



2026
FRÜHLING/SOMMER



**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 • 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
(u.a. Linie 457 „Bensberger Stadthüpfen“)



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



FiB im Kugelrund in Köln-Brück

Olpener Str. 978 / Ecke Mauspfad
51109 Köln

Stadtbahn Linie 1 – Haltestelle Brück Mauspfad oder Flehbachstr.
Bus Linie 154 und 187 – Haltestelle Olpener Straße



AKTUELLES



Ein Baby bringt viel Freude – und macht aus dem Alltag ein kleines Abenteuer mit neuen Spielregeln. Aus „nur mal kurz einkaufen“ wird eine kleine Expedition mit Wickeltasche, Buggy und Babylaune. Und „ein bisschen Ruhe“ wird zum kostbaren Schatz.

Umso schöner, dass junge Familien jetzt praktische Unterstützung in dieser besonderen Zeit erhalten. Das Projekt *wellcome* begleitet Eltern im ersten Lebensjahr nach der Geburt – alltagsnah, herzlich und mit viel Verständnis für das, was gerade gebraucht wird. Ehrenamtliche helfen dort, wo Hilfe guttut: beim Spaziergehen mit dem Baby, beim Einkaufen oder einfach mit einem offenen Ohr.

An unserem etablierten Standort in Dellbrück ist *wellcome* bereits ein vertrauter Begleiter. Jetzt startet das Projekt auch in Bergisch Gladbach – so können noch mehr Familien entlastet und gestärkt werden.

Du brauchst Unterstützung – oder kannst dir vorstellen, dich ehrenamtlich zu engagieren? Dann sprich uns gern an.

Und wenn du neugierig bist, was darüber hinaus noch alles möglich ist: Unser neues Programmheft steckt wieder voller Ideen, Begegnungen und Angebote für jedes Alter.

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.



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 an, 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



LIEBE BESUCHER*INNEN VON FIB

Wir als Familienbildungsstätte sind immer bestrebt unser Angebot zu verbessern und zu erweitern. Dabei ist unser Ziel, Anregungen für gemeinsame Aktivitäten zu geben, den Kontakt und Austausch mit anderen Personen zu fördern, über Erziehungsfragen und den Familienalltag ins Gespräch zu kommen und Raum für Sport und Entspannung zu bieten.

DEINE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Vermisst du Themen in unserem Programm?

Passen unsere Angebote in deinen Tagesablauf?

Hast du Verbesserungsvorschläge?

Gefällt dir unser Programmheft?

Findest du unsere Homepage bediener*innenfreundlich?

**WIR WÜRDEN UNS FREUEN, WENN DU DIR EINEN MOMENT
ZEIT NIMMST, UM UNS DEINE MEINUNG MITZUTEILEN.**

VIELEN DANK!



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 erhältst du gegen die Zusendung einer Mail an 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 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

Für Kursgebühren über 100 € ist bei Erteilung einer SEPA-Lastschrift eine Zahlung in zwei Raten möglich.

ABENTEUER GROSSELTERN

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... Seite 16

GEMEINSAM UNTERWEGS - BEWUSST VERBUNDEN

Möchtest du raus an die frische Luft, dich bewegen und gleichzeitig etwas für dein Wohlbefinden tun? Dann bist du hier genau richtig!... Seite 47

GETREIDEKORN FÜR MENSCH UND TIER

Erfahre auf spielerische Weise, wie Getreide wächst und welche Schritte nötig sind, bis daraus Mehl und schließlich Brot entstehen. Gemeinsam entdecken wir... Seite 51

FERIENWOCHE THEATER

Komm mit uns auf Entdeckungsreise in die bunte Welt des Theaters! Gemeinsam denken wir uns lustige, spannende oder verrückte Geschichten aus... Seite 58

SPRICH MIT MIR ÜBER GEFÜHLE!

Wie kannst du dein Kind darin unterstützen, seine Gefühle zu verstehen und auszudrücken? In diesem Vortrag erfährst du, wie achtsames Zuhören... Seite 69

SICH WANDERN LASSEN - EINE AUSZEIT IN DER NATUR

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... Seite 90



Schon entdeckt?



Willkommen von Anfang an

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

Familie & Co

- 28 Elternstart NRW - Kostenfreie Familienangebote
- 30 Erstes Lebensjahr • Kinder von 1-5 Jahren
- 40 Spiel & Spaß im Wasser • Abenteuer Bewegung
- 46 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.

FÜR PAARE							
Brück	GP-14-K	Di	19.00–21.00	06.01.-17.02.	7x	50 €**	kugelrund
	GP- 1-K	Di	19.00–21.00	03.03.-28.04.	7x	50 €**	kugelrund
	GP- 2-K	Di	19.00–21.00	09.06.-21.07.	7x	50 €**	kugelrund
Mülheim	GP-13-K	Mi	19.00–21.00	07.01.-25.02.	7x	50 €**	Lädchen
	GP- 3-K	Mi	19.00–21.00	04.03.-29.04.	7x	50 €**	Lädchen
	GP- 4-K	Mi	19.00–21.00	10.06.-22.07.	7x	50 €**	Lädchen
Dellbrück	GP-15-K	Do	18.00–21.00	08.01.-05.02.	5x	50 €**	LESKAN
	GP- 5-K	Do	18.00–21.00	19.02.-19.03.	5x	50 €**	LESKAN
	GP- 6-K	Do	18.00–21.00	09.04.-07.05.	5x	50 €**	LESKAN
	GP- 7-K	Do	18.00–21.00	25.06.-23.07.	5x	50 €**	LESKAN
FÜR PAARE AM WOCHENENDE							
Bensberg	GW-18-B	Sa/So	17.-18.01.	1	50 €**	SAT 2	
	GW- 1-B	Sa/So	28.02.-01.03.	1	50 €**	SAT 2	
	GW- 2-B	Sa/So	27.-28.06.	1	50 €**	SAT 2	
Brück	GW- 3-K	Sa/So	14.-15.03.	2	50 €**	kugelrund	
	GW- 4-K	Sa/So	20.-21.06.	2	50 €**	kugelrund	
Dellbrück	GW-17-K	Sa/So	17.-18.01.	2	50 €**	LESKAN 2	
	GW- 5-K	Sa/So	25.-26.04.	2	50 €**	LESKAN 2	
Mülheim	GW- 6-K	Sa/So	07.-08.02.	2	50 €**	Lädchen	
	GW- 7-K	Sa/So	30.-31.05.	2	50 €**	Lädchen	

LEITUNG Barbara Bierbaum (GP-1-4,14,15), Janine Schulteis (GW-1-2,18), Natali Bachmann-Savic (GW-3-7,17), Alicia Liebetrau (GP-5-7,15) (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-1 -K	Di	10.00–12.00	17.02.	6x	28 €**	LESKAN 2
	GF-2 -K	Di	10.00–12.00	23.06.	6x	28 €**	LESKAN 2

LEITUNG Nora Röhrich (Hebamme)



NEU

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR QUEERS & FRIENDS

Schwanger und keine Lust mehr dich zu erklären?

Mit einem identitätssensiblen Geburtsvorbereitungskurs für alle möchten wir werdende Familien und dabei vor allem queere, trans*, inter* und nicht-binäre Personen in einer sensiblen Zeit stärken.

Dieser Kurs soll euch eine gute Vorbereitung auf die Geburt eures Kindes ermöglichen. Mit Infos, Atmen, Körperübungen, aber auch Austausch und euren Inputs wollen wir gemeinsam Lernen, Reinspüren und Vorfreude stärken. Wir möchten einen angenehmen Raum für alle schaffen, ohne sich erklären zu müssen, für Community Building und Austausch. Wir wollen für unterschiedliche Formen von Diskriminierung, von denen Menschen betroffen sein können, sensibel sein und das in unsere Arbeit beispielsweise mit Sprache und Bildmaterial integrieren.

