziehungspfleger)



## KLEINE ENTDECKER - NATUR, TIERE & KREATIVITÄT

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND (ENKEL-) KINDER VON 4-7 JAHREN

Hast du Lust, die Natur einmal ganz genau unter die Lupe zu nehmen? In diesem Kurs lernst du spielerisch Phasmoden, die faszinierenden Gespenstschrecken, und andere kleine Tiere kennen. Du kannst viel ausprobieren, dich bewegen, beobachten und eigene Entdeckungen machen. Mit Bewegungs- und Wahrnehmungsspielen, kreativem Gestalten mit Naturmaterialien und exaktem Beobachten trainierst du deine Phantasie, deine Sinne und deine Geschicklichkeit.

**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Getränke**

**Treffpunkt: Parkplatz Lerbacher Weg**

Heidkamp	KW-36-B	Fr	15.30–17.00	20.11.	1x	15 €	Parkplatz Lerbacher Weg
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	-------------------------

**LEITUNG** Sinan Jarrar (Heilerziehungspfleger)



## RIESENVÖGEL UNTER UNS FÜHRUNG AUF DER STRAUßENFARM FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 2 JAHREN

Wusstest du, dass Strauße schon vor rund 55 Millionen Jahren in Zentralasien lebten und heute als größte Vögel der Welt bis zu 2,80 Meter groß werden?

Auf der Straußenfarm Emminghausen, gelegen im Bergischen Land, kannst du diese beeindruckenden Tiere bei einer Hofführung aus nächster Nähe erleben. Auf dem 12 Hektar großen Gelände erfährst du alles über die flugunfähigen Riesen. In den Sommermonaten flitzen zusätzlich die flauschigen Küken über den Hof – ein Highlight für die ganze Familie.

**Treffpunkt: Straußenfarm Emminghausen, Emminghausen 80, 42929 Wermelskirchen-Dabringhausen**

Wermelskir.	KW-37-B	So	12.00–13.30	26.07. F	1x	10/5 € 1	Straußenfarm
	KW-38-B	Sa	12.00–13.30	22.08. F	1x	10/5 € 1	
	KW-39-B	So	12.00–13.30	20.09.	1x	10/5 € 1	
	KW-40-B	Sa	12.00–13.30	24.10. F	1x	10/5 € 1	

**LEITUNG** Kerstin Schnabel (Straußenfarm)

1 pro Erwachsener/ pro Kind

## ENTDECKUNGSTOUR BAUERNHOF FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 3 JAHREN

**KW-43: IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZAK**

**KW-44: IM RAHMEN DER VERANSTALTUNGSREIHE „GEMEINSAM ALS FAMILIE...“  
UND FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DER STADT BERGISCH GLADBACH**

Wusstet ihr, dass auch weibliche Kühe Hörner haben? Was frisst so eine Kuh eigentlich und wie lange bleibt ein Kälbchen tatsächlich bei seiner Mutter? Flitzen da Hühner auf der Wiese? Lerne Kühe mit Namen kennen und sei gespannt, was es alles über artgerechte Tierhaltung und nachhaltige Landwirtschaft auf dem Demeter-Bauernhof im oberbergischen Lindlar zu entdecken gibt.

**Treffpunkt: Breunerhof, Berghäuschensweg 9, 51789 Breun, Lindlar**

Lindlar	KW-41-B	Sa	15.30–17.00	18.07. F	1x	25 € 1	Breunerhof
	KW-42-B	Sa	15.30–17.00	01.08. F	1x	25 € 1	
	KW-43-B	Sa	15.30–17.00	29.08. F	1x	25 € 1	
	KW-44-B	Sa	15.30–17.00	10.10.	1x	25 € 1	
	KW-45-B	Sa	15.30–17.00	07.11.	1x	25 € 1	

**LEITUNG** Christina Althoff (angehende Bauernhofpädagogin)



## FÜHRUNG & FOSSILIENSUCHE

### EIN HAMMERERLEBNIS IN DER LINDLARER GRAUWACKE FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 5 JAHREN

#### KW-46: IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM MOITZFELD/BENSBERG

Entdeckt die Welt der Steinhauer und erfährt, wie die Bergische Grauwacke abgebaut und verarbeitet wurde. Während unserer Führung durch den Steinbruch könnt ihr nicht nur den technologischen Wandel hautnah erleben, sondern auch selbst aktiv werden. Gemeinsam gehen wir auf Fossiliensuche, um Überreste von Pflanzen und Tieren, die vor etwa 390 Millionen Jahren lebten, zu finden. Wer ein besonderes Andenken aus Lindlar mitnehmen möchte, kann selber Fossilien aus riesigen Steinblöcken heraushämmern. Ein Kenner des Steinbruchs steht euch mit Rat und Tat zur Seite.

**Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung**

**Parkplatz vor dem Firmengelände der BGS-Vitar, Brungerstr. 21, 51789 Lindlar**

Lindlar	KW-46-B	Fr	14.30–16.45	21.08. F	1x	0 € <b>1</b>	Brungerstr.
	KW-47-B	Fr	14.30–16.45	16.10.	1x	15 € <b>1</b>	Brungerstr.

**LEITUNG** Stefan Blumberg (Betriebsleiter BGS-Vitar i.R., Heimatforscher)

**1** Familienpreis

## THEATERWELT ENTDECKEN - BÜHNE FREI FÜR DICH!

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER IM GRUNDSCHULALTER

Hast Du Lust, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und die Welt des Theaters mit all Deinen Sinnen zu erleben? In diesem Kurs kannst Du spielerisch in verschiedene Rollen schlüpfen, Deine Fantasie entfalten und gemeinsam mit anderen Szenen entwickeln. Dabei stärkst Du Deine Ausdruckskraft, Empathie und Selbstvertrauen – ganz ohne Druck, aber mit viel Spaß und Neugier. Komm vorbei und finde heraus, wie viel Theater in Dir steckt!

Dellbrück	KW-48-K	Fr	15.00–17:15	16.10.	1x	28 € <b>1</b>	LESKAN
	KW-49-K	Fr	15.00–17:15	06.11.	1x	28 € <b>1</b>	LESKAN

**LEITUNG** Rebekka Weber (Sozialpädagogin, Theatertherapeutin)

**1** 1 Erwachsener + 1 Kind; jedes weitere Kind 5 €



## TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN

### FÜR EINZELPERSONEN UND FAMILIEN MIT KINDERN AB 6 JAHREN

Möchtest du die faszinierende Welt des (traditionellen) Bogenschießens kennenlernen? Bei unserem Bogenevent geben wir dir einen ersten Einblick! Nach einem kurzen Ausflug in die Geschichte des Bogenschießens erklären wir dir die Ausrüstung sowie alles Wichtige zu Schutz und Sicherheit. Unter fachkundiger Anleitung lernst du spielerisch den Umgang mit Pfeil und Bogen. Das Event endet schließlich mit einem kleinen Turnier unter den Teilnehmer\*innen.

**Treffpunkt: Bogenhalle des Vereins alpha e.V., Halzenberg 2, 42929 Wermelskirchen**

Wermelskirchen	BO-3 -B	So	10.00–13.00	13.09.	1x	<b>1</b>	Halzenberg
	BO-4 -B	So	10.00–13.00	11.10.	1x	<b>1</b>	Halzenberg

**LEITUNG** Andreas Schauerte (Bogenschießtrainer)

**1** Preis: Erwachsener je 33 €, 1.+2. Kind je 15 €, ab dem 3. Kind kostenfrei

## AUF DER WUPPER INS ABENTEUER

### VON BURGHOLZ NACH MÜNGSTEN (9 KM)

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER VON 3-10 JAHREN

Erlebe eine spannende Kanutour, die dich – ob Anfänger oder erfahrener Paddler - durch abwechslungsreiche Landschaften führt. Im ersten Drittel trägt dich die Wupper parallel zur Schnellstraße L 74, bevor sie dich in eine wilde, unberührt wirkende Landschaft mit steilen Hängen, engen Passagen und scharfen Kurven führt. Kurz vor Müngsten endet unsere abwechslungsreiche Tour, und der nahe gelegene Brückenspark mit Deutschlands höchster Eisenbahnbrücke lädt noch zu einem besonderen Abschluss ein.

**Der Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.**

**Der Rücktransport zum Startpunkt ist durch den Veranstalter organisiert.**

Burgholz	F-KW-1-K	So	13.30–16.30	26.07. F	1x	35/15 €	<b>1</b>	N.N.
----------	----------	----	-------------	----------	----	---------	----------	------

**LEITUNG** Thomas Becker

**1** pro Erwachsener/ pro Kind

## ELTERN-KIND-YOGA WORKSHOP FÜR ELTERN MIT KINDERN VON 4-6 JAHREN

Nicht nur bei Erwachsenen erfreut sich Yoga immer größerer Beliebtheit, sondern auch die Kleinsten können sich in diesem Kurs schon ausprobieren. Gemeinsam üben wir auf spielerische Weise, zum Beispiel mit Klang- und Phantasiereisen sowie Tiergeschichten. Dabei werden verschiedene Atemübungen praktiziert und einige Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga geturnt, wie etwa Baum, Schmetterling, Kobra, Kuh, Hund und Katze. Durch Berührungen aus dem Thai Yoga Bodywork lernen wir, das gegenseitige und ureigene Vertrauen zu stärken und die Entspannung zu fördern.

Dellbrück	YK-12-K	Fr	16.00–17.30	18.09.	1x	25 €	LESKAN
	YK-13-K	Fr	16.00–17.30	09.10.	1x	25 €	LESKAN
	YK-14-K	Fr	16.00–17.30	27.11.	1x	25 €	LESKAN
	YK-15-K	Fr	16.00–17.30	18.12.	1x	25 €	LESKAN
<b>4-5 JAHRE</b>							
Bensberg	YK-16-B	Fr	15.00–16.30	09.10.	1x	25 €	SAT 3
	YK-17-B	Fr	15.00–16.30	06.11.	1x	25 €	SAT 3

**LEITUNG** Danielle Andreatta (Physiotherapeutin, Kursleiterin Eltern-Kind Yoga),  
Jessica Kriegesmann-Kauth (Yogalehrerin)



## HEUTE DUFTET ES NACH ADVENT FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER VON 3-12 JAHREN

### IN KOOPERATION MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

Bald ist der 1. Advent. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam leckere Kleinigkeiten zu backen und sich auf die Vorweihnachtszeit einzustimmen?  
Wir bereiten drei verschiedene Teige zu und verarbeiten sie zu Makronen, feinem Mandelgebäck und klassischen Ausstechplätzchen. Auch das Verzieren gehört natürlich dazu, dabei sind viele helfende Hände gefragt. Ihr könnt beim Kneten, Formen und Dekorieren nach Lust und Laune mithelfen und bekommt Schritt für Schritt gezeigt, wie alles gut gelingt. Am Ende nehmt Ihr eine Auswahl an selbstgebackenen Leckereien mit nach Hause. So startet Ihr gut vorbereitet in den 1. Advent und versüßt Euch die dunkle Jahreszeit.

Refrath	KW-50-B	Do	15.30–18.30	26.11.	1x	0 €	FZ Wilde 13
Ostheim	KW-51-K	Sa	15.30–18.30	28.11.	1x	0 €	FZ Uckermarkstr.

**LEITUNG** Silvia Fröhning (Dipl. Ökotrophologin)



## PREISWERTE UND SCHNELLE FAMILIENKÜCHE

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 4 JAHREN

#### IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZWergenHÜTTE

Kochen und Haushalten: Wie findest du dafür die Zeit?

Mit etwas Planung erreichst du schneller deine Ziele und musst dich nicht hetzen. Es ist hilfreich, einige Grundzutaten immer vorrätig zu haben, so dass du jederzeit etwas Schnelles zubereiten kann. Reste werden sinnvoll weiterverwendet, und deine Vorratsschränke bleiben frei von Altlasten.

Gemeinsam probieren wir einige Rezepte aus und lassen auch die Kinder kreativ mitwirken. Hier erfährst du, wie man Zeit und Geld sparen kann, und dennoch eine abwechslungsreiche Mahlzeit auf den Tisch zaubert.

**Bitte mitbringen: 1 Schneidemesser, Brettchen, bei Bedarf Schürzen, 2 Vorratsbehälter**

Merheim	KW-52-K	Do	15.30–17.45	10.09.	1x	0 €	FZ Zwergenhütte
---------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-----------------

**LEITUNG** Silvia Fröhning (Dipl. Ökotrophologin)



## EIN (HEFE-)TEIG FÜR KLEINE HÄNDE

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 4 JAHREN

#### IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZAK

Was passiert, wenn große und kleine Hände gemeinsam Teig kneten? Aus einem einfachen Hefeteig entstehen mit viel Fantasie Zöpfe, Kränze, Blumen oder kleine Weckmänner. Gemeinsam wird geknetet, geformt und mit Rosinen, Nüssen und Saaten liebevoll verziert. Während der Teig ruht und langsam seinen Duft entfaltet, bleibt Zeit zum Probieren, Austauschen und Entdecken, wie entspannend das Arbeiten mit Teig sein kann. Dazu kocht ihr einen fruchtigen Apfel-Aufstrich mit winterlichen Gewürzen. Die frisch gebackenen Leckereien können direkt vor Ort genossen oder mit nach Hause genommen werden. Die Rezepte gibt es natürlich dazu.

**Bitte mitbringen: eine Brotdose, ein Brett, ein leeres Marmeladenglas, Messer und Schürzen**

Bensberg	KW-53-B	Do	14.00–16.15	12.11.	1x	0 €	FZ ZAK
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------

**LEITUNG** Silvia Fröhning (Dipl. Ökotrophologin)

## WEIHNACHTSKRIPPEN SELBST GEMACHT

FÜR EIN ELTERNTEIL UND KINDER AB 4 JAHREN

IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZAK

Was gibt es Schöneres, als an Weihnachten eine selbstgemachte Krippe unter dem Tannenbaum zu entdecken?

Mit euren mitgebrachten Ästen, Astgabeln und Rindenstücken bauen wir gemeinsam eine liebevoll gestaltete Weihnachtskrippe.

Natürlich dürfen die Krippenfiguren nicht fehlen! Aus Ton formen wir gemeinsam Maria, Josef und das Jesuskind – jedes Einzelstück ein kleines Meisterwerk. Und wer mag, kann sich auch an Ochse und Esel versuchen – schließlich gehören die beiden einfach dazu.

**Bitte mitbringen: Akkuschauber, Hammer, Äste, Astgabeln, Rinde**

Schnüre, Leim, Säge und eine Grundplatte von 40 x 40 cm werden von uns gestellt

Bensberg	KW-54-B	Sa	14.30–17.00	14.11.	1x	0 €	FZ ZAK
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------

**LEITUNG** Benno Schlüter (Tischlermeister und Werklehrer)

## Michandra



**Ihr mobiles Betreuungsmanagement -  
Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt!  
[michandra-betreuungsmanagement.de](http://michandra-betreuungsmanagement.de)**

**Wir bieten individuelle Zeiten nach Bedarf und Anfrage!**

- Senioren - und
  - Kinderbetreuung
  - Fachbetreuung „Demenz“
  - Verhinderungspflege
  - Entlastungsmanagement
  - Mobile (Fahr) - Dienste
  - EDV-gestützter Büroservice
  - Einkäufe, Hauswirtschaft
- Andrea Weißenfels  
51069 Köln-Dellbrück  
Ruf 0221 6800763  
Fax 0221 6703997  
Mobil 015773371119**



## PIRATENTAG AM RHEIN

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER VON 4-8 JAHREN

Ahoi, ihr kleinen und großen Entdecker\*innen! Kommt an Bord und erlebt einen unvergesslichen Tag voller Abenteuer. Hier dreht sich alles um den Rhein: von seiner Quelle bis zum Meer, seine Kraft und seine Bedeutung für Mensch und Natur. Wir entdecken gemeinsam das Flussufer, suchen nach Treibgut und überlegen, wie Plastikmüll über die Flüsse ins Meer gelangt. Dabei erleben wir die Natur mit allen Sinnen, werden kreativ mit gefundenem Strandgut und sammeln spannende Erfahrungen für die ganze Familie.

**Treffpunkt: Lädchen, Buchheimer Str. 12, 51063 Köln**

Mülheim	KW-55-K	Di	14.00–18.00	25.08. F	1x	30 € 1	Lädchen
---------	---------	----	-------------	----------	----	--------	---------

**LEITUNG** Jens Tippkötter (Natur- und Erlebnispädagoge)

1 1 Erwachsener + 1 Kind; jedes weitere Kind 5 €



## STEMPELSPASS

### KARTEN UND GESCHENKPAPIER GESTALTEN

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 6 JAHREN

Wie wär's, wenn wir gemeinsam kreativ werden? Du gestaltest eigene Stempel und Muster. Mit einfachen Drucktechniken entstehen individuelle Motive, die später für Grußkarten und selbst bedrucktes Geschenkpapier verwendet werden können. Wichtig ist das gemeinsame Ausprobieren, das Spielen mit Formen und Farben. Die entstandenen Motive kannst du später ganz bequem zu Hause weiterverwenden.