Ab der zweiten Jahreshälfte 2026 bei FiB

Bei Fragen und Infos bitte per Mail an: leonie.friedrich@posteo.de

LEITUNG Leo Friedrich, Sasha J. Maaß, Ash Pelzer (Hebammen*)



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-1a-K	Do	17.00–18.00	08.01.	10x	75 €*	LESKAN 2
	SG-1b-K	Do	17.00–18.00	16.04.	10x	75 €*	LESKAN 2
	SG-2a-K	Di	18.15–19.15	13.01.	10x	75 €*	LESKAN 1
	SG-2b-K	Di	18.15–19.15	14.04.	10x	75 €*	LESKAN 1
Bensberg	SG-3a-B	Do	19.00–20.00	08.01.	10x	75 €*	SAT 1
	SG-3b-B	Do	19.00–20.00	08.01.	10x	75 €*	SAT 1

LEITUNG Karina Brauer, Katrin Neumann (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-1 -B	Do	17.15–18.00	08.01.	11x	104,50 €*	Fröbelschule
	AQ-2 -B	Do	17.15–18.00	16.04.	12x	114 €*	Fröbelschule
	AQ-3 -B	Mi	18.30–19.15	07.01.	12x	120 €	Reha Moitzfeld
	AQ-4 -B	Mi	18.30–19.15	15.04.	14x	140 €	Reha Moitzfeld

LEITUNG Nadine Willscheid (Gymnastiklehrerin), Kristina Siefer (Aquafitnesstrainerin)



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-1 -B	Mi	19.15–20.30	07.01.	12x	132 €	SAT 3
	YS-2 -B	Mi	19.15–20.30	15.04.	13x	143 €	SAT 3
	YS-3 -B	Do	09.00–10.15	22.01.	8x	88 €	SAT 3
	YS-4 -B	Do	09.00–10.15	16.04.	11x	121 €	SAT 3
Dellbrück	YS-6 -K	Mo	17.30–19.00	12.01.	10x	130 €	LESKAN 2
	YS-7 -K	Mo	17.30–19.00	13.04.	13x	169 €	LESKAN 2
Mülheim	YS-5 -K	Mo	19.10–20.25	12.01.	10x	110 €	Lädchen

LEITUNG Jessica Kriegesmann-Kauth, Beatrix Müller-Schaube, 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-6 -K	Fr	18.00–21.00	27.02.	1x	30 €	LESKAN
Mülheim	SB-7 -K	Sa	14.00–17.00	25.04.	1x	30 €	Lädchen

LEITUNG Barbara Paul (Hebamme)



Zeit zu verschenken?

Werde wellcome-Engel!

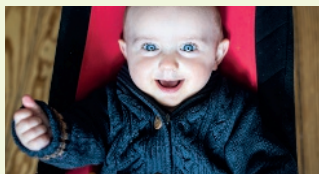
Menschen mit einem Herz für Familien und Freude am Umgang mit Kindern werden dringend gesucht!

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.welcome-online.de



wellcome Köln

Cordelia Remmert

0157-50 69 57 83

koeln@welcome-online.de



wellcome Bergisch Gladbach

Vanessa Ludwig

0157-368 225 60

bergisch-gladbach@welcome-online.de



WINDELFREI

SAUBER BLEIBEN STATT SAUBER WERDEN!

FÜR WERDENDE ELTERN UND ELTERN MIT BABYS BIS ZU 18 MONATEN

VG-2: IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM PUSTEBLUME

Neugeborene kommunizieren von Anfang an, dass sie mal müssen - genauso wie das Bedürfnis nach Schlaf oder Nahrung. Du lernst die Ausscheidungssignale deines Babys kennen und wie du darauf reagieren kannst. Gleichzeitig vermeidest du gesundheitliche Probleme wie Windeldermatitis oder Verstopfungen. Entdecke, dass 80-90 % der Babys weltweit abgehalten werden, und lerne, wie auch du zur natürlichen Säuglingspflege zurückfinden kannst.

Auch wenn dein Baby als Backup Windeln trägt, steht die Kommunikation zwischen Baby und Eltern im Mittelpunkt.

Online	VG-1 -K	Di	19.00–20.30	13.01.	1x	18 € 1	
Refrath	VG-2 -B	Sa	14.00–15.30	30.05.	1x	0 €	FZ Pustebume

LEITUNG Jacqueline Heischkamp & Vera Lu (Stoffwindelberaterinnen)

1 PaarpPreis 30 €

MODERNE STOFFWINDELN

Heutige Stoffwindeln haben wenig mit den früheren Varianten zu tun. Sie sind gesund, einfach anzulegen, bunt und unkompliziert zu waschen!

In einem guten Überblick stellen wir unterschiedliche Stoffwindelsysteme und verwendete Materialien vor, räumen Vorurteile aus dem Weg und geben Antworten auf Fragen wie: „Wie werden Stoffwindeln gewaschen?“, „Sind sie wirklich günstiger und ökologischer als Wegwerfwindeln?“ und „Wie lagere ich die benutzten Windeln?“.

Es erwartet dich eine breite Auswahl an modernen Stoffwindeln, die du auch an einer Puppe „probewickeln“ kannst. Bring gerne deine eigenen Stoffwindeln mit, um sie gemeinsam zu besprechen.

Bensberg	MS-1 -B	Sa	14.00–17.00	14.03.	1x	30 € 1	SAT 3
Dellbrück	MS-2 -K	Di	19.00–22.00	07.07.	1x	30 € 1	LESKAN 2

LEITUNG Jacqueline Heischkamp & Vera Lu (Stoffwindelberaterinnen)

1 PaarpPreis 48 €

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.

Dellbrück	SB-1 -K	Sa	10.00–12.15	28.02.	1x	25 € 1	LESKAN 3
Bensberg	SB-2 -B	Sa	10.00–12.15	25.04.	1x	25 € 1	SAT 3

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

1 Paarpreis 42 €

MUTTERSCHUTZ, ELTERNGELD UND ...

INFORMATIONSENTWERTUNG 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-3 -K	Mo	19.00–20.30	02.02.	1x	14 € 1	
	VG-4 -B	Di	19.00–20.30	03.03.	1x	14 € 1	
	VG-5 -K	Mo	19.00–20.30	27.04.	1x	14 € 1	
	VG-6 -B	Di	19.00–20.30	02.06.	1x	14 € 1	

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

1 Paarpreis 24 €



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-3 -K	Sa	10.00–12.15	21.03.	1x	25 € 1	Lädchen
Bensberg	SB-4 -B	Sa	10.00–12.15	20.06.	1x	25 € 1	SAT 3

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

1 PaarpPreis 42 €



Gisela Müller-Mohaupt

Still- und Laktationsberatung

0176 45734242

g.mueller-mohaupt@gmx.de

Federath 42, 51491 Overath

Hausbesuche - Stillvorbereitungskurse - Stilltreffen

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	Mo	09.30–11.00	fortl.	ab 12.01.	4 € /Treff	1	Lädchen
---------	---------	----	-------------	--------	-----------	------------	---	---------

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

1 vor Ort zu zahlen

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-7 -B	Sa	10.30–12.45	07.03.	1x	25 €	1	SAT 3
Mülheim	VG-8 -K	Sa	10.30–12.45	13.06.	1x	25 €	1	Lädchen

LEITUNG Lea Müller (Trageberaterin, Physiotherapeutin)

1 Paarpreis 42 €

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



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-1 -K	Do	18.05–19.05	08.01.	11x	88 €	LESKAN 2
	RP-2 -K	Do	18.05–19.05	16.04.	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-Nackebereich zu lindern und den Rücken für die neuen Anforderungen zu stärken.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte und eine Babydecke

Bensberg	RY-1 -B	Do	10.30–11.45	22.01.	8x	88 €	SAT 3
	RY-2 -B	Do	10.30–11.45	16.04.	11x	121 €	SAT 3
	RY-3 -B	Mo	10.45–12.00	12.01.	10x	110 €	SAT 3
	RY-4 -B	Mo	10.45–12.00	13.04.	13x	143 €	SAT 3
Dellbrück	RY-5 -K	Fr	09.30–10.45	09.01.	12x	132 €	LESKAN 2
	RY-6 -K	Fr	10.45–12.00	09.01.	12x	132 €	LESKAN 2
	RY-7 -K	Fr	09.30–10.45	17.04.	13x	143 €	LESKAN 2
	RY-8 -K	Fr	10.45–12.00	17.04.	13x	143 €	LESKAN 2

OHNE BABYS

Mülheim	RY-9 -K	Mo	17.30–19.00	12.01.	10x	130 €	Lädchen
---------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	---------

LEITUNG Nora Laabs, Jessica Kriegesmann-Kauth, Beatrix Müller-Schaube (Yogalehrerinnen)



Heike Mintel
Hebborner Feld 22
51467 Bergisch Gladbach

Tel.: 0151- 2281 2267
www.erstbelichtung.de
mintel@erstbelichtung.de





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-1a -B	Mo	19.00–20.00	12.01.	10x	75 €*	SAT 2
	RB-1b -B	Mo	19.00–20.00	13.04.	10x	75 €*	SAT 2
	RB-2a -B 1	Mi	11.05–12.05	07.01.	10x	75 €*	SAT 3
	RB-2b -B 1	Mi	11.05–12.05	15.04.	10x	75 €*	SAT 3
Dellbrück	RB-3a -K 1	Mi	11.15–12.15	07.01.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-3b -K 1	Mi	11.15–12.15	15.04.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-4a -K 1	Do	10.10–11.10	08.01.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-4b -K 1	Do	10.10–11.10	16.04.	10x	75 €*	LESKAN 2
	RB-5a -K	Di	19.15–20.15	13.01.	10x	75 €*	LESKAN 1
	RB-5b -K	Di	19.15–20.15	14.04.	10x	75 €*	LESKAN 1
	RB-6a -K	Mo	17.15–18.15	12.01.	10x	75 €*	LESKAN 1
	RB-6b -K	Mo	17.15–18.15	13.04.	10x	75 €*	LESKAN 1
Mülheim	RB-7a -K	Do	09.30–10.30	08.01.	10x	75 €*	Lädchen
	RB-7b -K	Do	09.30–10.30	16.04.	10x	75 €*	Lädchen
	RB-8a -K	Do	10.45–11.45	08.01.	10x	75 €*	Lädchen
	RB-8b -K	Do	10.45–11.45	16.04.	10x	75 €*	Lädchen

LEITUNG Christiane Corona, Nele Schäfer, Katrin Neumann, Karina Brauer (Gymnastiklehrerinnen), Bernadette Dümpler (Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanztherapeutin), Monika Schmitt (Fitnessstrainerin), 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.

Mülheim	RG-1 -K	Mo	13.00–14.00	13.04.	10x	25 €**	Lädchen
	RG-2 -K	Mo	14.00–15.00	13.04.	10x	25 €**	Lädchen
Bensberg	RG-3 -B	Di	09.30–10.30	03.03.	10x	25 €**	SAT 3
	RG-4 -B	Di	10.45–11.45	03.03.	10x	25 €**	SAT 3

LEITUNG Janine Schulteis (RG-3-4), Nora Röhrich (RG-1-2) (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-1 -B	Fr	10.00–11.00	09.01.	12x	84 €	SAT 2
	MB-2 -B	Fr	10.00–11.00	17.04.	13x	91 €	SAT 2
	MB-3 -B	Mi	10.00–11.00	14.01.	10x	70 €	SAT 3
	MB-4 -B	Mi	10.00–11.00	15.04.	13x	91 €	SAT 3
Dellbrück	MB-5 -K	Di	09.15–10.15	13.01.	10x	70 €	LESKAN 2
	MB-6 -K	Di	09.15–10.15	14.04.	13x	91 €	LESKAN 2

LEITUNG Christiane Corona (Gymnastiklehrerin), Monika Schmitt (Fittnesstrainerin)



BUGGYWALK

FÜR MAMAS UND IHRE BABYS BIS MAX. 12 MONATE

Erlebe beim BUGGYWALK 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 Eissporthalle, Saalerstr.

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

Bensberg	WB-3 -B	Mo	10.30–11.45	23.02.	9x	63 €	Saaler Mühle 1
	WB-4 -B	Mo	10.30–11.45	11.05.	10x	70 €	Saaler Mühle 1
Dellbrück	WB-1 -K	Mi	09.45–10.45	28.01.	9x	54 €	Wanderparkpl. Kalkweg 2
	WB-2 -K	Mi	09.45–10.45	15.04.	14x	84 €	Wanderparkpl. Kalkweg 2

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

GESCHENKGUTSCHEIN



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



Familie & Co



ELTERNSTART ^{NRW}

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 ^{NRW} - 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	Mo	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 ^{NRW}

FÜR ELTERN & BABYS AB 2 MONATEN

2-5 MONATE							
Refrath	ES-1 -B	Di	09.00–10.30	02.06.	5x	0 €	Refrather Treff
2-12 MONATE							
Dellbrück	ES-2 -K	Do	09.30–11.00	19.02.	5x	0 €	LESKAN 1

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



ELTERNSTART-KURS ^{NRW}

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-1 -K	Sa	10.00–11.30	31.01.	5x	0 €	LESKAN 1
Bensberg	ES-V-2 -B	Sa	10.00–11.30	06.06.	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-1 -K	Do	09.30–11.00	16.04.	10x	100 €	LESKAN 1
	BL-2 -K	Do	11.15–12.45	15.01.	8x	80 €	LESKAN 1
	BL-3 -K	Do	11.15–12.45	16.04.	10x	100 €	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- 1-B	Di	09.00–10.30	13.01.	10x	100 €	SAT 1
	PK- 2-B	Di	10.45–12.15	13.01.	10x	100 €	SAT 1
	PK- 3-B	Di	13.30–15.00	13.01.	10x	100 €	SAT 1
Dellbrück	PK- 4-K	Mo	09.00–10.30	12.01.	10x	100 €	LESKAN 1
	PK- 5-K	Mo	10.30–12.00	12.01.	10x	100 €	LESKAN 1
	PK- 6-K	Mo	15.30–17.00	12.01.	10x	100 €	LESKAN 1
	PK- 7-K	Di	12.15–13.45	13.01.	10x	100 €	LESKAN 1
	PK- 8-K	Di	14.00–15.30	13.01.	10x	100 €	LESKAN 1
	PK- 9-K	Di	15.30–17.00	13.01.	10x	100 €	LESKAN 1
	PK-10-K	Mi	09.00–10.30	07.01.	12x	120 €	LESKAN 1
	PK-11-K	Mi	10.45–12.15	07.01.	12x	120 €	LESKAN 1
Mülheim	PK-12-K	Mi	09.00–10.30	07.01.	8x	80 €	Lädchen
	PK-13-K	Mi	10.45–12.15	07.01.	8x	80 €	Lädchen
	PK-14-K	Mi	12.30–14.00	07.01.	8x	80 €	Lädchen
	PK-15-K	Fr	09.00–10.30	06.02.	8x	80 €	Lädchen
	PK-16-K	Fr	10.45–12.15	06.02.	8x	80 €	Lädchen
Bensberg	PK-17-B	Di	09.00–10.30	14.04.	13x	130 €	SAT 1
	PK-18-B	Di	10.45–12.15	14.04.	13x	130 €	SAT 1
	PK-19-B	Di	13.30–15.00	14.04.	13x	130 €	SAT 1
Dellbrück	PK-20-K	Mo	09.00–10.30	13.04.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-21-K	Mo	10.30–12.00	13.04.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-22-K	Mo	15.30–17.00	13.04.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-23-K	Di	12.15–13.45	14.04.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-24-K	Di	14.00–15.30	14.04.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-25-K	Di	15.30–17.00	14.04.	13x	130 €	LESKAN 1
	PK-26-K	Mi	09.00–10.30	15.04.	14x	140 €	LESKAN 1
	PK-27-K	Mi	10.45–12.15	15.04.	14x	140 €	LESKAN 1