Dellbrück	KW-56-K	Sa	14.30–16.45	10.10.	1x	30 € 1	LESKAN
-----------	---------	----	-------------	--------	----	--------	--------

**LEITUNG** Ruth Boglar Visky (Designerin)

1 1 Erwachsener + 1 Kind; jedes weitere Kind 10 €  
inkl. 6 € Materialkosten pro Person



## WEIHNACHTSGESCHENKE IM TEXTILDRUCK GESTALTEN

### FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 6 JAHREN

Was gibt es Schöneres als ein selbstgemachtes Geschenk, das von Herzen kommt? In diesem Kurs erweckst du deine eigenen Ideen zum Leben. Du lernst einfache Drucktechniken kennen und verwandelst schlichte Stoffe in echte Unikate. Ob kuschelige Kissen, praktische Beutel oder T-Shirts – du gestaltest alles selbst. Am Ende hältst du dein eigenes Werk in den Händen. Es ist das perfekte Weihnachtsgeschenk oder ein neues Lieblingsteil für dich selbst.

**Bitte mitbringen: T-Shirts, Stofftaschen, Küchentücher, Kissenbezüge, kleine Stoffbeute, Platzdecke (kleines Tischset) aus möglichst hellen Baumwollstoffen**

Mülheim	KW-57-K	Sa	14.30–16.45	21.11.	1x	30 € 1	Lädchen
---------	---------	----	-------------	--------	----	--------	---------

**LEITUNG** Ruth Boglar Visky (Designerin)

1 1 Erwachsener + 1 Kind; jedes weitere Kind 10 €  
inkl. 6 € Materialkosten pro Person

## FIT FÜRS BABYSITTING

### FÜR JUGENDLICHE AB 14 JAHREN

#### EIN ANGEBOT IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM WINDRAD

In unserem Kurs lernst du praxisnah von A wie Aufsichtspflicht bis Z wie Zähneputzen alles, was du für eine erfolgreiche Betreuung von Babys und Kleinkindern brauchst. Wir vermitteln wichtige Grundlagen, darunter die Versorgung von Babys und Kleinkindern, altersgerechte Spielanregungen, gesunde Ernährung, Aufsichtspflicht, das Verhalten in schwierigen Situationen, Unfallverhütung, Krankheitssymptome, Kontakt und Kommunikation mit den Eltern sowie 1. Hilfe-Maßnahmen bei Kindern. Unsere Schulung folgt Bundeszentralen Ausbildungsrichtlinien, um dich optimal auf diese verantwortungsvolle Tätigkeit vorzubereiten.

**Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du ein „Babysitter\*-in-Zertifikat“.**

Berg. Gl.	DRK-1 -B	Sa	10.00–17.00	19.09.	2x	35 €	Hermann-Löns-Forum
	1.Hilfe-Kurs	Di	18.00–20.30	22.09.			

**LEITUNG** Svenja Giese (Ausbilderin für Babysitter\*innen), Brigitte Schultheiß (Ausbilderin für 1. Hilfe u. 1. Hilfe am Kind)



## „DIE ZYKLUSSHOW“

### DEM GEHEIMCODE MEINES KÖRPERS AUF DER SPUR

#### MFM - SEXUALPÄDAGOGISCHER WORKSHOP NUR FÜR MÄDCHEN VON 9 -12 JAHREN

Bei der Zyklusshow erlebst du einen spannenden Mitmach-Workshop rund um die Themen Pubertät, Fruchtbarkeit und Menstruation – nicht nur theoretisch, nicht kurz und knapp und schon gar nicht hinter vorgehaltener Hand, sondern sachlich, liebevoll und altersgerecht. Auf anschauliche und interaktive Weise lernst du, was in deinem Körper während der Pubertät passiert und wie dein weiblicher Zyklus funktioniert. Ziel ist es, dass du ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelst und lernst, deinen Körper wertzuschätzen. Denn: „Nur was ich schätze, kann ich schützen!“ – so lautet der Leitgedanke des MFM-Projekts. Deine Eltern sind herzlich zur abschließenden Präsentation eingeladen, die etwa eine halbe Stunde vor dem Kursende stattfindet.

**Bitte mitbringen: Einen Mittagssnack, ein Kissen und eine kuschelige Decke**

Bensberg	KW-58-B	Sa	10.00–15.30	10.10.	1x	50 €	SAT 2
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	-------

**LEITUNG** Jennifer Dengler (Referentin MyFertilityMatters e.V.)

## FERIENWOCHE - WIR MACHEN THEATER

### FÜR KINDER IM GRUNDSCHULALTER

Komm mit uns auf Entdeckungsreise in die bunte Welt des Theaters! Gemeinsam denken wir uns lustige, spannende oder verrückte Geschichten aus und verwandeln uns in mutige Heldinnen, lustige Tiere oder geheimnisvolle Figuren. Wir spielen, lachen, erfinden und staunen – und erleben dabei jede Menge Neues. Du kannst zeigen, was in dir steckt, und entdeckst, wie stark, mutig und kreativ du bist. Mit frischem Selbstvertrauen und vielen tollen Erlebnissen gehst du danach wieder in deinen Alltag zurück – vielleicht sogar mit ein bisschen Theaterzauber im Gepäck!

**Bitte mitbringen: Kleinen Pausensnack und Getränke**

Dellbrück	F-KW-03-K		10.00–14.00	19. - 23.10. F	1x	85 €	LESKAN
-----------	-----------	--	-------------	----------------	----	------	--------

**LEITUNG** Rebekka Weber (Sozialpädagogin, Theatertherapeutin)





## ERSTE HILFE BEI BABYS UND KLEINKINDERN

### NOTFALL, UNFALL, KRANK - WAS TUN?

#### IN KOOPERATION MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

Wenn du deine Kenntnisse aus dem letzten Erste Hilfe Kurs auffrischen und auch viele neue Aspekte der Notfallversorgung kennenlernen möchtest, bist du in unserem Kurs genau richtig. Wir werden gezielte Erste-Hilfe Maßnahmen vorstellen, angefangen beim Säugling bis zum Jugendlichen, damit ihr im Notfall genau wisst, wie zu handeln ist. Unter dem Motto „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“ geben wir euch Antworten und Informationen zu drängenden Fragen: Wann rufe ich eine\*n Ärzt\*in? Was ist eigentlich los? Ist es ein Notfall oder was kann ich selber tun?

Themen wie der richtige Notruf, die Versorgung von Verletzungen, Verbrennungen, Fieber, Atemnot, Bienen- und Wespenstiche, Nasenbluten, Vergiftungen, Tipps für die Hausapotheke und natürlich die Basismaßnahmen der Reanimation stehen auf dem Programm.

Bensberg	EH-12-B	Mo	19.00–21.15	07.09.	1x	0 €	Caritas Kita
Online	EH-13-K	Di	19.30–21.45	15.09.	1x	10 €	
Rösrath	EH-14-B	Di	19.30–21.45	29.09.	1x	0 €	FZ Purzelbaum
Vingst	EH-15-K	Di	19.30–21.45	13.10.	1x	0 €	FZ Lustheiderstr.
Höhenhaus	EH-16-K	Mo	19.00–21.15	02.11.	1x	0 €	FT Klamöttchen
Online	EH-17-B	Di	19.30–21.45	10.11.	1x	10 €	
Merheim	EH-18-K	Di	19.30–21.45	24.11.	1x	0 €	FZ Zwergenhütte
Bensberg	EH-19-B	Mo	15.00–16.30	07.12.	1x	10 €	SAT 3

**LEITUNG** Dr. Uta Römer (Kinder- und Jugendärztin) (12,16,19), Arved Bonin (Heilpraktiker, Rettungssanitäter) (13,14,15,17,18)

Die EU-Initiative für  
mehr Sicherheit im Netz



## ACHTSAMES TROCKENWERDEN

### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZUCKERHUT

Beim Trockenwerden tauchen viele Fragen und Unsicherheiten auf. Sollten wir warten, bis das Kind von sich aus so weit ist? Was hat es mit dem Mythos Schließmuskelkontrolle auf sich? Und wie können wir das Umgewöhnen auf Toilette oder Töpfchen möglichst sanft und liebevoll gestalten? Hierauf gibt es nicht die eine Antwort und auch nicht die perfekte Methode, denn jede Familie und jedes Kind sind einzigartig. Dennoch gibt es eine bedürfnisorientierte Alternative, die auf achtsames Vorgehen und dem Verständnis für die körperlichen Vorgänge basiert. In gemütlicher Runde möchten wir darüber sprechen, wie der Anfang zur Windelfreiheit gestaltet werden kann und Antworten auf deine Fragen zu diesem sensiblen Thema geben.

Online	VK-33-B	Di	20.00–22.00	10.11.	1x	0 €	
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---

**LEITUNG** Nancy Flège (Dipl. Psychologin, Schlaf- und Windelfreicoach, Systemische Familienbegleitung)

## BABY- UND KLEINKINDERSCHLAF VERSTEHEN UND LIEBEVOLL BEGLEITEN



### VK-34: MIT FINANZIELLER UNTERSTÜTZUNG DES MKJFGFI DES LANDES NRW

“Na, schläft dein Baby schon durch?“- Diese Frage beschäftigt fast alle Eltern früher oder später. Doch das Einschlafen, Durchschlafen und in Ruhe weiterschlafen ist für Babys manchmal gar nicht so einfach. Dazu kommen noch unzählige Meinungen, Erfahrungen und Tipps anderer Eltern, die verunsichern können.

In diesem Vortrag gehen wir auf die Schlafentwicklung von Babys bis hin zu Kleinkindern bis 3 Jahren ein. Wir besprechen wichtige Entwicklungsschritte, den Umgang mit schwierigen Schlafsituationen, die Voraussetzungen für guten Schlaf in diesem Alter, den altersgerechten Schlafbedarf sowie Wachzeiten und Müdigkeitsanzeichen.

Nach dieser Veranstaltung wirst du verstehen, was Babys und Kleinkinder brauchen, um gut zu schlafen. Es ist wichtig, von Anfang an zu wissen, wie Schlaf in den ersten Lebensjahren funktioniert.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es noch Raum für individuelle Fragen.

Online	VK-34-B	Mi	09.30–11.00	09.09.	1x	10 € 1	
Online	VK-35-K	Mi	09.30–11.00	04.11.	1x	10 € 1	

**LEITUNG** Yvonne Kirsch (Pädagogin, zertifizierte bedürfnis- und bindungsorientierte Schlafberaterin für Baby- und Kleinkinderschlaf)

1 Paarpreis 16 €




## MENTAL-HEALTH

### RAUS AUS DER „FAMILIEN-ÜBERFORDERUNGS-FALLE“

#### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM E.N.G.E.L

Besonders bei Müttern, aber auch bei Vätern, verstärken sich in den letzten Jahren psychische Probleme. Diese entstehen oft durch Überforderung und mangelnde Selbstfürsorge. Wie kann ich als Elternteil, trotz vielfältiger Herausforderungen durch Familie, Beruf und Partnerschaft, meine psychische Gesundheit stärken und erhalten? Was sind die gängigen „Stress-Fallen“ und kann ich tatsächlich durch Auszeiten und Entspannung aus der „Perfektions-Falle“ aussteigen?

Wir zeigen dir, dass es keine Form von Egoismus ist, wenn du dich um deine mentale Gesundheit kümmerst. Nur so lernen deine Kinder wie wichtig es ist, sich selbst und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und für sich einzustehen.

Online	VK-36-B	Do	19.30–21.45	26.11.	1x	0 €	
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---

**LEITUNG** Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)

## RESILIENZ - AUFBAUEN UND STÄRKEN

### FÜR ELTERN VON KINDERN VON 0-10 JAHREN

#### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZWERGENHÜTTE

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz aufbauen – wie geht das?

Erfahre, wie du die Widerstandsfähigkeit deiner Kinder fördern kannst, damit sie ihren Alltag erfolgreich bewältigen. Resiliente Kinder können eigenständig Lösungen für Probleme finden und haben gelernt, sich zu schützen.

Entdecke im Kurs, was sich hinter dem Begriff Resilienz verbirgt und wie du als Elternteil die gewonnenen Erkenntnisse nicht nur in der Erziehung, sondern auch im Alltag nutzen kannst.

Resilienz kann jeder aufbauen – auch du!

Merheim	VK-37-K	Di	19.30–21.00	13.10.	1x	0 €	FZ Zwergenhütte
---------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-----------------

**LEITUNG** Brigitte Holz-Schöttler (Erzieherin, Entwicklungspsychologische Beraterin, Familienberatung)

## MOBBING UNTER KINDERN

### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM KITA KREISEL

Mobbing unter Kindern ist weit verbreitet. Jeder sechste Schüler war schon Opfer von Mobbing. Wie kannst du als Elternteil dem Mobbing vorbeugen? Was kannst du tun, wenn dein Kind Opfer geworden ist oder sich selbst als Mobber gezeigt hat? Diesen Fragen, sowie dem Aspekt, wie das „System Mobbing“ funktioniert, werden wir uns gemeinsam stellen.

Kürten	VK-38-B	Mo	19.30–21.45	30.11.	1x	0 €	Kita Kreisel
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------------

**LEITUNG** Gerit Schrader (Kinder-, Jugend- & Familienberaterin, Lerncoach, Kinesiologie)

## TROTZ

### DAS TROTZALTER - EINE SPANNENDE UND HERAUSFORDERNDE LEBENSPHASE FÜR ELTERN UND KINDER

#### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZUCKERHUT

Wenn Kinder ihren eigenen Willen entdecken, stehen Eltern und ihre Kinder vor neuen und herausfordernden Situationen. Wutanfälle, Machtkämpfe, Auseinandersetzungen, Verweigerung, Frustration - all das wird Teil des Alltags.

Warum ist das so? Wie behalte ich am besten die Nerven? Finde Antworten auf diese Fragen und entdecke Wege, wie du dein Kind in dieser anspruchsvollen Lebensphase unterstützen kannst, um sie gemeinsam erfolgreich zu meistern.

Merheim	VK-39-K	Do	19.30–21.45	24.09.	1x	0 €	FZ Zuckherhut
---------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------

**LEITUNG** Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)



## REGELN UND GRENZEN

Neben Liebe, Fürsorge und persönlicher Freiheit brauchen Kinder auch Regeln und Grenzen. Sie geben ihnen Halt, gewährleisten ein harmonisches Familienleben und unterstützen die Integration in die Gesellschaft. Früher gaben Kirche, Staat und feste Familienstrukturen klare Vorgaben und Sicherheit im Verhalten. In unserer heutigen offenen und selbstbestimmten Gesellschaft wird das Festlegen und Einhalten von Regeln und Grenzen zu einer der herausforderndsten erzieherischen Aufgaben für Eltern. Unser Vortrag zeigt euch Wege auf, wie ihr die Balance zwischen Liebe und notwendigen Grenzen für eure Kinder finden könnt.

Bensberg	VK-40-B	Di	19.30–21.45	01.12.	1x	10 € 1	SAT 1
----------	---------	----	-------------	--------	----	--------	-------

**LEITUNG** Regina Berghaus (Erzieherin, Selbstsicherheitstrainerin, Dozentin für Gewaltprävention)

1 Paarpreis 16 €

## MIT KONSEQUENZEN STATT STRAFEN DIE EIGENVERANTWORTUNG VON KINDERN FÖRDERN FÜR ELTERN VON KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULKINDERN

### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM ABENTEUERLAND

Viele Eltern versuchen, unerwünschtes Verhalten ihrer Kinder durch Strafen zu unterbinden. Kurzfristig mag das funktionieren, jedoch fördert es langfristig nicht das eigentliche Verständnis der Kinder, da sie nur aus Angst vor Bestrafung handeln. Der sinnvolle Einsatz von Konsequenzen anstelle von Strafen hingegen unterstützt die Entwicklung der Eigenverantwortung deines Kindes. Dadurch lernt es langfristig, gute und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Ostheim	VK-41-K	Di	19.30 –21.45	17.11.	1x	0 €	FZ Abenteuerland
---------	---------	----	--------------	--------	----	-----	------------------

**LEITUNG** Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)

## KINDER LASSEN SICH NICHT SCHEIDEN

### HILFEN FÜR KINDER BEI TRENNUNG DER ELTERN

#### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZUCKERHUT

Scheidung und Trennung stellt für alle Beteiligten eine Krise dar. Die Kinder treffen diese Entscheidung nicht – sie werden vor vollendete Tatsachen gestellt. Für jedes Kind ist diese Erfahrung mit besonderen Belastungen verbunden. Gerade dann, wenn die betroffenen Kinder im Zusammenhang mit dem Paarkonflikt beide Elternteile in verstärktem Maße brauchen, fällt es den Eltern häufig nicht leicht, überlegt zum Wohl ihres Kindes zu handeln.