Mülheim	PK-28-K	Fr	09.00–10.30	17.04.	11x	110 €	Lädchen
	PK-29-K	Fr	10.45–12.15	17.04.	11x	110 €	Lädchen

LEITUNG Cordelia Remmert, Vanessa Ludwig, Noelia Lifschitz, 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-1 -B	Mo	09.00–10.30	12.01.	10x	100 €	SAT 1
	DE-2 -B	Fr	09.15–10.45	09.01.	12x	120 €	SAT 1
	DE-3 -B	Fr	10.45–12.15	09.01.	12x	120 €	SAT 1
Dellbrück	DE-4 -K	Di	10.30–12.00	13.01.	10x	100 €	LESKAN 1
Bensberg	DE-5 -B	Mo	09.00–10.30	13.04.	13x	130 €	SAT 1
	DE-6 -B	Fr	09.15–10.45	17.04.	13x	130 €	SAT 1
	DE-7 -B	Fr	10.45–12.15	17.04.	13x	130 €	SAT 1
Dellbrück	DE-8 -K	Di	10.30–12.00	14.04.	13x	130 €	LESKAN 1

LEITUNG Katrin Neumann (DELFI®-Kursleiterin)



BABYMASSAGE

FÜR ELTERN & 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-1 -K	Fr	14.00–15.30	13.03.	5x	65 €	LESKAN 1
	BM-2 -K	Fr	14.00–15.30	12.06.	5x	65 €	LESKAN 1
Bensberg	BM-3 -B	Mo	14.45–16.15	19.01.	5x	65 €	SAT 1
	BM-4 -B	Mo	14.45–16.15	27.04.	5x	65 €	SAT 1
Refrath	BM-5 -B	Di	09.00–10.30	24.02.	4x	60 €	Refrather Treff
Mülheim	BM-6 -K	Mi	14.45–16.15	04.02.	5x	65 €	Lädchen
	BM-7 -K	Mi	14.45–16.15	06.05.	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-1 -K	Sa	10.00–11.00	21.02.	2x	25 €	Lädchen
Dellbrück	BV-2 -K	Sa	10.00–11.00	23.05.	2x	25 €	LESKAN 1
Bensberg	BV-3 -B	Sa	10.00–11.00	21.03.	2x	25 €	SAT 3
	BV-4 -B	Sa	10.00–11.00	11.07.	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-1 -B	Mo	10.30–12.00	12.01.	10x	80 €	SAT 1
Dellbrück	KK-2 -K	Di	09.00–10.30	13.01.	10x	80 €	LESKAN 1
Bensberg	KK-3 -B	Mo	10.30–12.00	13.04.	13x	104 €	SAT 1
Dellbrück	KK-4 -K	Di	09.00–10.30	14.04.	13x	104 €	LESKAN 1

1-3 JAHRE

Bensberg	KK-5 -B	Do	09.15–10.45	08.01.	11x	88 €	SAT 1
	KK-6 -B	Mo	15.00–16.30	12.01.	10x	80 €	SAT 1
	KK-7 -B	Do	09.15–10.45	16.04.	12x	96 €	SAT 1
	KK-8 -B	Mo	15.00–16.30	13.04.	13x	104 €	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

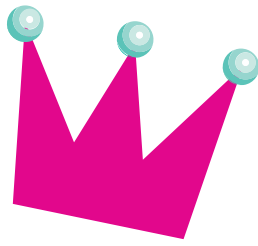
KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEN FZ UCKERMARKSTRASSE UND VEEDEL E.V.

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 wie auch Themen wie Gesundheit, Kinderkrankheiten und Ernährung.

Ostheim	OT-1 -K	Do	15.00–16.30	ab 08.01.	1 €/ Termin 1	FZ Uckermarkstr.
	OT-2 -K	Fr	09.15–11.00	ab 09.01.	1 €/ Termin 1	Begegnungsstätte Veedel

LEITUNG Hasibe Yalcinkaya (Erzieherin)

1 vor Ort zu entrichten



FroschKönigin



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

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



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: Waldschranke am Kreisverkehr Waltherstr./Diepeschrather Str./Kalkweg

Dellbrück	KK-11-K	Mi	15.30–17.00	15.04.	14x	112 €	Kalkweg
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	---------

LEITUNG Jeanette Peer (Naturpädagogin)

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- 9-B	Mo	09.30–11.45	02.02. F	12x	108 €	Parkplatz Hardt
------------	---------	----	-------------	----------	-----	-------	-----------------

LEITUNG Hannah Kukies (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-1 -K	So	11.00–12.30	28.09.	1x	0 €	LESKAN
	AL-2 -K	So	11.00–12.30	26.10.	1x	0 €	LESKAN
	AL-3 -K	So	11.00–12.30	30.11.	1x	0 €	LESKAN
	AL-4 -K	So	11.00–12.30	21.12.	1x	0 €	LESKAN
	AL-5 -K	So	11.00–12.30	17.05.	1x	0 €	LESKAN
	AL-6 -K	So	11.00–12.30	28.06.	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.

Wer auch zuhause musizieren möchte, kann im FiB-Büro ein Musiksäckchen kaufen.

Dellbrück	MK- 1-K	Mi	09.00–10.00	07.01.	12x	84 €	LESKAN 2
	MK- 2-K	Mi	10.00–11.00	07.01.	12x	84 €	LESKAN 2
	MK- 3-K	Mi	14.00–15.00	07.01.	12x	84 €	LESKAN 2
Brück	MK- 4-K	Di	14.00–15.00	13.01.	10x	70 €	kugelrund
Bensberg	MK- 5-B	Mi	09.30–10.30	07.01.	12x	84 €	SAT 1
	MK- 6-B	Mi	10.45–11.45	07.01.	12x	84 €	SAT 1
Dellbrück	MK- 7-K	Mi	09.00–10.00	15.04.	14x	98 €	LESKAN 2
	MK- 8-K	Mi	10.00–11.00	15.04.	14x	98 €	LESKAN 2
	MK- 9-K	Mi	14.00–15.00	15.04.	14x	98 €	LESKAN 2
Brück	MK-10-K	Di	14.00–15.00	14.04.	12x	84 €	kugelrund
Bensberg	MK-11-B	Mi	09.30–10.30	15.04.	13x	91 €	SAT 1
	MK-12-B	Mi	10.30–11.30	15.04.	13x	91 €	SAT 1