Grundlage für dieses Seminars ist der Film „Kinder lassen sich nicht scheiden“ erstellt im Auftrag der Deutschen Liga für das Kind. Der Film zeigt, wie im Verlauf einer Elterntrennung das Wohl der betroffenen Kinder bestmöglich gewahrt werden kann.

Merheim	VK-42-K	Do	19.30–21.00	26.11.	1x	0 €	FZ Zuckerhut
---------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------------

**LEITUNG** Brigitte Holz-Schöttler (Erzieherin, Entwicklungspsychologische Beraterin, Familienberatung)



## STARKE FAMILIEN - GUT ABGESICHERT IN DIE ZUKUNFT

Familie heißt Verantwortung – egal, wie sie aussieht. In diesem Angebot bekommst du einen verständlichen Überblick, wie du dich und deine Liebsten in wichtigen Lebenslagen absichern kannst.

Wir sprechen über Themen wie Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen, Sorgerechtsregelungen für den Ernstfall und einfache Möglichkeiten, deinen Nachlass klar zu gestalten. Außerdem schauen wir darauf, welche Versicherungen wirklich sinnvoll sind und wie du dein Budget gut einsetzt.

Ob Patchwork, Alleinerziehend, Regenbogenfamilie oder klassische Familie: Du bekommst Orientierung und praktische Tipps, damit du gute Entscheidungen für eure Zukunft treffen kannst – klar, übersichtlich und alltagsnah.

Online	VK-43-B	Do	19.30–21.00	15.10.	1x	0 €	
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--

**LEITUNG** Regina Vossen (Fachberaterin für Finanzdienstleistungen, Dipl.-Mathematikerin)



## DOKTORSPIELE UNTER KINDERN - WIE GEHE ICH DIE SEXUALERZIEHUNG AN

### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM MOITZFELD/BENSBURG

Kinder sind von Natur aus neugierig auf sich selbst und ihre Umgebung. Bereits im Babyalter beginnen sie, ihren Körper zu erkunden und die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Doch wie reagieren Eltern, wenn Kinder nicht nur im Bilderbuch, sondern auch untereinander die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen erforschen?

In diesem Seminar schauen wir uns an, wie Sexualität und Körperlichkeit in der kindlichen Entwicklung eine Rolle spielen. Wir besprechen, wie wir uns in unsicheren Momenten verhalten können, wie wir angemessen mit Grenzen und möglichen Überschreitungen umgehen und welche Auswirkungen eine ungünstige Herangehensweise haben kann. Gemeinsam möchten wir Raum für Fragen schaffen und uns über dieses wichtige Thema austauschen.

Bensberg	VK-44-B	Mo	19.30–21.45	14.09.	1x	0 €	Kita St. Joseph
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-----------------

**LEITUNG** Gerit Schrader (Kinder-, Jugend- & Familienberaterin, Lerncoach)

## FIT FÜR DIE SCHULE - WAS BRAUCHT MEIN KIND?

### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM WINDRAD

Der Übergang von der Kita in die Grundschule ist für dich und dein Kind eine große Veränderung. Diese neue Herausforderung wirft viele Fragen auf. Woran erkennst du, dass dein Kind „schulreif“ ist? Was sollte es bis zum Schuleintritt können? Und wie kannst du es bestmöglich fördern?

In unserem Seminar schauen wir gemeinsam, was in dieser sensiblen Entwicklungsphase deines Kindes passiert und worauf es beim Übergang ankommt. Du erhältst praktische Tipps, wie du dein Kind auf dem Weg zum Schuleintritt und darüber hinaus gut unterstützen kannst. Wir werfen auch einen Blick auf die Erwartungen, die von der Schule an Kinder und Eltern gestellt werden.

Online	VK-45-B	Di	19.30–21.45	15.12.	1x	0 €	
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--

**LEITUNG** Gerit Schrader (Kinder-, Jugend- & Familienberaterin, Lerncoach)

Antrag auf Kursgebührenermäßigung für Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose, Alleinerziehende, Familien mit 3 und mehr Kindern etc. - siehe Seite 102




## DIGITALE MEDIEN IN DER ERZIEHUNG

### SUCHT UND GEFAHREN-POTENTIAL ODER BILDUNGSUNTERSTÜTZUNG? KINDER 0-10 JAHRE

#### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM FORSBACH

In unserer Welt, in der digitale Medien selbstverständlich geworden sind und die Zukunft mitbestimmen, gehören sie zur Lebensrealität der Kinder. Doch wieviel Nutzen ist sinnvoll? Das Seminar bietet dir Sicherheit und Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien, denn Medienerziehung ist genauso wichtig wie Verkehrserziehung.

Wir betrachten zusammen die Möglichkeiten und Aspekte der digitalen Mediennutzung in der Kindererziehung und entwickeln praxisnahe Ansätze für einen verantwortungsbewussten Umgang.

Online	VK-46-B	Di	19.30–21.00	24.11.	1x	0 €	
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---

**LEITUNG** Brigitte Holz-Schöttler (Erzieherin, Entwicklungspsychologische Beraterin, Familienberatung)

## PÄDAGOGISCHE PRAXIS TURTLE

### Eltern- & Familienberatung für Kinder von 0-16 Jahren



Haben Sie Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihres Kindes:

- Schrei-, Schlaf- und Fütterprobleme (EPB)
- Konzentrationsschwierigkeiten (Marburger Konzentrationstraining MKT)
- Lese- Rechtschreibschwierigkeiten (LRS)
- Positive psychotherapeutische Einzel- & Familienberatung (PPB)
- Aktives Kompetenztraining ( A.C.T.)

#### Vereinbaren Sie einen Beratungstermin

**Brigitte Holz-Schöttler 0171-2879231 / [brigitte.mail@icloud.com](mailto:brigitte.mail@icloud.com)**

Richard-Zanders Str. 23, 51465 Bergisch Gladbach

Staatlich geprüfte Erzieherin, Entwicklungspsychologische Beraterin, Sozialmanager (TÜV)



## REDEN, DAMIT ES WIRKT

### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM WINDRAD

Kennst du das? Ein einziges Wort bringt alles ins Wanken, oder du wiederholst etwas zehnmal – und trotzdem hört niemand zu. In diesem Vortrag erfährst du, wie du mit einer Kommunikation, die zum Kindergehirn passt, mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung in den Alltag bringst. Du lernst, warum Kinder nicht absichtlich „nicht hören“, sondern oft einfach anders denken und fühlen – und wie du mit passenden Worten ihre Selbstregulation, Empathie und ihr Selbstwertgefühl stärken kannst. Mit vielen praktischen Strategien, die auch in herausfordernden Momenten wirken. Ein Vortrag voller Leichtigkeit, Humor und hilfreicher Impulse für den Familienalltag.

Online	VK-47-B	Di	20.00–22.00	22.09.	1x	0 €	
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--

**LEITUNG** Nancy Flege (Dipl. Psychologin, Schlaf- und Windelfreicoach, Systemische Familienbegleitung)

## HILFREICHE KOMMUNIKATIONSMETHODEN FÜR DEN FAMILIENALLTAG

### EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

Klare, respektvolle und aufmerksame Kommunikation in Familien ist keine Zauberei!! Das sogenannte „Aktive Zuhören“ und „Ich-Aussagen“ sind hilfreiche und gut erlernbare Möglichkeiten, die Eltern helfen, ihre Kinder besser zu verstehen. Zusätzlich helfen diese Kommunikationsmethoden auch dabei, die eigenen Bedürfnisse, Probleme und wichtigen Themen dem Kind gut verständlich nahezubringen. Diese Art zu zuhören und miteinander zu sprechen fördert die Kooperationsbereitschaft und stärkt das positive Miteinander.

Online	VK-48-B	Do	19.30–21.45	08.10.	1x	0 €	
Online	VK-49-K	Do	19.30–21.45	03.12.	1x	0 €	

**LEITUNG** Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)



## RISKY PLAY - KINDER BRAUCHEN MUT ZUM SPIELEN

Kinder entdecken die Welt am liebsten selbst, klettern, bauen, schleppen und erforschen eigene „geheime Orte“. Oft ist ihre Umgebung aber zu sicher und gibt kaum Raum für Abenteuer.

In diesem Kurs schauen wir gemeinsam, warum riskantes Spiel wichtig für die Entwicklung ist, was „Risky Play“ und „Anji Play“ bedeuten und wie Kinder von Natur, freiem Spiel und „Echtzeug“ profitieren. Wir sprechen auch über Ängste von Eltern und Fachkräften und die Rolle der Aufsicht. Es bleibt genug Zeit, sich auszutauschen und Tipps für zu Hause mitzunehmen.

Online	VK-50-K	Mi	19.30–21.30	16.09.	1x	10 € 1	
--------	---------	----	-------------	--------	----	--------	--

**LEITUNG** Brigitte Holz-Schöttler (Erzieherin, Entwicklungspsychologische Beraterin, Familienberatung)

1 Paarpreis 16 €

### KOMM IN UNSER TEAM!

Hast du besondere Fähigkeiten & Fertigkeiten oder interessante Ideen, die du mit Freude weitergeben möchtest?

Suchst du neue Herausforderungen als Kursleiter\*in oder Referent\*in?

### Wir freuen uns auf dich!

02204 - 404450 oder [info@fibeV.de](mailto:info@fibeV.de)



## ELTERNVORTRÄGE

### SEPTEMBER

Mo 07.09. Erste Hilfe bei Kinder	62
Mi 09.09. Babyschlaf verstehen	63
Mo 14.09. Sexualerziehung	68
Di 15.09. Erste Hilfe bei Kindern	62
Di 22.09. Reden, damit es wirkt	70
Di 29.09. Erste Hilfe bei Kindern	62

### OKTOBER

Do 08.10. Kommunikationsmethoden	70
Di 13.10. Erste Hilfe bei Kindern	62
Di 13.10. Resilienz stärken	64
Do 15.10. Starke Familien	67

### NOVEMBER

Mo 02.11. Erste Hilfe bei Kindern	60
Mi 04.11. Babyschlaf verstehen	63
Di 10.11. Achtsames Trockenwerden	63
Di 10.11. Erste Hilfe bei Kindern	62
Di 17.11. Konsequenz statt Strafe	66
Di 24.11. Erste Hilfe bei Kindern	62
Di 24.11. Digitale Medien	69
Do 26.11. Mental-Health	64
Do 26.11. Scheidungskinder	67
Mo 30.11. Mobbing unter Kindern	65

### DEZEMBER

Di 01.12. Regeln und Grenzen	66
Do 03.12. Kommunikationsmethoden	70
Di 07.12. Erste Hilfe bei Kindern	62
Di 15.12. Fit für die Schule	68



Entspannt, gesund & fit



## AQUA FITNESS - WASSERGYMNASTIK

Aqua Fitness erfreut sich großer Beliebtheit und eignet sich für alle Altersgruppen, egal ob du es vorbeugend oder rehabilitativ nutzt, zum Beispiel bei Hüft-, Knie- und Rückenproblemen, Übergewicht oder Osteoporose. Das ständige Arbeiten gegen den Wasserwiderstand stärkt deine gesamte Muskulatur und bringt dein Herz-Kreislauf-System in Schwung. Gleichzeitig entlastet der Auftrieb des Wassers deine Wirbelsäule und Gelenke. Gemeinsam trainieren wir mit Poolnudeln, Hanteln und weiteren Wassersportgeräten.

**Wassertemperatur etwa 29°C - Wassertiefe 1.20 m - auch für Nichtschwimmer geeignet.**

Bensberg	WS-16-S	Mo 1	16.30–17.15	07.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-17-S	Mo 1	17.15–18.00	07.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-18-S	Di	15.15–16.00	08.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-19-S	Di	16.00–16.45	08.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-20-S	Di 1	16.45–17.30	08.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-21-S	Di 2	17.30–18.15	08.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-22-S	Di	18.15–19.00	08.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-23-S	Di 2	19.00–19.45	08.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-24-S	Mi	15.00–15.45	02.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	WS-25-S	Mi 3	11.20–12.00	02.09.	14x	140 €*	Reha Moitzfeld
	WS-26-S	Mi 3	12.00–12.40	02.09.	14x	140 €*	Reha Moitzfeld
	WS-27-S	Mi 3	12.40–13.20	02.09.	14x	140 €*	Reha Moitzfeld
	WS-28-S	Mi 3	19.15–20.00	02.09.	13x	130 €	Reha Moitzfeld
	WS-29-S	Do 3	19.00–19.45	03.09.	14x	140 €*	Reha Moitzfeld
	WS-30-S	Do 3	19.45–20.30	03.09.	14x	140 €*	Reha Moitzfeld

**LEITUNG** Jana Peters (Gymnastiklehrerin mit Sonderlizenz „Reha-Sport“), Jutta Faller (Dipl. Sportlehrerin), Christiane Corona (Gymnastiklehrerin), Jacqueline Reinhart (B.A. Fitnesstraining)

- 1 Boden abgesenkt auf 1.30 m
- 2 Boden abgesenkt auf 1.50 m bzw. 1.80 m (es wird z.T. mit Auftriebshilfen trainiert)
- 3 Tiefwasser in der Beckenmitte und breiter Rand in Stehtiefe - es wird z.T. mit Auftriebshilfen trainiert

### PRÄVENTIONSKURSE

Kurse mit \* sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.  
Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten i.d.R. 80% der Kursgebühr.



## AQUA FITNESS - POWER-FITNESS

Dieser Kurs bietet ein optimales Herz-Kreislauftraining verbunden mit einem intensiven Ganzkörpertraining im tiefen Wasser - es wird mit Auftriebshilfen trainiert.

Bensberg	AP-5 -S	Mo	18.00–18.45	07.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	AP-6 -S	Mo	18.45–19.30	07.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	AP-7 -S	Do	18.00–18.45	03.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule
	AP-8 -S	Do	18.45–19.30	03.09.	13x	123,50 €*	Fröbelschule

**LEITUNG** Nadine Willscheid (Gymnastiklehrerin)

## ZUMBA FITNESS®

Für ZUMBA FITNESS® musst du nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, dich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die mitreißende Latino Musik (Salsa, Samba, Merengue u.a.) heizt jedem ein. ZUMBA FITNESS® ist abwechslungsreich, dynamisch und temperamentvoll - ein intensives Workout, bei dem zu ruhigeren Rhythmen aber auch ausreichend Zeit zum Durchatmen bleibt. Es gibt keine Altersbegrenzung: hier zählt allein Freude und dein Spaß an der Bewegung.

Bensberg	ZU-5 -S	Di	18.30–19.30	08.09.	13x	91 €	Reha VPH
	ZU-6 -S	Sa	09.00–10.00	05.09.	12x	84 €	SAT 2
Dellbrück	ZU-7 -S	Mi	18.55–19.55	02.09.	13x	91 €	LESKAN 2
	ZU-8 -S	Mi	20.00–21.00	02.09.	13x	91 €	LESKAN 2

**LEITUNG** Lorena Asarpad, Melanie Jadasch (ZUMBA Fitness®-Instructor)

## ZUMBA STEP®

Du möchtest deine Beine und Po trainieren und dabei Spaß an der Bewegung haben? In diesem Kurs verbindest du Step-Aerobic mit dem mitreißenden Party-Feeling von Zumba®. Zu schwingvoller Musik kommst du in Bewegung, bringst deinen Kreislauf auf Touren und steigerst ganz nebenbei deine Ausdauer. Die Übungen kräftigen Beine und Körpermitte, verbrennen Kalorien und sorgen für ein effektives, aber lockeres Workout mit guter Laune.

Bensberg	ZU- 9-S	Fr	17.00–18.00	04.09.	7x	49 €	SAT 2
	ZU-10-S	Fr	17.00–18.00	06.11.	6x	42 €	SAT 2

**LEITUNG** Lorena Asarpad (ZUMBA Fitness®-Instructor)



## BODYWORKOUT

Beim Bodyworkout erwartest dich ein rückengerechtes Allroundprogramm mit und ohne Handgeräte, das deinen gesamten Körper in Form bringt und trainiert. Das Aufwärmprogramm bringt dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung und bereitet deine Muskulatur vor. Durch ein fein abgestimmtes Muskeltraining stärkst du deinen Rücken, straffst deine Figur und verbesserst Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Mit einem entspannten Stretching am Ende jeder Stunde wird dein Training zu einem rundum wohltuenden Erlebnis.

Bensberg	BW-7 -S	Di	09.00–10.00	08.09. F	13x	91 €	SAT 2
	BW-8 -S	Mo	19.30–20.45	07.09.	12x	90 €	FZ ZAK
Merheim	BW-9 -S	Mo	18.00–19.00	07.09. F	15x	105 €	Kita Zuckerhut

### BODYWORKOUT MEETS PILATES

Bensberg	FP-23-S	Di	10.00–11.00	08.09. F	13x	91 €	SAT 2
Dellbrück	FP-24-S	Mo	19.00–20.00	07.09.	13x	104 €*	LESKAN 2

### BODYWORKOUT - POWER & RELAX

Für alle, die ein intensives Training ebenso lieben wie umfassende Entspannung.