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



MUSIKZWERGE

FÜR (GROSS-) ELTERN & KINDER VON 1-3 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- 1-B	Do	15.15–16.00	08.01.	11x	77 €	SAT 1
	MZ- 2-B	Do	16.00–16.45	08.01.	11x	77 €	SAT 1
	MZ- 3-B	Do	16.45–17.30	08.01.	11x	77 €	SAT 1
Dellbrück	MZ- 4-K	Mi	15.15–16.00	07.01.	12x	84 €	LESKAN 1
	MZ- 5-K	Mi	16.00–16.45	07.01.	12x	84 €	LESKAN 1
	MZ- 6-K	Do	15.15–16.00	08.01.	11x	77 €	LESKAN 1
	MZ- 7-K	Do	16.05–16.50	08.01.	11x	77 €	LESKAN 1
	MZ- 8-K	Do	16.55–17.40	08.01.	11x	77 €	LESKAN 1
Brück	MZ- 9-K	Mi	09.30–10.15	21.01.	10x	70 €	kugelrund
	MZ-10-K	Mi	10.20–11.05	21.01.	10x	70 €	kugelrund
	MZ-11-K	Mi	11.15–12.00	21.01.	10x	70 €	kugelrund
Mülheim	MZ-12-K	Di	09.30–10.15	20.01.	9x	63 €	Lädchen
	MZ-13-K	Di	10.20–11.05	20.01.	9x	63 €	Lädchen
Bensberg	MZ-14-B	Do	15.15–16.00	16.04.	12x	84 €	SAT 1
	MZ-15-B	Do	16.00–16.45	16.04.	12x	84 €	SAT 1
	MZ-16-B	Do	16.45–17.30	16.04.	12x	84 €	SAT 1
Dellbrück	MZ-17-K	Mi	15.15–16.00	15.04.	14x	98 €	LESKAN 1
	MZ-18-K	Mi	16.00–16.45	15.04.	14x	98 €	LESKAN 1
	MZ-19-K	Do	15.15–16.00	16.04.	12x	84 €	LESKAN 1
	MZ-20-K	Do	16.05–16.50	16.04.	12x	84 €	LESKAN 1
	MZ-21-K	Do	16.55–17.40	16.04.	12x	84 €	LESKAN 1
Brück	MZ-22-K	Mi	09.30–10.15	15.04.	14x	98 €	kugelrund
	MZ-23-K	Mi	10.20–11.05	15.04.	14x	98 €	kugelrund
	MZ-24-K	Mi	11.15–12.00	15.04.	14x	98 €	kugelrund
Mülheim	MZ-25-K	Di	09.30–10.15	14.04.	13x	91 €	Lädchen
	MZ-26-K	Di	10.20–11.05	14.04.	13x	91 €	Lädchen

LEITUNG Eva Augusiak, Yalda Ebtehaj, Martina Wingold, Verena Schüller-Standt (Musikwissenschaftlerin)

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.

Wer auch zuhause musizieren möchte, kann im FiB-Büro ein Musiksäckchen kaufen.

Dellbrück	MZ-27-K	Mi	16.45–17.30	07.01.	12x	84 €	LESKAN 1
	MZ-28-K	Mi	16.45–17.30	15.04.	14x	98 €	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

Tel.: 02202-14 2604



BABYSCHWIMMEN - BS

FÜR ELTERN UND KINDER AB 3 BZW. 12 MONATEN

Im Bewegungsraum Wasser steht das Kennenlernen, Vertrauen und die Freude an diesem Element im Vordergrund. Du lernst mit deinem Baby sichere Grifftechniken sowie vielfältige Bewegungsmöglichkeiten kennen. Bewegungslieder und gemeinsame kleine Spiele fördern nicht nur die motorische und sensorische Entwicklung, sondern entwickeln auch ein gemeinschaftliches Schwimmerlebnis und stärken deine innige Eltern-Kind-Bindung.

BAMBINIS - SPIEL & SPASS IM WASSER - BB

FÜR ELTERN UND KINDER VON 2-4 JAHREN

Mit kleinen Kreis- und Singspielen und gemeinsamen spielerischen Wassergewöhnungsübungen wird dein Kind zu einem vertrauensvollen und angstfreien Umgang mit dem Element Wasser hingeführt. Mit deiner Hilfe wird es die Auftriebskraft des Wassers erleben und lernt zu schweben, zu gleiten, zu springen und zu tauchen. Mit Spiel und viel Spaß wird eine Wasserkompetenz vermittelt, die erste Gleit- und Schwimmversuche ermöglicht.

Bei freien Plätzen sind hier auch ältere oder jüngere Geschwisterkinder willkommen!

WASSERFRÖSCHE - WF

FÜR ELTERN UND KINDER AB 4 JAHREN

Dieser Kurs bereitet dein Kind auf den Seepferdchenkurs vor. Gemeinsam mit dir wird es spielerisch an das Element Wasser gewöhnt und lernt, sich selbst und dem Wasser zu vertrauen. Dein Kind erlernt auf dem Wasser zu gleiten, mit und später auch ohne deine Hilfe ins Wasser zu springen und zu tauchen. Dein Kind lernt die Bauchlage, die Rückenlage oder das Schweben auf dem Wasser wie ein Seestern kennen. Erste Übungen zur Anbahnung der Brustschwimmtechnik runden die Wassergewöhnungsphase ab.

SEEPFERDCHEN - SP

FÜR ELTERN UND KINDER AB 5 JAHREN

Die Voraussetzung zur Teilnahme im Seepferdchenkurs ist unbedingt die Fähigkeit, tauchen, springen und gleiten zu können! Dein Kind muss in der Lage sein, angebotene Übungen auszuprobieren oder umzusetzen. Hier steht neben der Erweiterung des Tauchens, Springens und Gleitens die Erlernung der Brustschwimmtechnik im Vordergrund, die ein sicheres Schwimmen über eine längere Strecke ermöglicht. Die Inhalte werden kindgerecht und auch weiterhin mit deiner Hilfe im Wasser vermittelt. Kleine gruppendynamische Spiele erhöhen dabei eure Motivation und Freude. Als „sicherer Schwimmer“ kann dein Kind am Ende das Schwimtabzeichens „Seepferdchen“ bekommen.

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns im Seepferdchenkurs vorbehalten, nach dem 2. Termin zu entscheiden, ob einer Fortführung des Kurses nichts im Wege steht oder ob die Voraussetzungen zur weiteren Teilnahme leider nicht ausreichen.

Bei Unsicherheit empfehlen wir einen Bambini- oder Wasserfröschekurs.



VOM BABYSCHWIMMEN ZUM SEEPFERDCHEN

ab 4 Jahren	WF-1-B	Mi	17.00–17.45	07.01.	22x	220 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 1-B	Mi	17.45–18.30	07.01.	22x	223 €	Reha Moitzfeld
ab 3 Monaten	BS- 1-B	Do	11.00–11.45	08.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 8 Monaten	BS- 2-B	Do	11.40–12.25	08.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 12 Monaten	BS- 3-B	Do	12.20–13.05	08.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
2 Jahre	BB- 1-B	Do	15.00–15.45	08.01.	21x	210 €	Reha Moitzfeld
2-3 Jahren	BB- 2-B	Do	15.40–16.25	08.01.	21x	210 €	Reha Moitzfeld
3-4 Jahren	BB- 3-B	Do	16.20–17.05	08.01.	21x	210 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 2-B	Do	17.00–17.45	08.01.	20x	203 €	Reha Moitzfeld
3-4 Jahren	BB- 4-B	Sa	08.30–09.15	10.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
2-3 Jahren	BB- 5-B	Sa	09.10–09.55	10.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
12-24 Monate	BS- 4-B	Sa	09.50–10.35	10.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 3 Monaten	BS- 5-B	Sa	10.30–11.15	10.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 4 Jahren	WF-2-B	Sa	11.15–12.00	10.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 4 Jahren	WF-3-B	Sa	12.00–12.45	10.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 4-B	Sa	12.45–13.30	10.01.	20x	203 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 5-B	Sa	13.30–14.15	10.01.	20x	203 €	Reha Moitzfeld
12-24 Monate	BS- 6-B	So	10.00–10.45	11.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
2-4 Jahren	BB- 6-B	So	10.40–11.25	11.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
2-4 Jahren	BB- 7-B	So	11.20–12.05	11.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 4 Jahren	WF-4-B	So	12.00–12.45	11.01.	20x	200 €	Reha Moitzfeld
ab 5 Jahren	SP- 6-B	So	12.45–13.30	11.01.	20x	203 €	Reha Moitzfeld

SEEPFERDCHEN - PROFI

ab 6 Jahren	SP - 3-B	Do	17.45–18.30	08.01.	20x	203 €	Reha Moitzfeld
-------------	----------	----	-------------	--------	-----	-------	----------------

LEITUNG Franca Keller (Dipl. Sportwissenschaftlerin), Felicitas Aissa, Kristina Siefer (Zertifizierte Kursleiterinnen Säuglings-, Kleinkind- & Kinderschwimmen), Laura Buschbacher, Laura Wibberenz, Pia Keller (Kursleiterinnen Babyschwimmen)

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



KRABBELTURNEN

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- 1-B	Mi	10.00–11.00	07.01.	24x	132 €	SAT 2
	KR- 2-B	Mi	11.00–12.00	07.01.	24x	132 €	SAT 2
	KR- 3-B	Di	15.00–16.00	20.01.	20x	110 €	SAT 2
	KR- 4-B	Di	16.00–17.00	20.01.	20x	110 €	SAT 2
	KR- 5-B	Mi	15.00–16.00	07.01.	24x	132 €	Kita Purzelbaum
	KR- 6-B	Mi	16.00–17.00	07.01.	24x	132 €	Kita Purzelbaum
	KR- 7-B	Fr	15.00–16.00	09.01.	23x	126,50 €	Kita St. Joseph
Refrath	KR- 8-B	Mo	16.15–17.15	12.01.	21x	115,50 €	Kita Arche Noah
Dellbrück	KR- 9-K	Mo	10.30–11.30	12.01.	23x	126,50 €	Zirkusfabrik
	KR-10-K	Do	09.30–10.30	08.01.	22x	121 €	Zirkusfabrik
Neubrück	KR-11-K	Do	15.15–16.15	08.01.	21x	115,50 €	FZ Zwergenbütte

Leitung Jana Peters (Gymnastiklehrerin), Evelyn Roith-Moll (Erzieherin), Laura Buschbacher, Madeline Dederichs, Mia Musnadi (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, Musikzwerge, 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- 1-B	Do	16.20–17.05	08.01.	22x	121 €	Fröbelschule
	KT- 2-B	Fr	15.15–16.15	09.01.	24x	132 €	Fröbelschule
	KT- 3-B	Fr	16.00–17.00	09.01.	23x	126,50 €	Kita St. Joseph
Refrath	KT- 4-B	Mo	17.15–18.15	12.01.	21x	115,50 €	Kita Arche Noah
Dellbrück	KT- 5-K	Mo	09.30–10.30	12.01.	23x	126,50 €	Zirkusfabrik
	KT- 6-K	Do	10.30–11.30	08.01.	22x	121 €	Zirkusfabrik
	KT- 7-K	Sa	09.30–10.40	10.01.	22x	121 €	TH Thurnerstr.
Neubrück	KT- 8-K	Do	16.15–17.15	08.01.	21x	115,50 €	FZ Zwergenhütte

AB 2 1/2 JAHREN

Bensberg	KT- 9-B	Mo	15.20–16.20	12.01.	22x	121 €	Fröbelschule
	KT-10-B	Do	15.20–16.20	08.01.	22x	121 €	Fröbelschule
	KT-11-B	Fr	16.15–17.05	09.01.	24x	132 €	Fröbelschule
Refrath	KT-12-B	Mi	16.30–17.25	07.01.	25x	137,50 €	Taubenstraße
Dellbrück	KT-13-K	Sa	10.40–11.30	10.01.	22x	121 €	TH Thurnerstr.

AB 3 1/2 JAHREN

Bensberg	KT-14-B	Mo	16.20–17.05	12.01.	22x	121 €	Fröbelschule
	KT-15-B	Do	17.05–18.00	08.01.	22x	121 €	Fröbelschule
Refrath	KT-16-B	Mi	17.25–18.20	07.01.	25x	137,50 €	Taubenstraße
Dellbrück	KT-17-K	Sa	11.30–12.30	10.01.	22x	121 €	TH Thurnerstr.

AB 4 1/2 JAHREN

Bensberg	KT-18-B	Mo	17.05–18.00	12.01.	22x	121 €	Fröbelschule
	KT-19-B	Fr	17.05–18.00	09.01.	24x	132 €	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

<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.

VORSCHULALTER - 1. KLASSE							
Bensberg	WK-1 -S	Mi	15.30–17.30	25.02. 1	6x	54 €	Forsthaus Steinhaus
AB 2. KLASSE							
Bensberg	WK-2 -S	Mi	15.30–17.30	18.02. 2	6x	54 €	Forsthaus Steinhaus
AB 3. KLASSE							
Bensberg	WK-3 -S	Do	15.30–17.30	29.01. 3	6x	54 €	Forsthaus Steinhaus
AB 4. KLASSE							
Bensberg	WK-4 -S	Do	16.00–18.00	05.02. 4	5x	45 €	Forsthaus Steinhaus

LEITUNG Christiane Fett (Naturführerin)

1 Termine 25.02./ 25.03./ 22.04./ 20.05./ 17.06./ 15.07.

2 Termine 18.02./ 18.03./ 15.04./ 13.05./ 10.06./ 01.07.

3 Termine 29.01./ 05.03./ 16.04./ 21.05./ 25.06./ 16.07.

4 Termine 05.02./ 12.03./ 07.05./ 11.06./ 09.07.

WILDES LERNEN

WALDFERIENWOCHE FÜR KINDER AB 5 JAHREN

Eine ganze Woche lang erfüllen, erklettern und erwandern wir uns querfeldein und abseits der Wege die Natur. Auf unseren Entdeckungstouren rund um Bensberg gibt es bei jedem Wetter viel zu entdecken.

Bitte mitbringen: feste Schuhe (ggf. Gummistiefel), lange Hosen (Brennnesseln!), Regen-/Sonnenschutz, kleines Picknick und ausreichend Trinkwasser

Bensberg	F-WK-1 -S	10.00–14.00	20.–24.07.	5x	80 € 1	Forsthaus Steinhaus
	F-WK-2 -S	10.00–14.00	24.–28.08.	5x	80 € 1	Forsthaus Steinhaus

LEITUNG Ulrike Sandmann (Naturpädagogin)

1 Geschwisterkinder: 70 €

DER WALD IM WINTER

FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 3 JAHREN

Zapfen sammeln und miteinander vergleichen, Rinden ertasten, Nadeln spüren und riechen, Harz schnupfern, Farben entdecken - So lädt der Wald im Winter zur lebendigen Erkundung der heimischen Natur ein. Welche Überlebensstrategien haben Igel, Eichhörnchen, Fuchs und die anderen Tiere des Waldes entwickelt, um den Winter zu überstehen? Wovon ernähren sie sich in dieser Zeit? Das Eichhörnchenspiel und andere helfen uns, diese Fragen zu beantworten.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, warme Kleidung

Einige Abschnitte des Weges sind nicht für Kinderwagen geeignet.