Bensberg	PR-4 -S	Mo	20.00–21.15	07.09.	13x	117 €*	SAT 2
	PR-5 -S	Do	18.15–19.30	03.09.	11x	99 €*	SAT 2
Dellbrück	PR-6 -S	Mo	20.00–21.15	07.09.	13x	117 €*	LESKAN 2

### BODYWORKOUT - BEWEGUNG & FITNESS FÜR FRAUEN „MIT FORM“

Für etwas rundlicher gebaute Frauen, die beim Bodyworkout unter sich sein möchten.

Bensberg	Fl-2 -S	Fr	11.00–12.00	04.09.	13x	104 €*	SAT 2
----------	---------	----	-------------	--------	-----	--------	-------

**LEITUNG** Olga Hermann (Aerobic & Group Fitness Instructor), Heike Kürten (Fisnesstrainerin), Carolin Knappe (Fisnesstrainerin, Ergotherapeutin), Christiane Corona, Cornelia Spiegel, Nele Schäfer (Gymnastiklehrerinnen), Katja Nienborg (Dipl. Sportlehrerin)

## BODYWORKOUT - POWER MIX

Power dich aus, hab Spaß und straffe deine Figur - mit Power-Mix erreichst du das auf optimale Art und Weise. Wenn du ohne komplizierte Choreografien deine Kondition verbessern, Fett abbauen und deine Muskulatur kräftigen möchtest, bist du hier genau richtig. Die einfachen und sehr effektiven Bewegungen werden systematisch erlernt und trainiert. Hier geht es darum, dich mit viel Power in Bewegung zu bringen - ganz ohne Vorkenntnisse.

Dellbrück	PM-2 -S	Mo	08.45–09.45	07.09. F	15x	105 €	LESKAN 2
-----------	---------	----	-------------	----------	-----	-------	----------

**LEITUNG** Olga Hermann (Aerobic & Group Fitness Instructor, Pilatetrainerin DFAV)



## FUNCTIONAL FIT

Werde fit mit einer Kombination aus Power-Intervall-Workout, Kräftigung und einem abschließenden Stretch & Relax-Teil für Körper und Seele. Verbessere deine Kondition, stärke deine Muskeln, erlange mehr Beweglichkeit und baue gleichzeitig Stress ab - die perfekte Kombination für dich, wenn du genauso gerne intensives Training magst wie ein vielseitiges Dehnungs- und Entspannungsprogramm. Kurseinheiten wie Bootcamp, Powerintervalle und Zirkeltraining bieten dir ein abwechslungsreiches Programm.

Merheim	BW-6-S	Mi	18.30–19.30	09.09. F	13x	97,50 €	Reha Nova
---------	--------	----	-------------	----------	-----	---------	-----------

**LEITUNG** Ela Cremer (Fитnesstrainerin)

## FIT MIT PILATES

Pilates bringt deine Körperstruktur in die richtige Balance, korrigiert Fehlhaltungen und beugt Rückenbeschwerden vor. Der Fokus liegt dabei auf dem "Powerhouse" - der Körpermitte vom Becken bis zum Brustkorb. Ohne Altersgrenzen und Leistungsdruck werden deine tiefen Muskeln auf sanfte Weise stimuliert und das Zentrum deines Körpers gestärkt. Die Übungen sind harmonisch mit der Atmung verbunden, um Body & Mind in Einklang zu bringen. Hierbei werden die Bewegungen bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Gleichmäßig entwickelte Muskeln sind der Schlüssel zu einer gesunden Haltung, einer guten Figur, Geschmeidigkeit und natürlicher Anmut.

Bensberg	FP-13-S	Mi	08.50–09.50	02.09. F	13x	91 €	SAT 3
	FP-14-S	Mi	18.45–19.45	09.09.	12x	84 €	SAT 2
Dellbrück	FP-15-S	Do	09.00–10.00	10.09.	12x	84 €	LESKAN 2
	FP-16-S	Do	19.10–20.10	10.09.	12x	84 €	LESKAN 2
	FP-17-S	Do	20.15–21.15	10.09.	12x	84 €	LESKAN 2
	FP-18-S	Fr	08.45–09.45	04.09. F	15x	105 €	LESKAN 1
Merheim	FP-19-S	Mo	09.45–10.45	07.09. F	15x	105 €	LESKAN 2
	FP-20-S	Mo	20.00–21.00	07.09. F	15x	105 €	Kita Zuckerhut
Mülheim	FP-21-S	Do	18.00–19.00	03.09. F	15x	105 €	Kita Zuckerhut
	FP-22-S	Fr	17.40–18.40	11.09.	12x	84 €	Lädchen

**LEITUNG** Olga Hermann (DFAV und Peak Pilates System-Trainerin), Hanna Sidnenka (Pilates-, Fasziens- & Entspannungstrainerin), Katrin Neumann (Gymnastiklehrerin), Heike Kürten (Fитnesstrainerin)



## FASZIEN PILATES

Pilates bietet ein Ganzkörpertraining, das auch die tiefliegenden Muskeln aktiviert. Diese Methode, fast 100 Jahre alt, hat weltweit bei vielen Menschen Anklang gefunden.

Wenn wir die bewährte Pilates-Methode um die neuesten Erkenntnisse aus der Faszien- und Bindegewebeforschung erweitern, entsteht Faszien-Pilates.

Trainiere deinen Körper mit der Faszien-Pilates-Methode und spüre, wie die Übungen sich positiv auf dein Wohlbefinden, deine Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und deine Gesundheit im Ganzen auswirken.

Bensberg	FZ-4 -B	Mi	17.40–18.40	09.09.	12x	84 €	SAT 2
Dellbrück	FZ-5 -K	Fr	10.45–11.45	04.09. F	15x	105 €	LESKAN 1

**LEITUNG** Hanna Sidnenka, Olga Hermann (Pilates-, Faszien- & Entspannungstrainerin)

## RÜCKENFITNESS - MIT ÜBUNGEN AUS DEM PILATESTRAINING

In unserem Rückenfitnesskurs legen wir besonderen Wert auf den Aufbau deiner Rückenmuskulatur – gestützt auf Pilates-Übungen. Kraft- und Koordinationsübungen verbinden sich harmonisch mit deinem Atem, um deinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Übungen verbessern nicht nur deine Haltung, sondern auch dein Bewegungsverhalten entscheidend. Die Stunde schließt mit einem ausgiebigen Stretching und einer entspannenden Einheit ab – das tut nicht nur deinem Rücken, sondern auch deiner Seele gut.

Bensberg	RF-11-B	Mo	18.00–19.00	07.09.	13x	104 €*	SAT 3
	RF-12-B	Di	17.50–18.50	08.09.	13x	104 €*	SAT 2
Merheim	RF-13-K	Do	19.00–20.00	03.09. F	15x	105 €	Kita Zuckerhut

**LEITUNG** Brigitte Huber (Dipl. Sportlehrerin), Olga Hermann (DFAV und Peak Pilates System-Trainerin), Nele Schäfer (Gymnastiklehrerin)

## NACKENGESUNDHEIT

### „DEN RÜCKEN UND NACKEN ENTLASTEN“

Nach dem lockeren Aufwärmen liegt der Fokus darauf, deine Körperwahrnehmung zu schulen und funktionale Übungen zu erlernen. Um deinen Nacken zu entlasten, werden gezielte Mobilisationsübungen für die Brustwirbelsäule und den Brustkorb durchgeführt. Gönn dir eine Pause vom Alltagsstress und schaffe Raum für die Regulation von Spannungen.

Dellbrück	RF-14-K	Mo	18.20–19.20	07.09.	13x	104 €*	LESKAN 1
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	--------	----------

**LEITUNG** Bernadette Dumpler (Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanztherapeutin)

## RÜCKENFITNESS

Mit einer guten Haltung und einem beweglichen, kräftigen Rücken gehst du wieder aufrechter und entspannter durchs Leben. Schwungvolle Bewegungsfolgen wärmen nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Seele auf. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen, Verspannungen zu lösen, Fehlbelastungen entgegenzuwirken und dein Wohlbefinden zu verbessern. So bist du den Anforderungen in Haushalt, Familie und Beruf besser gewachsen.

Bensberg	RF- 9-B	Di	19.00–20.00	08.09.	13x	104 €*	SAT 2
	RF-10-B	Di	20.15–21.15	08.09.	13x	104 €*	SAT 2

### RÜCKENFITNESS MIT BECKENBODENTRAINING

Brück	FB- 5-K	Fr	08.45–09.45	04.09. F	11x	88 €*	kugelrund
Bensberg	FB- 6-B	Di	11.00–12.00	08.09. F	13x	91 €	SAT 2

### RÜCKENFITNESS MIT FLEXISTICK

Bensberg	FS- 2-S	Mo	10.15–11.15	07.09. F	13x	91 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	----------	-----	------	-------

**LEITUNG** Brigitte Huber, Monika Vorweg (Dipl. Sportwissenschaftlerinnen), Heike Kürten (Fitnesstrainerin)

## RÜCKENFITNESS - MIT SCHWERPUNKT HALSWIRBELSÄULE

Lang andauernde Tätigkeiten am Schreibtisch und andere sitzende Arbeiten führen sehr häufig zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Diese Beschwerden können bis in die Arme ausbreiten und zu stark beeinträchtigenden Bewegungseinschränkungen führen. Um diese Probleme zu mildern und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster aufzulösen, sind Haltungskorrekturen sowie gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen hilfreich.

Mit praktischen Übungsanregungen kannst du sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause aktiv etwas für dein Wohlbefinden tun.

Bensberg	RF-15-B	Mo	18.00–19.00	07.09.	11x	88 €*	SAT 2
----------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	-------

**LEITUNG** Cornelia Spiegel (Gymnastiklehrerin)

## STEP-AEROBIC

Mit diesem effektiven Ganzkörpertraining arbeiten wir gleichzeitig an deiner Ausdauer und Muskelkraft. Beginnend mit einer mitreißenden Step-Aerobic-Einheit für die Kondition, folgt ein Workout mit gezielten, dynamischen Übungen, um Muskelkraft und Kraftausdauer zu stärken. Das abschließende Stretching verbessert deine Körperhaltung und entspannt die Muskulatur.

Dellbrück	ST-1 -S	Sa	10.00–11.00	05.09.	6x	42 €	LESKAN
-----------	---------	----	-------------	--------	----	------	--------

**LEITUNG** Ann-Kathrin Sommer (Step-Aerobic Trainerin)



## FITNESS - MIT BECKENBODENTRAINING

Dieses Fitnessprogramm bietet eine optimale Kombination aus gezielten Beckenbodenübungen und einem intensiven Bodyworkout. Besonders nach Schwangerschaft und Geburt ist es empfehlenswert, um die Körpermitte zu stärken und die allgemeine Fitness zu fördern. Mit abwechslungsreichen Übungsformen wird das Training richtig effektiv und unterstützt dich dabei, dich fitter und gesünder zu fühlen.

Bensberg	FB-7 -B	Do	09.00–10.00	03.09.	13x	91 €	SAT 2
Dellbrück	FB-8 -K	Di	20.15–21.15	08.09.	13x	104 €*	LESKAN 1

**LEITUNG** Silvia Schmidt (Gymnastiklehrerin & Physiotherapeutin), Kira Kettler (Physiotherapeutin)

## BECKENBODENGYMNASTIK

Husten, Niesen, Lachen – alles (k)ein Problem?

Der weibliche Beckenboden spielt eine zentrale Rolle im Leben einer Frau, von der Schwangerschaft über die Geburt bis hin zur Rückbildungszeit und im alltäglichen Leben. Schwere körperliche Arbeit, Bewegungsmangel und Geburten können zu Gesundheitsproblemen wie unwillkürlichen Harnverlust, Miktionsstörungen oder Senkungsbeschwerden führen.

Unsere Beckenbodengymnastik konzentriert sich auf die Kräftigung und bewusstes Verhalten im Beruf, Haushalt und Sport. Ein gezieltes Training hilft dir, Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern, selbst bei notwendigen Operationen. Mach mit, und halte deinen Beckenboden stark und gesund!

Bensberg	BG-4 -B	Mo	18.00–19.00	07.09.	12x	96 €*	SAT 1
	BG-5 -B	Mo	19.05–20.05	07.09.	12x	96 €*	SAT 1
	BG-6 -B	Do	10.05–10.50	03.09.	13x	91 €	SAT 2

**LEITUNG** Karina Brauer (Gymnastiklehrerin), Kira Kettler (Physiotherapeutin)

## VITALTRAINING FÜR JUNGGEBLIBENE

Bis ins hohe Alter sorgen Fitness- und Kraftübungen für spürbaren Kraftzuwachs und Vitalitätsgewinn - und machen dabei auch noch richtig Spaß! Nach dem Aufwärmen trainieren wir im Stehen und Liegen, teilweise auch mit verschiedenen Fitnessgeräten, um den gesamten Körper zu stärken. Jeder übt nach seinen Fähigkeiten, sodass alle Teilnehmenden optimal mitarbeiten können. Viele der erlernten Übungen eignen sich auch für das Training zu Hause.

Dehnungen und Entspannungsübungen lockern nicht nur die Muskulatur, sondern auch den Geist und runden so die Stunde perfekt ab.

Bensberg	FF-4 -S	Do	11.00–12.00	03.09. F	11x	88 €* 91 €	SAT 2
	FF-5 -S	Mo	11.20–12.20	07.09. F	13x		SAT 2

**LEITUNG** Monika Vorwerg (Dipl. Sportwissenschaftlerin), Heike Kürten (Finesstrainerin)

Elternstart & Erstes Lebensjahr

ELTERNSTART-KURS  
FÜR ELTERN UND BABYS VON 2 - 5 MONATEN

ANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM ST. MARIEN

VÄTER-BABYMASSAGE  
FÜR VÄTER UND BABYS VON 3 - 5 MONATEN

Unter der Woche müssen viele Väter arbeiten und haben nur wenig Baby-Geschäft-Zeit. Schaffen Sie sich ganz bewusst ein Zeitfenster für ein gemeinsames Erlebnis mit Ihrem Baby. Die Mamas können über babyfreie Zeit genießen. Währenddessen erleben die Papis viele tolle Momente mit ihren Kindern, stärken ihre Bindung und genießen eine intime Vater-Kind-Zeit.

Bitte mitbringen: Handtücher, Handlotion oder Joghurt, eine saugfähige, wasserichte Wickelunterlage, Mäh/Tee fürs Kind und luftige Kleidung für die Papis

W<sub>3</sub> E<sub>1</sub> R<sub>1</sub> B<sub>3</sub> U<sub>2</sub> N<sub>1</sub> G<sub>2</sub>

I<sub>1</sub> H<sub>2</sub> R<sub>1</sub> E<sub>1</sub>

Familienbildung & Sportverein

31



## FASTENTAGE FÜR GESUNDE IM KLOSTER ST. MICHAEL

### AKTIV MEDITATIVE AYUR-YOGA-FASTENWOCHE

Lass dich ein auf die klösterliche Stille und Abgeschiedenheit, wo eine einzigartige Atmosphäre darauf wartet, dir zu helfen, deine körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte neu zu ordnen und zu bündeln. Das Fasten reinigt, entschlackt und regeneriert deinen gesamten Organismus auf allen Ebenen – eine ideale Prävention für die Erhaltung bzw. Steigerung von Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Unser vielfältiges Programm, bestehend aus Fastenernährung, Entschlackungs- und Reinigungsverfahren, Massagen, Ayur-Yoga-Übungen, Meditationen, Aquarellieren, Bewegungen an der frischen Luft, versteht sich als Angebot, welches in deiner Eigenverantwortung liegt und durch deine eigenen Bedürfnisse modifiziert werden kann. Die Woche findet unter der Leitung einer erfahrenen und ausgebildeten Fastenleiterin und Yogalehrerin statt.

Genieße die Unterbringung in modernisierten, hellen Einzelzimmern mit eigenem Bad. Das ruhig gelegene Kloster befindet sich eine Autostunde von Bensberg entfernt, in Steyl, direkt an der Maas.

**Kosten 525,- €**

#### **Unterkunft, Verpflegung, Fastenprogramm - keine Ermäßigung möglich**

Weitere Informationen zur Fastenwoche und die gesonderten Anmeldebedingungen für dieses Angebot erhältst du bei uns bei uns im FiB-Büro.

#### **FASTENWOCHE VOM 05. - 09. OKTOBER 2026 (MO-FR)**

Bensberg	FW-2 -B	Vorbereitungstreffen	So	10.00–12.15	04.10.	SAT 3
Steyl		Fastentage	Mo–Fr		05.–09.10.	Kloster Steyl
Bensberg		Nachtreffen	Sa	10.00–12.15	24.10.	SAT 3

#### **FASTENWOCHE VOM 15. - 19. MÄRZ 2027 (MO-FR)**

Bensberg	FW-1 -B	Vorbereitungstreffen	So	10.00–12.15	14.03.	SAT 3
Steyl		Fastentage	Mo–Fr		15.–19.03.	Kloster Steyl
Bensberg		Nachtreffen	Sa	10.00–12.15	03.04.	SAT 3

**LEITUNG** Gerlinde Bubert (Fastenkursleiterin, zertifizierte Lehrerin für Ayur-Yoga, Sozialarbeiterin)



Vadim Guzhva/Fotolia

## HATHA YOGA

„Beim Yoga werden die Gedanken still“, heißt es in den berühmten Yoga-Sutras von Patanjali. Atemübungen entspannen deinen Körper und harmonisieren deine Emotionen. Konzentrationsübungen und Meditation helfen, deinen Geist zu klären und zur Ruhe zu kommen.

Die yogischen Körperübungen trainieren deinen Körper ganzheitlich: Sie schenken Kraft und Beweglichkeit, stärken deinen Rücken und verbessern deine Balance sowie Körperwahrnehmung. Durch achtsames Üben in deinem eigenen Tempo erlebst du positive Veränderungen in deinem Körper.

Unsere Praxis basiert auf dem Geist des Yoga - wach, bewusst, entspannt, achtsam und im inneren Frieden. Die innere Stärke, Ruhe und Gelassenheit, die du im Yoga gewinnst, begleiten dich im Alltag und wirken in Familie und Beruf.

Bensberg	YO-15-B	Di	18.15–19.30	08.09.	13x	143 €*	SAT 3
	YO-16-B	Mi	18.05–19.35	02.09.	13x	169 €	SAT 1
	YO-17-B	Mi	19.45–21.00	02.09.	13x	143 €	SAT 1
	YO-18-B	Do	19.00–20.15	03.09.	13x	143 €	SAT 3
	YO-19-B	Do	20.15–21.30	03.09.	13x	143 €	SAT 3
	YO-20-B	Fr	09.00–10.30	04.09.	13x	169 €	SAT 3
Refrath	YO-21-B	Mo	19.00–20.15	07.09.	13x	143 €*	Waldorfschule
	YO-22-B	Mi	19.45–21.15	02.09. F	13x	169 €*	Waldorfschule
Dellbrück	YO-23-K	Mi	19.15–20.30	09.09.	12x	132 €*	LESKAN 1

### FASZIEN YOGA

Bensberg	YO-26-B	Di	19.45–21.15	08.09.	13x	169 €	SAT 3
Brück	YO-24-K	Do	19.30–21.00	03.09.	13x	169 €*	kugelrund

### MIT BABYS

Dellbrück	YO-25-K	Fr	09.30–10.45	04.09.	13x	143 €	LESKAN 2
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	----------

**LEITUNG** Sabine Adams, Gesa Andres, Julia Arenz, Evelyn Chaymowski, Reiner Angermeier, Karin Burschik, Claudia Pfeifer, Nora Laabs (Yogalehrer\*innen)

## HATHA YOGA - YOGA-PILATES

Yoga und Pilates harmonieren perfekt miteinander.

Das rückenfreundliche Training nach Joseph Pilates stärkt deine Körpermitte, fördert eine aufrechte Haltung und sorgt für eine straffe Figur. Durch Schwünge, Federn und Rollen pflegen wir die Faszien. Yoga hingegen macht deinen Körper geschmeidig, verbessert dein Körpergefühl und unterstützt eine achtsame und freundliche Geisteshaltung.

Gemeinsam erleben wir ein sanftes und dennoch effektives Body-Mind-Programm mit einer wohltuenden Entspannung am Ende jeder Stunde.

Brück	YP-6 -K	Do	18.00–19.15	03.09.	13x	123,50 €*	kugelrund
Untereschb.	YP-7 -B	Mo	18.00–19.15	07.09.	13x	123,50 €*	St. Mariä Himmelf.
	YP-8 -B	Mo	19.30–20.45	07.09.	13x	123,50 €*	St. Mariä Himmelf.
Dellbrück	YP-9 -K	Di	19.30–20.30	08.09.	13x	117 €	LESKAN 2

**LEITUNG** Karin Burschik (Yogalehrerin, S.A.F.C.-Pilatestrainerin), Mayra Téran Schlösser (Yogalehrerin)

## HATHA YOGA - MIT DEM SCHWERPUNKT HORMONYOGA

In diesem Kurs integrieren wir Hormon-Yoga-Übungen in das Hatha-Yoga-Programm. Diese Übungen wirken regulierend auf deinen Hormonhaushalt.

Unausgewogene Hormonaktivitäten können verschiedene Beschwerden verursachen, sei es nach Geburten, vor oder während der Menstruation (PMS, Krämpfe) oder in den Wechseljahren (Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen).

Hormon-Yoga kann dazu beitragen, diese und andere hormonell bedingte Beschwerden zu reduzieren oder zu verhindern.

Durch gezielte innere Massagen und bewusste Lenkung von Energien bringen wir die Aktivitäten verschiedener Hormondrüsen ins Gleichgewicht und verhelfen deinem Hormonhaushalt zu einer gesunden Balance.

Bensberg	YH-3 -B	Mo	09.00–10.30	07.09.	13x	169 €	SAT 3
	YH-4 -B	Mo	19.00–20.30	07.09.	13x	169 €	SAT 3

**LEITUNG** Claudia Pfeifer (Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation Hormonyoga)

## HATHA YOGA - EIN LEBEN LANG

### FÜR SENIOR\*INNEN UND TEILNEHMER\*INNEN MIT GESUNDHEITLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN

Yoga ist für jeden geeignet, unabhängig vom Alter oder gesundheitlichen Einschränkungen. Auch wenn du z.B. mit Übergewicht, Bewegungseinschränkungen oder chronischen Erkrankungen zu kämpfen hast, kannst du Yoga praktizieren. Die Übungen werden vorwiegend im Sitzen oder Stehen (mit Stützhilfe) ausgeführt.

Ziel ist es, Haltungsschäden vorzubeugen, das Lungenvolumen zu vergrößern und die Energiereserven zu stärken. Yoga bietet eine vielfältige Palette an Übungen, Meditationen und Atemtechniken, um dein inneres und äußeres Gleichgewicht zu unterstützen.

Neubrück	YA-2 -K	Di	11.00–12.15	08.09.	13x	143 €	Jugendzentrum
----------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	---------------

**LEITUNG** Claudia Pfeifer (Yogalehrerin)

## YIN YOGA

Yin Yoga ist ein sanfter Yogastil, beim dem wir die Positionen 3-5 Minuten lang halten. Der Fokus liegt hier vor allem auf den tieferen Körperschichten, den Gelenken, Bändern, Sehnen und besonders auf den Faszien. Unser Ziel ist es, möglichst passiv zu bleiben und ohne große muskuläre Anspannung in die Positionen zu gehen. Wir geben uns dabei ganz der Schwerkraft hin, um auf allen Ebenen - körperlich, geistig und seelisch – loslassen zu können.

Merheim	YY-5 -K	Mo	19.00–20.00	07.09. F	15x	150 €	Kita Zuckerhut
	YY-6 -K	Do	20.00–21.00	03.09. F	15x	150 €	Kita Zuckerhut
Dellbrück	YY-7 -K	Fr	09.45–10.45	04.09. F	15x	150 €	LESKAN 1
	YY-8 -K	Mo	10.45–11.45	07.09. F	15x	150 €	LESKAN 2

**LEITUNG** Olga Hermann (Aerobic & Group Fitness Instructor, Wirbelsäulen-& Pilates-Trainerin DFAV)

## VINIYOGA

Dieser Yogastil ist perfekt für Yogis ohne Vorkenntnisse, Junggebliebene und alle, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten. Aufbauend auf dem klassischen Hatha Yoga führen wir dich mit einfachen Übungen für Körper, Atmung und Konzentration behutsam in die Yoga-Praxis ein. Dabei legen wir großen Wert darauf, die Übungen individuell an deine besonderen Möglichkeiten anzupassen.

Im Viniyoga steht nicht die perfekte Körperhaltung im Vordergrund, sondern die bewusste Wahrnehmung deines Körpers, deiner Bewegungsmöglichkeiten und deines Atems.

Dellbrück	YV-2 -K	Mi	18.15–19.15	09.09.	12x	120 €*	LESKAN 1
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	--------	----------

**LEITUNG** Gesa Andres (Yogalehrerin BDY/EYU)



## FAYO NACH LIEBSCHER & BRACHT

### FOOD AWARENESS YOGA OM

Die bekannte Schmerztherapie von Liebscher & Bracht hat ein effektives Programm entwickelt, das nicht nur die Fasziengesundheits verbessert, sondern auch gesunde Routinen für den Alltag vermittelt.

In unserem Workshop werden die Auswirkungen von Bewegung, Ernährung, Balance zwischen An- und Entspannung sowie Achtsamkeit verständlich und direkt erfahrbar gemacht. Du wirst lernen, deine Faszien am gesamten Körper auszurollen. Außerdem üben wir sowohl wirbelsäulen- und gelenkoptimierte Yogaflows als auch gezielte schmerztherapeutische Übungen für die Hauptengpässe des Körpers: Nacken, Schultern, Hüfte, Knie und unterer Rücken.

Das Programm berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen.

**Wenn du eine Faszirolle besitzt, kannst du diese gerne zum Workshop mitbringen.**

Bensberg	YW-6 -B	Di	18.00–20.00	15.09.	1x	25 €	SAT 1
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	-------

**LEITUNG** Sabine Valenzuela (L&B Fayo-Trainerin, Yogalehrerin IYGC)

## YOGA-WORKSHOP

### ENTSPANNUNG, ERDUNG & NEUE ENERGIE

Lass den Alltag hinter dir und gönn dir eine bewusste Auszeit. In diesem Workshop kannst du durch eine geführte Meditation und achtsame Atemübungen innere Ruhe und Klarheit finden. Sanfte Hatha-Yoga-Bewegungen helfen dir, Spannungen zu lösen, während eine abschließende Yin-Yoga-Sequenz mit lang gehaltenen Asanas dich tief entspannen lässt. Begleitet von heilsamen Klängen erlebst du einen Zustand von Stille und Gelassenheit. Egal, ob du schon Yoga-Erfahrung hast oder neu dabei bist – dieser Workshop ist für alle, die Entschleunigung und neue Energie suchen.

Bensberg	YW-7 -B	So	10.30–13.30	08.11.	1x	30 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	-------

**LEITUNG** Sabrina Marzi (Yogalehrerin)



## YIN YOGA UND SOUNDHEALING

Sanfte Yin Yoga Sequenzen lockern deinen Körper und bringen dich in die Entspannung. Tauche anschließend tief in die Klangwelt ein, genieße die Ruhe und tanke neue Energie! Ein Raum für Stille, Regeneration und innere Balance.

Bensberg	YW-8 -B	So	11.00–12.30	11.10.	1x	20 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	-------

**LEITUNG** Sabrina Marzi (Yogalehrerin)

## ACHTSAMKEITSTRAINING ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR ERWACHSENE

Häufig lassen wir unseren Alltag von Stress und Anspannung bestimmen und bemerken dabei kaum, dass wir schon längst auf „Autopilot“ geschaltet haben. Achtsamkeit hilft uns dabei, wieder mit allen Sinnen im Hier und Jetzt anzukommen und mit dem Augenblick – so, wie er gerade ist – einverstanden zu sein. Mit gezielten Achtsamkeitsübungen lernst du, deine Atmung, deine Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle aufmerksam zu beobachten, ohne diese zu bewerten. Entdecke Achtsamkeit als eine Ressource für mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude im Alltag.

Der Kurs ersetzt keine psychotherapeutische/psychiatrische Behandlung und ist für Menschen mit schweren behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen nicht geeignet.

**Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, Stoppersocken, bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke.**

Bensberg	AT-1 -B	Mi	20.00–21.00	07.10. F	8x	155 €*	SAT 1
----------	---------	----	-------------	----------	----	--------	-------

**LEITUNG** Annalena Heuer (Psychologin M.Sc., Entspannungstrainerin)

## WALDBADEN

Shinrin Yoku - Die japanische Therapieform für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem - Auch bekannt als Waldbaden.

In diesem Kurs werden wir langsam durch den Wald gehen, verschiedene Achtsamkeitsübungen machen, Atemübungen aus dem Qigong ausprobieren und uns dem Wald, seinen gesundheitlichen Vorzügen und Bäumen nähern.

**Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung**

**Treffpunkt: Wanderparkplatz Kalkweg**

Dellbrück	SY-2 -K	Sa	10.00–13.00	26.09.	1x	30 €	Kalkweg
-----------	---------	----	-------------	--------	----	------	---------

**LEITUNG** Jeanette Peer (zertifizierte Shinrin Yoku Leiterin)



## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Lust auf Entspannung? ... dann möchten wir zu diesem Workshop Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen einladen. Diese bewährte Entspannungstechnik hilft, Stress abzubauen und körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern.

Das Angebot richtet sich an alle, ob Berufstätige, Familien oder Senioren, die mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen möchten.

Bensberg	PJ-3 -B	Sa	10.30–12.00	19.09.	1x	18 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	-------

**LEITUNG** Ines Thomassen (Entspannungspädagogin)



## GRUNDLOS VERGNÜGT

### MIT BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND MEDITATION

Wenn sich im Außen wenig Erfreuliches zeigt, können wir uns auch nach innen wenden zum Quell alles Guten oder zum Göttlichen. Zum Beispiel durch Meditation. Wir üben – immer im Wechsel mit sanften Körper- und erholsamen Entspannungsübungen – unter anderem die Konzentration auf Licht und Klang, Chakren und Mantren, und wir nähren unsere Herzensqualitäten und unserespirituelle Anbindung. So starten wir grundlos vergnügt in die zweite Wochenhälfte.

**Bei Bedarf bitte Sitzkissen und/oder Decke mitbringen.**

Untereschbach	SY-3 -B	Mi	19.00–21.00	16.09.	4x	68 €	St. Maria Himmelfahrt
---------------	---------	----	-------------	--------	----	------	-----------------------

**LEITUNG** Karin Burschik (zertifizierte MBSR-Lehrerin, Yoga- und Entspannungslehrerin, Autorin)

## PRAXISTAG - GRUNDLOS VERGNÜGT

In der Gruppe übt es sich leichter als allein Zuhause. Darum wollen wir uns an diesem Samstagnachmittag gemeinsam den verschiedensten Meditationsformen widmen, uns sanft bewegen und tief entspannen. So baut sich in der Gemeinschaft eine Atmosphäre der Ruhe und es Wohlbehagens auf, welche tiefe und schöne Erfahrungen möglich macht. Vorkenntnisse erwünscht.

**Bei Bedarf bitte Sitzkissen und/oder Decke mitbringen.**

Untereschbach	SY-4 -B	Sa	15.00–20.00	07.11.	1x	38 €	St. Maria Himmelfahrt
---------------	---------	----	-------------	--------	----	------	-----------------------

**LEITUNG** Karin Burschik (zertifizierte MBSR-Lehrerin, Yoga- und Entspannungslehrerin, Autorin)

## TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan bietet dir die Möglichkeit, körperlich aktiv zu sein und dabei in einem meditativen Zustand zu verweilen. Der fließende, gleichmäßige Ablauf der Bewegungen fördert ein harmonisches Verhältnis von Anspannung und Entspannung, begleitet von tiefer, entspannter Atmung und einem fokussierten Geist. Das ermöglicht es dir, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben, neue Kräfte zu entwickeln und den Fluss des Daseins zu erkennen, zu akzeptieren und zuzulassen. Tai Chi Chuan, ursprünglich eine Kampfkunst, wirkt sich auch positiv auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Rücken, Konzentration und Verdauung aus.

### IM KLASSISCHEN YANG-STIL - IN LANGFORM

Neubrück	TC-2 -B	Mi	18.00–19.30	02.09.	13x	130 €	Waldorfschule
----------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	---------------

**LEITUNG** Christoph Schmitt (Tai Chi und Qigong-Trainer)

Interessierte Neuanfänger\*innen können in Absprache mit dem Kursleiter einsteigen - bitte Kontakt mit dem FiB Büro aufnehmen.

## QIGONG

### BEWEGUNG IN HARMONIE

Qi Gong ist Teil der Chinesischen Medizin, wobei das Qi für unsere Lebensenergie steht. Qi Gong hilft dir, dich zu konzentrieren, deine innere Ruhe wiederzufinden, und deine Körpermitte zu stabilisieren.

Durch langsame Bewegungen, vertiefte Atmung und Meditation harmonisieren wir Körper, Geist und Seele und stärken die Funktion des Bewegungsapparates, sowie das Herz-Kreislaufsystem.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken**

Refrath	QG-4 -B	Di	17.45–19.00	08.09.	12x	132 €	Waldorfschule
	QG-5 -B	Di	19.15–20.30	08.09.	12x	132 €	Waldorfschule

**LEITUNG** Petra Böttcher (Qigong-Lehrerin)



## FELDENKRAIS® - BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

### MOSHÉ FELDENKRAIS - „BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG“

Nutze Dein Skelett und Deine Neugier!