Bensberg	WE-1 -B	Di	15.00–16.30	10.02.	1x	15 € 1	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	--------	---------------------

LEITUNG Ulrike Sandmann (Naturpädagogin)

1 Familienpreis

DER WALD IM FRÜHLING

FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 3 JAHREN

Ein Kooperationsangebot mit dem Familienzentrum Moitzfeld/Bensberg

Wald ist nicht nur „Bäume“, sondern eine riesige Lebensgemeinschaft von Pflanzen und Tieren. Jahreszeitliche Phänomene und Veränderungen bei Tieren und Pflanzen (z.B. die ersten Blütenpflanzen, Vogelnester und -gesang, essbare Bäume!) werden bei einer Spurensuche im Wald altersgemäß aufgegriffen, spielerisch vertieft und in einen Gesamttrahmen eingeordnet.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen (Zecken)

Einige Abschnitte des Weges sind nicht für Kinderwagen geeignet.

Bensberg	WE-2 -B	Do	15.30–17.00	26.03.	1x	0 €	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------------

LEITUNG Ulrike Sandmann (Naturpädagogin)



GEMEINSAM UNTERWEGS - BEWUSST VERBUNDEN

FÜR EINZELPERSONEN, PAARE, SENIOR*INNEN UND KINDER

Möchtest du raus an die frische Luft, dich bewegen und gleichzeitig etwas für dein Wohlbefinden tun? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam spazieren, verbinden uns mit der Natur und untereinander. Immer wieder halten wir inne, um kleine Übungen aus der Atem- und Achtsamkeitslehre zu machen, die dich im Moment verankern und dir neue Energie schenken.

Lachen, Lächeln und das Gefühl, nicht allein zu sein – all das gehört hier dazu. Willkommen sind alle, die Gemeinschaft suchen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Brück-Forsbacher-Weg (Forsbach)

Bensberg	GU-1 -B	Sa	09.30–11.45	03.01.	1x	0 €	Wald Forsbach
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------

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



ALLE VÖGEL SIND SCHON DA FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 3 JAHREN

Die Sommergäste der Vogelwelt treffen langsam wieder ein und werben mit lauter Stimme um die passende Partnerin. Wir untersuchen Vogeleier und Nester und versuchen dann selbst, möglichst naturgetreue Vogelnester zu bauen. Beim Verstecken der Nester draußen lernen wir dann etwas über Tarnung und über die Orte, an denen verschiedene Vogelarten nisten.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen (Zecken)

Der Weg ist teilweise für Kinderwagen geeignet.

Bensberg	WE-3 -B	Do	15.30–17.00	16.04.	1x	15 €	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	---------------------

LEITUNG Ulrike Sandmann (Naturpädagogin)



WAS(S)ERLEBEN - LEBEN IN BACH UND TEICH FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN

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

An Teich und Bach erforschen wir raffinierte Fangtechniken kleiner Unterwasserräuber oder bestaunen ihre Bauwerke. Wir beobachten Wasservögel, Schildkröten, Frösche und andere Wasserlebewesen und erfahren etwas über ihre Lebensweise.

Kleine Experimente klären Fragen wie: Warum geht ein Wasserläufer nicht unter? Und wir lernen möglichst einfach die Wasserqualität zu ermitteln.

Bitte mitbringen: je 1 flacher Borstenpinsel, Gummistiefel, lange Hosen (Zecken!)

Der Weg ist bedingt für Kinderwagen geeignet.

Bensberg	WE-4 -B	Di	15.30–17.00	07.07.	1x	0€	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	----	---------------------

LEITUNG Ulrike Sandmann (Naturpädagogin)

BARRIEREFREIHEIT

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

EULE MIT WEILE - SCHNECKEN ENTDECKEN

FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB 3 JAHREN

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

Auf unserer Erkundungstour lernen wir verschiedene Schneckenarten in ihren Lebensräumen kennen. Können Schnecken hören, sehen und riechen? Wie fressen Schnecken? Experimente mit den Weinbergschnecken Thusnelda und Agathe klären diese und andere Fragen.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen (Zecken)

Einige Abschnitte des Weges sind nicht für Kinderwagen geeignet.

Bensberg	WE-5 -B	Di	15.30–17.00	12.05.	1x	0 €	Parkplatz Bast
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	----------------

LEITUNG Ulrike Sandmann (Naturpädagogin)

„FINSTER, FINSTER, FINSTER, FINSTER

NUR DER GLÜHWURM GRINST IM GINSTER

UND DIE EULE RUFT IM GRUNDE - GEISTERSTUNDE!“

FÜR (GROSS-) ELTERN MIT KINDERN AB GRUNDSCHULALTER

Erst wenn man zur Ruhe kommt, bemerkt man, was nachts im Wald alles los ist! Wir treffen uns in der Dämmerung, schärfen unsere Sinne mit verschiedenen Übungen und Spielen, lassen uns von der Dunkelheit einhüllen und gewöhnen uns bei einer Wanderung ohne Taschenlampe langsam an sie. Schleichen und Tarnen, Spielen und Lauschen - mit erweiterten Sinnen gehen wir auf Tuchfühlung mit der Natur.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen (Zecken)

Bensberg	WE-6 -B	Fr	21.00–22.30	26.06.	1x	15 € 1	Forsthaus Steinhaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	---------------	---------------------

LEITUNG Ulrike Sandmann (Naturpädagogin)

1 Familienpreis

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-7 -K	Sa	14.30–16.45	09.05.	1x	15 € 1	Thielenbruch
-----------	---------	----	-------------	--------	----	---------------	--------------

LEITUNG Karina Brall (Naturpädagogin)

1 Familienpreis



FRÜHLINGSDUFT STATT HEIZUNGSLUFT

FÜR (GROSS-) ELTERN UND (ENKEL-) KINDER AB 2 JAHREN

Gleich zu Beginn des neuen Jahres wecken wir unsere Lebensgeister im Wald und schauen, was dort alles entdeckt werden will. Wir nehmen uns Zeit zu fühlen - Herz und Waldboden - und atmen tief durch. Impulse aus Yoga, Achtsamkeit und Atemübungen bieten Groß und Klein gleichermaßen Raum. Momente des Austauschs und des echten Miteinanders werden in den gemeinsamen Stunden gefeiert.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Snacks und Getränke

Treffpunkt: Wanderparkplatz Brück-Forsbacher-Weg (Forsbach)

Forsbach	WE-8 -B	Do	15.15–16.45	19.03.	2x	28 € 1	Königsforst Forsbach
----------	---------	----	-------------	--------	----	---------------	----------------------

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

1 Familienpreis

TANNENDUFT STATT HEIZUNGSLUFT

FÜR (GROSS-) ELTERN UND (ENKEL-) KINDER AB 2 JAHREN

Gleich zu Beginn des neuen Jahres wecken wir unsere Lebensgeister im Wald und schauen, was dort alles entdeckt werden will. Wir nehmen uns Zeit zu fühlen - Herz und Waldboden - und atmen tief durch. Impulse aus Yoga, Achtsamkeit und Atemübungen bieten Groß und Klein gleichermaßen Raum. Momente des Austauschs und des echten Miteinanders werden in den gemeinsamen Stunden gefeiert.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Snacks und Getränke

Treffpunkt: Wanderparkplatz Brück-Forsbacher-Weg (Forsbach)

Forsbach	WE-9 -B	Fr	15.15–16.45	05.02.	2x	28 € 1	Königsforst Forsbach
----------	---------	----	-------------	--------	----	---------------	----------------------

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

1 Familienpreis

KLEINE GÄRTNER*INNEN

DER WEG ZUM EIGENEN GEMÜSEGARTEN

FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 3 JAHREN

IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM PUSTEBLUME

Welche Pflanzen sind ideal für ein Minibeet? Wie oft sollte ich gießen, und wann ist meine erste Gurke bereit zur Ernte?