Leichtigkeit und mehr Spielraum beim Gehen, Drehen, Sitzen, Aufstehen - und weitergedacht auch beim Musizieren, Handwerken, Sport treiben und in Balance sein? Wenn Du Dein Skelett einzusetzen weißt, hast Du mehr Muskulatur zur Verfügung, um zu tun, was Dir Freude macht. Musizieren, Gartenpflege, Sport oder ganz einfache Bewegungen des Alltags können auf freies Potenzial zugreifen.

Die Feldenkrais®-Methode ist für Jung und Alt gleichsam interessant. Dein Alter oder Deine Beweglichkeit spielen keine Rolle für die gemeinsame Teilnahme, denn Feldenkrais® unterweist die Gruppe rein verbal, ohne Demonstration, so dass Du Dich auf Dich selbst konzentrieren kannst. Deine Aufmerksamkeit wird durch kleine Bewegungskomponenten und -variationen geführt und Du kannst entdecken, wo genau Dein Einstieg in einen zunehmend komplexeren Bewegungsablauf ist. Du wirst überrascht sein!

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch & eine Decke**

Bensberg	FE- 9-B	Mi	17.30–19.00	02.09.	13x	130 €	SAT 3
Refrath	FE-10-B	Mo	19.00–20.30	07.09.	11x	110 €	Kita St. M.Königin
Dellbrück	FE-11-K	Mi	17.15–18.45	02.09.	12x	120 €	LESKAN 2

### KENNENLERN - WORKSHOP

Bensberg	FE-14-B	Sa/So	16.00–17.30	10.-11.10.	1x	30 €	SAT 3
----------	---------	-------	-------------	------------	----	------	-------

**LEITUNG** Michaela Ortler (FELDENKRAIS Practitioner), Diana Neu, Gabriele Dudel (FELDENKRAIS® Practitionerinnen)

## FELDENKRAIS - WORKSHOP

Möchtest du tiefgehende Entspannung erleben und dabei Blockaden, Bewegungseinschränkungen sowie schmerzhafte Verspannungen lösen? In diesen Workshops widmen wir uns gezielt der Funktionalität und Flexibilität deines Bewegungsapparates. Durch die einzigartigen Feldenkrais-Lektionen erkundest du achtsam und präzise die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist, um eine nachhaltige Verbesserung deiner Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch & eine Decke**

<b>„BEWEGLICHER BRUSTKORB“</b>							
Bensberg	FE-12-B	Sa	10.00–13.00	31.10.	1x	30 €	SAT 3
<b>„BEWEGLICHE WIRBELSÄULE“</b>							
Bensberg	FE-13-B	Sa	14.00–17.00	21.11.	1x	30 €	SAT 3

**LEITUNG** Michaela Ortler (FELDENKRAIS Practitioner)



Zeit für mich - Zeit für uns



## TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN

### FÜR EINZELPERSONEN UND FAMILIEN MIT KINDERN AB 6 JAHREN

Möchtest du die faszinierende Welt des (traditionellen) Bogenschießens kennenlernen? Bei unserem Bogenevent geben wir dir einen ersten Einblick! Nach einem kurzen Ausflug in die Geschichte des Bogenschießens erklären wir dir die Ausrüstung sowie alles Wichtige zu Schutz und Sicherheit. Unter fachkundiger Anleitung lernst du spielerisch den Umgang mit Pfeil und Bogen. Das Event endet schließlich mit einem kleinen Turnier unter den Teilnehmer\*innen.

**Treffpunkt: Bogenhalle des Vereins alpha e.V., Halzenberg 2, 42929 Wermelskirchen**

Wermelskirchen	BO-3 -B	So	10.00–13.00	13.09.	1x	1	Halzenberg
	BO-4 -B	So	10.00–13.00	11.10.	1x	1	Halzenberg

**LEITUNG** Andreas Schauerte (Bogenschießtrainer)

1 Preis: Erwachsener je 33 €, 1.+2. Kind je 15 €, ab dem 3. Kind kostenfrei

## SICH WANDERN LASSEN - EINE AUSZEIT IN DER NATUR

### FÜR MÜTTER IN JEDER LEBENSPHASE UND JEDEM ALTER

Du sehnst dich nach einer Pause vom Alltag, nach einem Moment nur für dich?

Dann komm mit uns hinaus – in die Natur, in die Ruhe, zu dir selbst.

Bei kleinen Wanderungen zwischen sechs und zehn Kilometern verbinden wir Bewegung mit achtsamen Momenten. Unterwegs nehmen wir uns Zeit für kreatives Gestalten und das bewusste Erleben der Umgebung. Herz und Hand dürfen wieder miteinander sprechen – ohne Druck, ohne Ziel. Es geht nicht um Leistung, sondern um das einfache Sein und Spüren.

Overath	GU-3 -B	So	10.00–14.00	27.09.	1x	25 €	N.N.
---------	---------	----	-------------	--------	----	------	------

**LEITUNG** Ludmilla Schnabel (Naturerlebnispädagogin)

## NACHBARSCHAFTSCAFÉ

### FÜR DIE ANWOHNER\*INNEN DES WOHPARKS BENSBERG & UMGEBUNG

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu unserem offenen Café eingeladen.

Bei Kaffee, Tee und einem Stück Kuchen kannst du andere Bewohner\*innen des Viertels kennenlernen und dich austauschen. Dabei stehen das Miteinander und vor allem die sozialen Kontakte im Vordergrund.

Bensberg	NB-1 -B	Di	ab 15.00 Uhr	fortl.	carpe diem
----------	---------	----	--------------	--------	------------

**LEITUNG** Sabine Küther (Bewohnerin des Wohnparks)



## KLANGREISE

### MEDITATIVE TRAUMREISE MIT KLANGSCHALEN

Lausche dem sanften Klangteppich verschiedener Instrumente und den beruhigenden Tönen der Klangschalen. Lass dich von den Klängen zu angenehmen Landschaften führen, besuche traumhafte Phantasieorte und finde dort Entspannung und Ruhe. Genieße die Zeit für Erkundungen im eigenen Körper, während die sanften Vibrationen der Klangschalen jede einzelne Zelle erreichen und ihre beruhigende, tiefenentspannende Wirkung entfalten. Die Klänge der anderen Instrumente schenken deinem Geist Ruhe und Wohltat, während deine Energie freier fließen kann. Diese Klangreise ermöglicht es Körper, Geist und Seele, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und sich zu harmonisieren. Wer mag, kann im Anschluss das Erlebte teilen und reflektieren.

**Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. Yogamatte und eine Flasche Wasser**

Dellbrück	VS-3 -K	Fr	19.30–21.00	27.11.	1x	28 €	LESKAN
-----------	---------	----	-------------	--------	----	------	--------

**LEITUNG** Petra Böttcher (Entspannungspädagogin)

# Simone Lauscher

Heilpraktikerin Medium

---

Heilpraxis

Klassische  
Homöopathie

Mediale  
Beratung

„Unsere Seele ist unsterblich“

Gartenstraße 39 | 51429 Bergisch Gladbach  
Tel.: 0 22 04-9178 57 | [www.homoeopathie-lauscher.de](http://www.homoeopathie-lauscher.de)



## „WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR BETRUG IM ALLTAG?“

### KRIMINALITÄTSPRÄVENTION ZUM NACHTEIL FÜR SENIOR\*INNEN

#### IM RAHMEN DER SENIORENKULTURWOCHEN DER STADT BERGISCH GLADBACH

Immer wieder berichten die Medien darüber, wie Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft älterer Menschen mit vermeintlich günstigen oder sogar kostenlosen Angeboten ausgenutzt werden. Oft bleiben die Betroffenen auf ihrem Schaden sitzen. In diesem Vortrag geht es um Risiken und Betrugsformen, die besonders Senior\*innen betreffen: Haustürgeschäfte, Trickbetrug am Telefon wie der 'Enkeltrick' oder falsche Polizeianrufe und andere Diebstahlmaschen. Hier erhältst du wertvolle Tipps, wie du dich im Alltag besser vor solchen Gefahren schützen kannst und was du tun kannst, falls du Opfer eines Betrugs wirst.

Bensberg	VS-3 -B	Mo	15.30–17.00	07.09.	1x	0 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-------

**LEITUNG** Jürgen Dahmann (Polizeihauptkommissar i.R., Referent des Dt. Verkehrssicherheitsrates)

## FASZINATION SCHMUCK

Die Welt des Schmucks fasziniert viele Menschen, denn er ist ein Ausdruck deiner Persönlichkeit.

Möchtest du selbst ein individuelles Stück für dich oder einen lieben Menschen gestalten? Keine Sorge, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Du wirst von Goldschmiedin Helga Ziskoven fachkundig begleitet, angefangen bei der Erstellung eines Entwurfs in drei Schritten, über die Einführung in die Grundtechniken wie Sägen, Feilen und Biegen, bis hin zur handwerkliche Umsetzung.

**Alle erforderlichen Werkzeuge stehen dir zur Verfügung. Im Kurspreis sind die Metalle Kupfer und Messing enthalten. Edelmetalle wie Silber und Steine werden nach Verbrauch berechnet.**

**Atelier Ziskoven: Rommerscheiderstr. 90 b, 51465 Bergisch Gladbach**

Berg. Gl.	DY-3 -B	Sa	11.00–17.00	26.09.	1x	125 €	Atelier Ziskoven
		So	10.00–15.00	27.09.			
	DY-4 -B	Sa	11.00–17.00	28.11.	1x	125 €	Atelier Ziskoven
		So	10.00–15.00	29.11.			

**LEITUNG** Helga Ziskoven (Goldschmiedemeisterin)



# FiB-Kursanmeldung

bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

**Kursteilnehmer\*in** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

**Erziehungsberechtigte\*r** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_ Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**1. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_ **2. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_

Kursname: \_\_\_\_\_ Kursname: \_\_\_\_\_

Gebühr: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_

**Ich ermächtige den Verein FiB e.V. die Kursgebühr für den/die oben genannten Kurs(e) durch SEPA-Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.**

Kontoinhaber\*in \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Kursgebühr bitte in 2 Raten abbuchen (nur bei Kursgebühren über 100 € möglich).

Die Kursgebühr wird innerhalb von 14 Tagen nach dem im Programmheft veröffentlichten Kursbeginn eingezogen. Bei einem späteren Einstieg in den Kurs oder einer verspäteten Abgabe der Kursanmeldung wird die vereinbarte Kursgebühr innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Einzugsermächtigung eingezogen.

Ich akzeptiere die auf Seite 108 des Programmheftes veröffentlichten Anmelde- und Teilnahmebedingungen und verzichte auf eine weitere schriftliche Mitteilung über den Zeitpunkt der Lastschrift.

Die hier angegebenen Daten werden unter Berücksichtigung der geltenden gesetzlichen Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt und nur zur Kursabwicklung verwendet. Sie verbleiben bei FiB bis du uns zur Löschung aufforderst, deine Einwilligung zur Speicherung widerrufst oder der Zweck für die Datenspeicherung entfällt. Zwingende gesetzliche Bestimmungen, insbesondere Aufbewahrungspflichten, bleiben hiervon unberührt.

**Datum** \_\_\_\_\_ **Unterschrift** \_\_\_\_\_

**Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.** Du erhält lediglich Mitteilung, wenn der gewählte Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfinden sollte.

# KiWo Wochenplan

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Sonntag**

**Schulsozialarbeit  
EGS Bensberg  
& offene  
KiWoBeratung**  
Olivia Sailer  
**01573 6421655**

**Baby-/Kleinkinder/  
Mütter  
Treff**  
Lida BarazandehNejad  
**10.00 – 12.00**

**SprachLernTreff  
für Vorschulkinder**  
Frau Teske  
Kooperation Jugendamt  
GL  
**10.30 – 12.30**

**Schulsozialarbeit  
EGS Bensberg  
& offene  
KiWoBeratung**  
Olivia Sailer  
**01573 6421655**

**KiWo**  
**Telefon:  
01573  
6421655**

**SprachLernTreff  
für Vorschulkinder**  
Frau Henschel  
Kooperation  
Jugendamt GL  
**09.00 – 11.00**



Evangelische Grundschule Bensberg

**Systemische  
Erziehungs- & Lebens  
Beratung**  
Olivia Sailer  
**01573 6421655**

**LernInsel  
an der EGS Bensberg**  
Olivia Sailer  
**13.00 - 15.00**



**LernTraining**  
Sabine Czymmek  
Cleo Fischer  
Kooperation Praxis für  
Integrative  
Lerntherapie  
**15.00 – 17.30**

**LernInsel**  
an der EGS Bensberg  
Olivia Sailer  
**13.00 - 15.00**

**ExAzubiTreff**  
Beratung im Übergang  
Schule/Beruf  
Silke Garmies  
**0173 8344722**

**ExAzubiTreff**  
Beratung im Übergang  
Schule/Beruf  
Silke Garmies  
**0173 8344722**

**Jobcenter  
Sprechstunde**  
Kooperation Jobcenter  
Termin nach  
Absprache  
**02202 9333921**

**KITiNa**  
Kinder, Tiere & Natur  
**EGS Bensberg**  
Nadine Klinkhammer &  
Olivia Sailer  
**15.00 – 18.00**

**Kinder-&FamilienTreff**  
Kompetenztraining  
für Kinder,  
Freizeitgestaltung,  
gesundes Abendessen  
**15.00 – 19.00**  
Gianne, Lida, Nadine  
& Olivia



**KITiNa**  
Kinder, Tiere & Natur  
**KiWo**  
**15.00 – 19.00**  
Olivia Sailer &  
Gianne Di Maggio

**JugendTreff**  
**18.00 – 21.00**  
Beytullah Yayla

<https://www.facebook.com/KiWo.olivia.sailer>



Vereinsangebote  
Kinder, Jugendliche & Erwachsene



## KREATIVER KINDERTANZ

Suchst du nach einer Möglichkeit, bei der dein Kind seiner Kreativität und seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen kann? Unsere Kindertanzkurse bieten genau das. Wir erkunden zusammen verschiedene Musikstile und lassen uns von ihnen zu spannenden Tänzen inspirieren. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und setzen sie auf spielerische Art und Weise um. Dein Kind lernt dabei, auf seine Körperhaltung zu achten und seine Bewegungen bewusst zu gestalten. Tanzen fördert nicht nur die körperliche und seelische Gesundheit, sondern stärkt auch das Selbstwertgefühl und die soziale Kompetenz deines Kindes. Bevor du dein Kind anmeldest, kannst du gerne eine Probestunde mit uns vereinbaren.

**Vereinsanmeldeformular Seite 99**

<b>AB 3 JAHREN</b>						
Bensberg	TZ- 1-V	Di	13.45–14.30	fortl.	20 €/ Monat	FZ ZAK
Neubrück	TZ-10-V	Fr	16.30–17.20	fortl.	20 €/Monat	Kita Zuckerhut
<b>AB 3,5 JAHREN</b>						
Bensberg	TZ- 2-V	Di	14.30–15.15	fortl.	20 €/ Monat	FZ ZAK
	TZ- 4-V	Do	14.45–15.30	fortl.	20 €/ Monat	FZ ZAK
<b>AB 5 JAHREN</b>						
Neubrück	TZ-11-V	Fr	17.20–18.10	fortl.	20 €/ Monat	FZ Zuckerhut

**LEITUNG** Christiane Corona (Tanzpädagogin, Gymnastiklehrerin), Madeline Dederichs (Tanzpädagogin), Sarah Nußbaum (Heilpädagogin mit Schwerpunkt Tanz)

### Bildungsgutschein - so einfach ist das!

Kinder aus Familien in finanziellen Problemsituationen können beim Jobcenter **Gutscheine für Bildungs- und Teilnahmeleistungen** erhalten. Es besteht ein monatlicher Anspruch von 15 €, der für die Finanzierung von Vereinsangeboten und Kursen wie Musikzwerge, Kinderschwimmen u.a. genutzt werden kann. Bitte sprich uns an.



## KINDERBALLETT

Im Ballettunterricht wird dein Kind sowohl an der Ballettstange als auch am Boden arbeiten. Dort lernt es, seine Haltung zu verbessern und spielerisch koordinierte Bewegungsabläufe sowie Rhythmusgefühl umzusetzen. Wir trainieren das Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn und stärken dabei den gesamten Bewegungsapparat, um die Beweglichkeit und Sprungkraft zu verbessern.

Mit viel Freude und Phantasie tauchen die Mädchen und Jungen gemeinsam in die wunderbare Welt des Tanzes ein. Unser Ballettunterricht bietet eine gute Mischung aus Disziplin, Kreativität und freiem Improvisationstanz, die genau auf das Alter deines Kindes abgestimmt ist.

Für ein harmonisches Bild im Unterricht tragen die Kinder einheitliche Kleidung bestehend aus Trikot, Strumpfhose und Ballettschuhen.

**Vereinsanmeldeformular Seite 99**

### AB 4,5 JAHREN

Bensberg	TZ-5 -V	Do	15.30–16.15	fortl.	20 €/ Monat	SAT 2
----------	---------	----	-------------	--------	-------------	-------

### AB 6 JAHREN

Bensberg	TZ-6 -V	Do	16.15–17.00	fortl.	20 €/ Monat	SAT 2
----------	---------	----	-------------	--------	-------------	-------

**LEITUNG** Christiane Corona (Tanzpädagogin, Gymnastiklehrerin)



## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG IN DER KREBSNACHSORGE

In unserem Kurs bieten wir dir eine Vielzahl sanfter Methoden und Techniken zur Körperarbeit an, die speziell auf deine Bedürfnisse und Befindlichkeiten in der Krebsnachsorge abgestimmt sind.

Dazu gehören funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen, Fitnessübungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, atemtherapeutische Übungen, Qigong-Übungsformen, Muskelentspannungsübungen nach Jacobsen sowie Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Wir nehmen uns ausreichend Zeit für Gruppen- und Einzelgespräche sowie zum Austausch von Informationen.

Bensberg	KN-1 -V	Mo	08.55–10.10	fortl.	20 € <b>1</b>	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	---------------	-------

**LEITUNG** Jutta Faller (Dipl. Sportwissenschaftlerin mit Sonderlizenz „Sport in der Krebsnachsorge“)

**1** Vereinsbeitrag/ Monat - Vereinsanmeldeformular - Seite 99

Beitragsfrei bei Vorlage einer von der Krankenkasse genehmigten Verordnung zur Teilnahme am “Rehabilitationssport”. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle.

## WALKING UND NORDIC WALKING

Beim Walking und Nordic Walking kannst du an der frischen Luft deine allgemeine körperliche Fitness effektiv erhalten und verbessern, wobei Nordic Walking durch den Einsatz von Stöcken zusätzliche Trainingsreize für den Oberkörper bietet.

Du trainierst nicht nur dein Herz-Kreislauf-System, sondern kräftigst auch deine Bein-, Arm- und Schultermuskulatur, festigst das Bindegewebe gefestigt, förderst die Venentätigkeit und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Walking ist für alle geeignet, egal ob jung oder alt – hier ist jeder willkommen!

## TREFFS - FÜR WALKER UND NORDIC WALKER

Hast du Lust auf Bewegung an der frischen Luft und möchtest gleichzeitig regelmäßig in einer freundlichen und motivierten Gruppe trainieren?

Dann sind die fortlaufenden Walking-Treffs unseres Vereins genau das Richtige für dich! Neben individueller Betreuung und Technikkontrolle findet auch ein gemeinsames Stretching vor und nach dem Walken statt.

Bensberg	WA-1 -V	Mo	16.30–17.45 <b>1</b>	fortl.	10 € <b>2</b>	Friedr.-Offermann-Str.
Dellbrück	WA-2 -V	Fr	09.00–10.15	fortl.	10 € <b>2</b>	Thielenbruch

**LEITUNG** Jana Peters (Gymnastiklehrerin), Kira Kettler (Physiotherapeutin)

**1** ab 19. Oktober 15.30–16.45 Uhr

**2** Vereinsbeitrag/Monat - Vereinsanmeldeformular Seite 99

# Antrag auf Vereinsmitgliedschaft

Für unsere **fortlaufenden** Vereinsangebote ist eine Mitgliedschaft im Verein erforderlich.

**Hiermit melde ich mein Kind / mich im Verein FiB e.V. an:** (bitte Druckschrift)

Name: \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_

Straße / Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_ Festnetz: \_\_\_\_\_

**Vereinsangebot:** \_\_\_\_\_ **Kurs-Nr.:** \_\_\_\_\_

**Eintrittsdatum:** \_\_\_\_\_

**Monatlicher Betrag (inkl. 10 € Vereinsbeitrag):**

Kindertanz/Ballett 20 €/Monat

Ringen, Raufen & Playfight 20 €/Monat

Nordic-/Walking-Treff 10 €/Monat

Sport in der Krebsnachsorge 20 €/Monat

## Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Verein FiB e.V. den von mir zu entrichtenden Beitrag monatlich mit SEPA-Lastschrift von meinem Konto abzubuchen. FiB e.V. Gläubiger-Identifikationsnr.: DE31FIB00000768621.

**Die Abbuchung erfolgt jeweils in der 1. Kalenderwoche des Beitragsmonats.**

Name Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

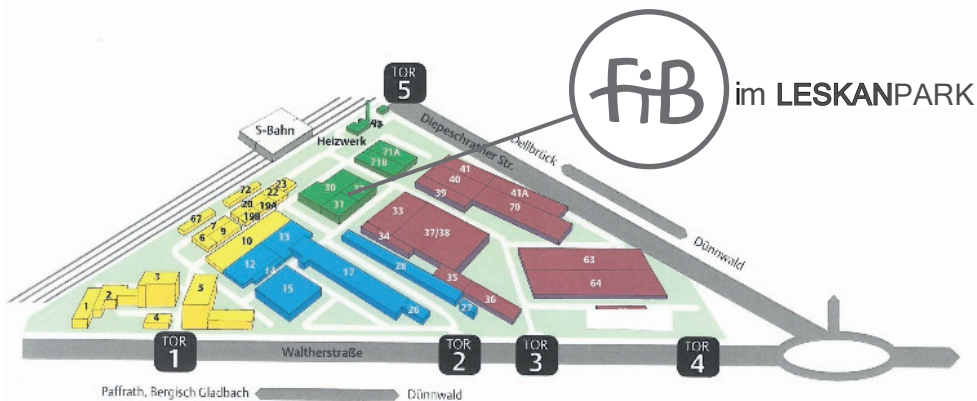
Die hier angegebenen Daten werden unter Berücksichtigung der geltenden gesetzlichen Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt und nur zur Mitgliederverwaltung verwendet. Sie verbleiben bei FiB bis du uns zur Löschung auffordern, deine Einwilligung zur Speicherung widerrufst oder der Zweck für die Datenspeicherung entfällt. Zwingende gesetzliche Bestimmungen, insbesondere Aufbewahrungspflichten, bleiben hiervon unberührt.

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Die Kündigung der Vereinsmitgliedschaft beträgt 4 Wochen zum Quartalsende und muss schriftlich erfolgen. Die Vereinssatzung ist in der Geschäftsstelle erhältlich.**



Parkmöglichkeiten findest du fußläufig im Sattlerweg, auf der Overrather Str., Regingarstr. und Giselbertstr.



### Zufahrt mit dem Auto nur über die Waltherstraße - Tor 2

Geradeaus bis Haus 31 (1. Abzweig rechts - bitte die FiB-Parkplätze vor Haus 31 oder vor Halle 17 nutzen).

Zugang für Fußgänger und Radfahrer auch über die Diepeschrather Straße - Tor 5



## Veranstaltungsorte

SAT 1/2/3	51429 BGl.-Bensberg, Sattlerweg 8
LESKAN 1/2/3	51069 Köln-Dellbrück, LESKANPARK, Waltherstr. 49-51, Haus 31
Lädchen	51063 Köln-Mülheim, Buchheimer Str. 12
kugelrund	51109 Köln-Brück, Olpener Str. 978
Bewegungsstätte Veedel carpe diem	51107 Köln-Ostheim, Buchheimer Weg 5
Forsthaus Moitzfeld	51429 BGl.-Bensberg, Overather Str. 32
Friedr.-Offermann-Str.	51429 BGl.-Bensberg/Moitzfeld, Steinhaus 1
Fröbelschule	51429 BGl.-Bensberg, Richtung Forsbach, Wanderparkplatz, rechte Seite nach der Autobahnbrücke
FT Klamöttchen	51429 BGl.-Bensberg/Moitzfeld, Fröbelstraße 15
FZ Abenteuerland	51061 Köln-Höhenhaus, Im Weidenbruch 135
FZ AWO	51107 Köln-Ostheim, Grevenstr. 28, FRÖBEL FZ & Kiga Abenteuerland
FZ Europaring	51469 Bergisch Gladbach, Ahornweg 70 a, AWO Familienzentrum, den rückwärtigen Eingang vom Parkplatz der Sporthalle der Schule nutzen
FZ Forsbach	51109 Köln-Neubrück, Europaring 61, Städt. Familienzentrum
FZ Kradepohl	51503 Rösrath-Forsbach, Höhenweg 11, Familienzentrum
FZ Kreisel	51469 Bergisch Gladbach, Kradepohlsmühlenweg 4, Familienzentrum
FZ Lustheider Straße	51515 Kürten-Eichhof, Im Auel 2, Familienzentrum
FZ Ostheim	51103 Köln-Vingst, Lustheider Str. 35, Familienzentrum
FZ Purzelbaum	51107 Köln-Ostheim, Rösrather Str. 129, Familienzentrum
FZ Pustelblume	51503 Rösrath-Hoffnungsthal, Rotdornallee 39, Familienzentrum
FZ Uckermarkstr.	51429 BGl.-Frankenforst, Beethovenstr.21, Familienzentrum
FZ Wilde 13	51107 Köln-Ostheim, Uckermarkstr. 25, Familienzentrum
FZ Wirbelwind	51427 BGl.-Refrath, In der Taufe 13, Familienzentrum
FZ Windrad	51103 Köln-Vingst, Waldstr. 69, AWO-Familienzentrum
FZ ZAK	51469 BGL, Willy-Brandt-Str. 20
FZ Zuckerhut	51429 Bergisch Gladbach, Reginharstr. 40, Familienzentrum
FZ Zwergenhütte	51109 Köln-Merheim, Ostmerheimerstr. 214 a, Familienzentrum
Jugendzentrum	51109 Köln-Merheim, Kieskauler Weg 142, Familienzentrum
Kalkweg	51109 Köln-Neubrück, Neubrücker Ring 30
Kita Arche Noah	51069 Köln-Dellbrück, Wanderparkplatz
Kita Dariusstraße	51427 BGl.-Refrath, An der Wallburg 1A, Ev. Kita des Familienzentrums E.N.G.E.L.
Kita St. Joseph	51429 BGl.-Bensberg, Dariusstraße 5, Ev. Kita des Familienzentrums E.N.G.E.L.
Kita St. Norbert	51429 BGl.-Moitzfeld, Am Winkel 1 b, Kita des Kath. FZ Moitzfeld/Bensberg
Kita St. Maria Königin	51069 Köln-Dellbrück, Kopischstr.4A, hinter der Kirche, Kita des Kath. FZ
Parkplatz Lerbach	51427 BGl.-Refrath, Im Hain 31
Päd. Praxis Turtle	51465 BGl.-Heidkamp, 51465 Bergisch Gladbach
Reha Nova	51465 BGl.-Gronau, Richard-Zanders Str. 23
Refrather Treff	51109 Köln-Merheim, Ostmerheimerstr. 220
Reha Moitzfeld	51427 BGl.-Refrath, Steinbrecher Weg 2
Reha VPH	51429 BGl.-Bensberg/Moitzfeld, Friedrich-Ebert-Str. 70, CELENIUS Fachklinik
St. Mariä Himmelfahrt	51429 BGl.-Bensberg, Vinzenz-Pallotti-Str. 22, REHATRaining Haus 22
Taubenstr.	51491 Overath-Untereschbach, Friedensweg 1, Pfarrheim
Thielenbruch	51427 BGl.-Bensberg/Frankenforst, Taubenstraße, Turnhalle der Grundschule
TH Urnenstr.	51069 Köln-Dellbrück, Endhaltestelle Straßenbahn
Waldorfschule	51069 Köln-Dellbrück, Turnhalle Kath. Grundschule, Urnenstr.
Wildpark Brück	51427 BGl.-Refrath, Mohnweg 13, Freie Waldorfschule
Zirkusfabrik	51109 Köln-Brück, Brücker Mauspfad 203
	51069 Köln-Dellbrück, Bergisch Gladbacher Str. 1007 a (hinter Rewe)



# Antrag auf Ermäßigung der Kursgebühr von Familienbildungsangeboten

## Nur für Familien aus Bergisch Gladbach

Um Familien aus Bergisch Gladbach in **finanziellen Problemsituationen** zu unterstützen, steht unserer Familienbildungsstätte ein begrenzter Geldbetrag der **Stadt Bergisch Gladbach** zur Verfügung, der es uns ermöglicht, die Kursgebühren für Familienbildungsangebote um bis zu 80 % zu ermäßigen.

- Ich beantrage eine Ermäßigung um **80 %, weil ich hilfebedürftig bin gemäß § 7 SGB II, gemäß § 19 SGB XII oder gemäß § 1 AsylbLG.**

## Für Familien aus Bergisch Gladbach und anderen Wohnorten

Um Familien in **finanziellen Problemsituationen** zu unterstützen, steht unserer Bergischer Familienbildungsstätte ein begrenzter Geldbetrag des Landes NRW zur Verfügung, der es uns ermöglicht, die Kursgebühren für Familienbildungsangebote um 25 %, max. 30 € zu ermäßigen.

- Ich beantrage eine Ermäßigung (i.d.R. **25 %, max. 30 €**), weil bei mir eine **finanzielle Problemsituation vorliegt und ich zur nächstehend angekreuzten Personengruppe gehöre:**

- Sozialhilfeempfänger\*in, Arbeitslose, Kurzarbeiter\*in
- Ein-Eltern-Familien
- Familien mit drei und mehr Kindern
- Ausländer\*in, Spätaussiedler\*in, Übersiedlerfamilien
- Familien mit Behinderten und Suchtkranken
- von Strafvollzug betrof. Familien

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Kurs-Nummer(n) \_\_\_\_\_

Kursgebühren: \_\_\_\_\_

**Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben und weise meine Ermäßigungsberechtigung mit einer entsprechenden Kopie nach.**

Die hier angegebenen Daten werden unter Berücksichtigung der geltenden gesetzlichen Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt und nur zur Beitragsverwaltung verwendet. Sie verbleiben bei FiB bis du uns zur Löschung aufforderst, deine Einwilligung zur Speicherung widerrufst oder der Zweck für die Datenspeicherung entfällt. Zwingende gesetzliche Bestimmungen, insbesondere Aufbewahrungspflichten, bleiben hiervon unberührt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bitte zusammen mit der Kursanmeldung abgeben - bei Abgabe nach Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr berechnet.**



# FiB-Kursanmeldung

bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

**Kursteilnehmer\*in** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

**Erziehungsberechtigte\*r** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_ Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**1. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_ **2. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_

Kursname: \_\_\_\_\_ Kursname: \_\_\_\_\_

Gebühr: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_

**Ich ermächtige den Verein FiB e.V. die Kursgebühr für den/die oben genannten Kurs(e) durch SEPA-Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.**

Kontoinhaber\*in \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Kursgebühr bitte in 2 Raten abbuchen (nur bei Kursgebühren über 100 € möglich).

Die Kursgebühr wird innerhalb von 14 Tagen nach dem im Programmheft veröffentlichten Kursbeginn eingezogen. Bei einem späteren Einstieg in den Kurs oder einer verspäteten Abgabe der Kursanmeldung wird die vereinbarte Kursgebühr innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Einzugsermächtigung eingezogen.

Ich akzeptiere die auf Seite 108 des Programmheftes veröffentlichten Anmelde- und Teilnahmebedingungen und verzichte auf eine weitere schriftliche Mitteilung über den Zeitpunkt der Lastschrift.

Die hier angegebenen Daten werden unter Berücksichtigung der geltenden gesetzlichen Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt und nur zur Kursabwicklung verwendet. Sie verbleiben bei FiB bis du uns zur Löschung aufforderst, deine Einwilligung zur Speicherung widerrufst oder der Zweck für die Datenspeicherung entfällt. Zwingende gesetzliche Bestimmungen, insbesondere Aufbewahrungspflichten, bleiben hiervon unberührt.

**Datum** \_\_\_\_\_ **Unterschrift** \_\_\_\_\_

**Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.** Du erhält lediglich Mitteilung, wenn der gewählte Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfinden sollte.



**FAMILIENZENTRUM IM ZAK**

Fröbel-Kindergarten Luise-Ueding  
Reginharstr. 40, 51429 Berg. Gladbach  
www.zak.froebel.info - 02204 - 978814

**FAMILIENZENTRUM E.N.G.E.L.**

Dariusstr. 5, 51429 Bergisch Gladbach  
www.kindergarten-bensberg.de - 02204 - 55008

**AWO – FAMILIENZENTRUM »HAUS DER KINDER«**

Ahornweg 70 a, 51469 Bergisch Gladbach  
www.fz-haus-der-kinder.awo-  
rhein-oberberg.de - 02202 - 31792

**KITA PURZELBAUM - FAMILIENZENTRUM**

Rotdornallee 39 a, 51509 Rösrath-Hoffnungsthal  
www.kita-purzelbaum.com - 02205 - 86848

**FAMILIENZENTRUM KRADEPOHL**

Kradepohlsmühlenweg 4, 51469 Bergisch Gladbach  
www.kita-kradepohl.de - 02202 - 55089

**KATH. FAMILIENZENTRUM MOITZFELD/BENSBERG**

Am Winkel 1 b, 51429 Bergisch Gladbach  
www.familienzentrum-moitzfeld-bensberg.de  
02204 - 81858

**FAMILIENZENTRUM FORSBACH**

Kita Höhenweg 11, 02205 - 6160  
Kath. Kita Arche Noah, Im Kälchen 21, 02205 - 3378  
51503 Rösrath

**FRÖBEL FAMILIENZENTRUM PUSTEBLUME**

Beethovenstr. 21, 51427 Bergisch Gladbach  
www.pustebume-bgl.froebel.info - 02204 - 24924

**KITA KREISEL - FAMILIENZENTRUM**

Im Auel 2, 51515 Kürten  
info@kita-kreisel.de - 02268 - 2578

**KITA WINDRAD - FAMILIENZENTRUM**

Willy-Brand-Str. 20, 51469 Bergisch Gladbach  
www.hermann-loens-forum.de - 02202 - 7059911

**DRK KINDERTAGESSTÄTTE „WILDE 13“**

In der Taufe 13, 51427 Bergisch Gladbach  
02204 - 3003791

**STÄDT. FAMILIENZENTRUM EUROPARING**

Kindertagesstätte  
Europaring 59–61, 51109 Köln-Neubrück  
www.koelnkitas.de - 0221 - 891638

**AWO – FAMILIENZENTRUM »WIRBELWIND«**

Kinder- und Familienhaus  
Waldstr. 69, 51103 Köln-Vingst  
www.awo-koeln.de - 0221 - 814348

**STÄDT. FAMILIENZENTRUM UCKERMARKSTRASSE**

Integrative Kindertagesstätte und Familienzentrum  
Uckermarkstr. 25, 51107 Köln-Ostheim  
www.koelnkitas.de - 0221 - 891555

**KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM**

**DÜNNWALD/HÖHENHAUS**  
Am Rosenmaar 1, 51061 Köln  
0221 - 6002264

**FRÖBEL KINDERGARTEN & FAMILIENZENTRUM  
ABENTEUERLAND**

Grevenstr. 28, 51107 Köln  
www.abenteuerland.froebel.info - 0221 - 8308829

**FRÖBEL KINDERGARTEN & FAMILIENZENTRUM  
ZWERGENHÜTTE**

Kiskauler Weg 142, 51109 Köln  
www.zwergenhuette.froebel.info - 0221 - 16816-540

**FRÖBEL KINDERGARTEN & FAMILIENZENTRUM  
OSTHEIM**

Rösrather Str. 129, 51107 Köln  
www.ostheim.froebel.info - 0221 - 83008829

**FRÖBEL KINDERGARTEN & FAMILIENZENTRUM  
LUSTHEIDER STRASSE**

Lustheiderstr. 35, 51103 Köln  
www.lustheider-strasse.froebel.info - 0221 - 75970421

**FRÖBEL KINDERGARTEN & FAMILIENZENTRUM  
ZUCKERHUT**

Ostmerheimerstr. 214a, 51109 Köln  
www.zuckerhut.froebel.info - 0221 60866788

**KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM**

**DELLBRÜCK-HOLWEIDE**  
katholisches-familienzentrum-dellbrueck-holweide.de



# FiB-Kursanmeldung

bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

**Kursteilnehmer\*in** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

**Erziehungsberechtigte\*r** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_ Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**1. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_ **2. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_

Kursname: \_\_\_\_\_ Kursname: \_\_\_\_\_

Gebühr: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_

**Ich ermächtige den Verein FiB e.V. die Kursgebühr für den/die oben genannten Kurs(e) durch SEPA-Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.**

Kontoinhaber\*in \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Kursgebühr bitte in 2 Raten abbuchen (nur bei Kursgebühren über 100 € möglich).

Die Kursgebühr wird innerhalb von 14 Tagen nach dem im Programmheft veröffentlichten Kursbeginn eingezogen. Bei einem späteren Einstieg in den Kurs oder einer verspäteten Abgabe der Kursanmeldung wird die vereinbarte Kursgebühr innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Einzugsermächtigung eingezogen.

Ich akzeptiere die auf Seite 108 des Programmheftes veröffentlichten Anmelde- und Teilnahmebedingungen und verzichte auf eine weitere schriftliche Mitteilung über den Zeitpunkt der Lastschrift.

Die hier angegebenen Daten werden unter Berücksichtigung der geltenden gesetzlichen Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt und nur zur Kursabwicklung verwendet. Sie verbleiben bei FiB bis du uns zur Löschung aufforderst, deine Einwilligung zur Speicherung widerrufst oder der Zweck für die Datenspeicherung entfällt. Zwingende gesetzliche Bestimmungen, insbesondere Aufbewahrungspflichten, bleiben hiervon unberührt.

**Datum** \_\_\_\_\_ **Unterschrift** \_\_\_\_\_

**Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.** Du erhältst lediglich Mitteilung, wenn der gewählte Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfinden sollte.



- A**  
Abenteuer Bewegung 41  
Abenteuer Wald für Kinder 44  
Achtsamkeit 48,85  
Alleinerziehende 35  
Anfängerschwimmen 39  
Aquafitness 72,73  
Aquafitness Schwangere 15  
Auszeit in der Natur 90
- B**  
Babymassage 30  
Babyschlaf 61  
Babyschwimmen 39  
Babysitting 57  
Bach 47  
Backen im Advent 53  
Backen mit Hefe 54  
Ballett 97  
Bambinis 39  
Bauernhof 50  
Beckenbodengym. 78  
Begleitung 1. Lebensj. 27  
Bodyworkout 74  
Bogenschießen 52,90
- D**  
DELFI 29  
DIY 56,57,92
- E**  
Eigenverantwortung 64  
Elterngeld 18  
Eltern-Start-Kurse 26,27  
Elterntreff 26,32  
Elternvorträge 60-69  
Emmi Pikler 27  
Entdeckungstour Natur 44-50  
Entspannung 86  
Erste Hilfe 60  
Erziehung 62-69  
Expedition Boden 45
- F**  
Familienküche 54  
Fastentage 80  
Faszien 76,81  
Fayo 84  
Feldenkrais 88  
Ferienwoche 58  
Finanzielle Absicherung 65  
Fit für die Schule 66  
Fit in der Schwangerschaft 15  
Fit mit Baby 23  
Fit mit Form 74  
Fit mit Kinderwagen 24  
Fit nach der Geburt 22  
Fitness Kurse 72-79  
Fossilienuche 51  
Functional Fit 75
- G**  
Geburtsvorbereitung 13,14  
Gesundheitskurse 76-86  
Großeltern 16  
Grundlos vergnügt 86
- H**  
Hatha Yoga 81-83  
Hebammencafé 14  
Hormonyoga 82
- K**  
Kanutour 52  
Kinderschwimmen 39  
Kindertanz 96  
Kinderturnen 40,41  
Kinderspielkreise 32  
Klangreise 91  
Kleine Entdecker 49  
Kommunikation 68  
Krabbeltturnen 40  
Kreativer Tanz 96  
Krebsnachsorge 98  
Kriminalitätsprävention 92  
Krippenbau 55
- L**  
Laternenwanderung 46
- M**  
Medienerziehung 67  
Meditation 86  
Mental-Health 62  
Mobbing 63  
Musik-Riesen 37  
Musikspielmäuse 35  
Musikzwerge 36  
Mutterschutz 18
- N**  
Nachbarschaftscafé 90  
Nackengesundheit 76  
Naturentdecker 49  
Naturwandeln 48  
Nordic Walking 98
- O**  
Offener Treff 33
- P**  
Pause im Grünen 48  
Pädagogische Vorträge 63-69  
PEKiP 28  
Pilates 74,75  
Pilze 46  
Piratentag 56  
Power Mix 74  
Power & Relax 74  
Pränatalyoga 16  
Progr. Muskelentspannung 85
- Q**  
Qigong 87

- R**
- Reden 68
  - Regeln & Grenzen 64
  - Reha-Sport 98
  - Resilienz 62
  - Risky Play 69
  - Rückbildung 20-23
  - Rückbildung Pilates 20
  - Rückenfitness 76,77
- S**
- Säuglingspflegekurs 19
  - Schlaf 61
  - Schmuckkurs 92
  - Schwangerschaft 13-19
  - Seepferdchen 39
  - Seniorenkurse 79,83,92
  - Sexualerziehung 66
  - Soundhealing 84
  - Spiel & Spaß im Wasser 39
  - Spiel & Bewegung i. Wald 34,44
  - Spielgruppen 32
  - Spielerisches Turnen 41
  - Spinnen 47
  - Steinbruch 51
  - Stempelspaß 56
  - Step-Aerobic 77
  - Stillen 19
  - Straußenfarm 50
- T**
- Tai Chi Chuan 87
  - Textildruck 57
  - Theater 51
  - Theaterferienwoche 58
  - Tragehilfen 24
  - Trennung 65
  - Trockenwerden 61
  - Trotz 63
- V**
- Väterangebote 27,30
  - Vereinsangebote 96-98
  - Viniyoga 83
  - Vitaltraining Senioren 79
- W**
- Waldbaden 85
  - Wald im Herbst 45
  - Waldretter 49
  - Waldspielgruppen 34,44
  - Waldtreff 34
  - Waldwichtel 34
  - Walking 98
  - Wasserfrösche 39
  - Wassergymnastik 72
  - Weihnachtskrippe 55
  - Weihnachtsgeschenke 57
  - Wellcome 17
  - Workshop Kinder 52-58
- Y**
- Yin Yoga 83,84
  - Yoga 81-84
  - Yoga Eltern/Kind 53
  - Yoga Faszien 81
  - Yoga mit Baby 81
  - Yoga Pilates 82
  - Yoga Rückbildung 20
  - Yoga Schwangere 16
  - Yoga Senioren 83
- Z**
- Zumba Fitness 73
  - Zumba Step 73
  - Zyklusshow 58

## Bildnachweis Titelseite

Bild links: iStock©Pressmaster587527028  
 Bild rechts: iStock©Pressmaster683336416  
 Bild unten: iStock©FatCamera514734522



## Anmelde- und Teilnahmebedingungen

### ANMELDUNG

Für alle Kurse und Vorträge muss die **Anmeldung schriftlich erfolgen**. Du kannst auch telefonisch einen Platz reservieren, der innerhalb von 10 Tagen mit einer schriftlichen Anmeldung bestätigt werden muss. Fülle bitte das Anmeldeformular vollständig aus.

Eine **schriftliche Anmeldebestätigung wird nicht versandt**. Wir informieren dich nur, wenn dein gewählter Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfinden kann.

Die Kurse werden nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmer\*innenzahl erreicht ist. Wir behalten uns das Recht vor, Veranstaltungen kurzfristig abzusagen, im vertraglichen Rahmen zu verlegen oder online durchzuführen, falls erforderlich. Weder ein Dozent\*innenwechsel noch andere organisatorische Änderungen berechtigen zum Rücktritt oder zur Kostenerstattung. Bei Kursabsage durch uns erfolgt eine Rückerstattung der Kursgebühr.

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Eltern-Kind-Angeboten hat die Begleitperson die Aufsichtspflicht über das Kind.**

### RÜCKTRITT

Bei einem Rücktritt weniger als **14 Tage vor Kursbeginn** ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Eine teilweise Rückerstattung ist bei längerer Erkrankung von min. 4 Wochen nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests und unter Berechnung einer Bearbeitungsgebühr von 5 € möglich. Das Attest bitte umgehend in der Geschäftsstelle einreichen; nach Beendigung des Kurses ist eine Berücksichtigung nicht mehr möglich.

### KURSGEBÜHR

Für eine bequeme Abwicklung empfehlen wir eine einmalige **Lastschrift-Einzugsermächtigung**. Die Kursgebühr wird innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn eingezogen.

**Selbstzahler\*innen** müssen ihre Kursgebühr spätestens 14 Tage vor Kursbeginn überweisen. Bitte beachte, dass bei Selbstzahlung keine Ratenzahlung möglich ist.

**Kontoinhaber: FiB e.V.**

**IBAN: DE 42 3702 0500 0007 0343 01**

**Verwendungszweck: bitte Kurs-Nr. angeben!**

### DATENSCHUTZ

Deine persönlichen Daten verwenden wir gemäß DS-GVO ausschließlich zur Organisation und Durchführung unserer Veranstaltungen und behandeln sie streng vertraulich. Du kannst deine Einwilligung zur Speicherung jederzeit widerrufen. Zwingende gesetzliche Bestimmungen, insbesondere Aufbewahrungspflichten, bleiben hiervon unberührt.

Kontakt: [datenschutz@fibev.de](mailto:datenschutz@fibev.de)

### ONLINEANGEBOTE

Die Anmeldebedingungen für unsere Onlineangebote via Zoom entsprechen denen für Präsenzkurse. Du benötigst ein internetfähiges Gerät mit Kamera und Mikrofon. Den Zugangslink erhältst du vor Kursbeginn. Weitere Teilnahmebedingungen findest du unter [www.fibev.de](http://www.fibev.de).

### FEIERTAGE

Tag der dt. Einheit	Sa 03. Oktober
Allerheiligen	So 01. November



# FiB-Kursanmeldung

bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

**Kursteilnehmer\*in** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

**Erziehungsberechtigte\*r** Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_ Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**1. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_ **2. Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_

Kursname: \_\_\_\_\_ Kursname: \_\_\_\_\_

Gebühr: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_

**Ich ermächtige den Verein FiB e.V. die Kursgebühr für den/die oben genannten Kurs(e) durch SEPA-Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.**

Kontoinhaber\*in \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Kursgebühr bitte in 2 Raten abbuchen (nur bei Kursgebühren über 100 € möglich).

Die Kursgebühr wird innerhalb von 14 Tagen nach dem im Programmheft veröffentlichten Kursbeginn eingezogen. Bei einem späteren Einstieg in den Kurs oder einer verspäteten Abgabe der Kursanmeldung wird die vereinbarte Kursgebühr innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Einzugsermächtigung eingezogen.

Ich akzeptiere die auf Seite 108 des Programmheftes veröffentlichten Anmelde- und Teilnahmebedingungen und verzichte auf eine weitere schriftliche Mitteilung über den Zeitpunkt der Lastschrift.

Die hier angegebenen Daten werden unter Berücksichtigung der geltenden gesetzlichen Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt und nur zur Kursabwicklung verwendet. Sie verbleiben bei FiB bis du uns zur Löschung aufforderst, deine Einwilligung zur Speicherung widerrufst oder der Zweck für die Datenspeicherung entfällt. Zwingende gesetzliche Bestimmungen, insbesondere Aufbewahrungspflichten, bleiben hiervon unberührt.

**Datum** \_\_\_\_\_ **Unterschrift** \_\_\_\_\_

**Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.** Du erhältst lediglich Mitteilung, wenn der gewählte Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfinden sollte.



## Benachbarte Familienbildungseinrichtungen in Bergisch Gladbach

### DRK Familienbildungswerk

Franz-Heider-Str. 58  
51469 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 - 95 99 016  
Fax: 02202 - 95 99 017

[www.rhein-berg.drk.de](http://www.rhein-berg.drk.de)  
[fbw@rhein-berg.drk.de](mailto:fbw@rhein-berg.drk.de)

### Katholische Familienbildungsstätte im Bildungsforum

Laurentiusstr. 4–12  
51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 - 9 36 39 0  
Fax: 02202 - 9 36 39 55

[www.bildungsforum-gladbach.de](http://www.bildungsforum-gladbach.de)  
[info@bildungsforum-gladbach.de](mailto:info@bildungsforum-gladbach.de)



## Impressum

Sattlerweg 8  
51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 - 40 44 50  
Fax: 02204 - 40 44 511

E-Mail: [info@fibe.de](mailto:info@fibe.de)  
Internet: [www.fibe.de](http://www.fibe.de)

Vereinsregister Köln VR.NR. 1845  
Gläubigeridentifikationsnummer:  
DE31FIB00000768621

Vorstand: Brigitte Holz-Schöttler  
Anne Bischof, Jutta Faller, Katrin Klein, Tülay Durdu  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Das pädagogische Leitungsteam:  
Faller, Külschbach, Zimmermann



**Solange besser möglich ist, ist gut nicht gut genug.**

### **Kompetenz für Ihren Druck**

Druck im 24-Stunden-Betrieb  
Marketing Konzept · Grafik-Design  
Desktop Publishing · Internet  
CrossMedia · Postpress  
Digitaldruck · Offsetdruck  
Logistik und Lagerung



ICS Communications-Service  
Telefon: 0 22 02/98 88 3-0  
E-Mail: [info@ics-druck.de](mailto:info@ics-druck.de)  
[www.ics-druck.de](http://www.ics-druck.de)





# Weil's wichtig ist.

**Wir unterstützen den  
Jugendsport. Fördern Kunst,  
Kultur und soziale Projekte.  
Für die Menschen in der Region.**

[ksk-koeln.de/unser-engagement](https://ksk-koeln.de/unser-engagement)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Kreissparkasse  
Köln