Zusammen befüllen wir eine kleine Kiste mit Erde und verschiedenen Samen. Sogar kleine Pflanzen finden dort ihren Platz. Schnell und einfach entsteht so dein eigenes Gemüsebeet. Mit ein wenig Geduld kannst du zu Hause die Pflanzen beim Wachsen beobachten und später deine eigenen Tomaten, Gurken und frische Kräuter ernten.

Bitte mitbringen: eine kleine Schaufel (und wer mag, Handschuhe)

Bensberg	KW-1- B	Di	14.30–16.00	05.05.	1x	0 €	FZ Pustebume
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------------

LEITUNG Pia Fallenstein (Imkerin)



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-11-K	Do	10.00–11.30	12.03.	1x	15 € 1	Wildgehege Brück
-------	---------	----	-------------	--------	----	--------	------------------

LEITUNG Ludmilla Schnabel (Naturerlebnispädagogin)

1 Familienpreis



GETREIDEKORN FÜR MENSCH UND TIER

FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 3 JAHREN

Erfahre auf spielerische Weise, wie Getreide wächst und welche Schritte nötig sind, bis daraus Mehl und schließlich Brot entstehen. Gemeinsam entdecken wir, wie eng unser tägliches Leben mit der Landwirtschaft verbunden ist – vom Frühstückstisch bis zur Kuh im Stall. Wir mahlen selbst Getreide und erleben, wie aus kleinen Körnern feines Mehl wird. Dabei erfahren wir, wie Ackerbau, Tiere und Menschen auf dem Bauernhof zusammenarbeiten. Ein spannender Tag voller Erlebnisse, bei dem Entdecken, Mitmachen und Lernen im Mittelpunkt stehen!

Treffpunkt: Altenlinde 58, 51789 Lindlar

Lindlar	WE-10-B	Sa	15.00–17.30	31.01.	1x	25 € 1	Hofladen
---------	---------	----	-------------	--------	----	--------	----------

LEITUNG Leoni Spicher (angehende Bauernhofpädagogin)

1 Familienpreis



DER FLASCHENWALD

FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 3 JAHREN

IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM PUSTEBLUME

Möchtest du wissen, wie der Wald in ein Glas passt? Hier kannst du es herausfinden. Gestalte dein eigenes kleines Biotop und hol dir dein ein Stück Natur auf deine Fensterbank.

Gemeinsam werden wir Moos, Erde und andere kleine Waldpflanzen sammeln und sie in das mitgebrachte Glas setzen. Dann kannst du beobachten, wie dein Miniatur-Ökosystem von alleine wächst und gedeiht.

Bitte mitbringen: großes Glas oder eine kleine Vase sowie einen Lieblingsgegenstand (z.B. einen bemalten Stein)

Bensberg	KW-2 -B	Di	15.00–16.30	03.03.	1x	0 €	FZ Pustebume
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------------

LEITUNG Pia Fallenstein (Imkerin)

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-3 -B	Sa	12.00–13.30	28.03.	1x	10/5 € 1	Straußenfarm
	KW-4 -B	So	12.00–13.30	12.04.	1x	10/5 € 1	Straußenfarm
	KW-5 -B	So	12.00–13.30	07.06.	1x	10/5 € 1	Straußenfarm
	KW-6 -B	Sa	12.00–13.30	27.06.	1x	10/5 € 1	Straußenfarm

LEITUNG Kerstin Schnabel (Straußenfarm)

1 pro Erwachsener/ pro Kind



FÜHRUNG & FOSSILIENSUCHE

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

KW-7: IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM FORSBACH

Entdeckt die Welt der Steinhauer und erfahrt, 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-7 -B	Fr	14.30–16.45	10.04.	1x	0 € 1	Brungerstr.
	KW-8 -B	Sa	10.00–12.15	27.06.	1x	15 € 1	Brungerstr.

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

1 Familienpreis

ENTDECKUNGSTOUR BAUERNHOF

FÜR (GROSS-) ELTERN UND KINDER AB 3 JAHREN

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- 9-B	Sa	15.30–17.00	21.03.	1x	25 € 1	Breunerhof
	KW-10-B	Sa	15.30–17.00	18.04.	1x	25 € 1	Breunerhof
	KW-11-B	Sa	15.30–17.00	09.05.	1x	25 € 1	Breunerhof
	KW-12-B	Sa	15.30–17.00	13.06.	1x	25 € 1	Breunerhof

LEITUNG Christina Althoff (angehende Bauernhofpädagogin)

1 Familienpreis



DA BRUMMT ES IN DER BEUTE

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

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

Was brummt denn da so laut in der Kiste?

Entdeckt die faszinierende Welt der Bienen! Gemeinsam werfen wir einen Blick in den Bienenstock, bestaunen die kunstvollen Waben, probieren den köstlichen Honig und erfahren Spannendes über das Leben im Bienenvolk – direkt am Bienenstand.

Lasst euch von der emsigen Welt der kleinen Honigproduzenten verzaubern und entdeckt, wie wichtig sie für unsere Natur sind!

Bensberg	KW-13-B	Fr	15.00–16.30	13.03.	1x	0 €	Kita Dariusstr.
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-----------------

LEITUNG Pia Fallenstein (Imkerin)

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 Brückenpark 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	KW-14-K	Sa	09.30–12.30	25.04.	1x	35/15 € 1	N.N.
	F-KW-1-K	So	13.30–16.30	26.07.	1x	35/15 € 1	N.N.

LEITUNG Thomas Becker

1 pro Erwachsener/ pro Kind

BOULE-WORKSHOP

FÜR ERWACHSENE UND KINDER AB 9 JAHREN

Entdecke die Faszination des Boule-Sports!

Pétanque ist die weitverbreitetste Variante von Boule. In diesem Workshop haben Anfänger*innen und Fortgeschrittene die Gelegenheit, einen Einblick in diese faszinierende Welt zu gewinnen. Wir behandeln Grundtechniken, erweiterte Techniken, Taktik, Regel- und Kugelkunde. Und dabei kommt der Spaß am Spiel natürlich nicht zu kurz. Egal, ob allein, mit der Familie oder im Generationen-Team, dieser Workshop ist für jeden geeignet. Wer eigene Kugeln besitzt, darf diese gerne mitbringen, ansonsten werden Kugeln gestellt.

2 Indoor; spezielle Kugeln werden gestellt

3 Treffpunkt: Bouleplatz unterhalb der Parkplätze (gegenüber dem Krankenhaus) an der Vincenz-Palotti Str.

Bensberg	KW-15-B	Sa	14.30–17.30	10.01.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-16-B	Sa	14.30–17.30	21.02.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-17-B	Sa	14.30–17.30	14.03.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-18-B	Sa	14.30–17.30	18.04.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-19-B	Sa	14.30–17.30	16.05.	1x	20 € 1	VPH 3
	KW-20-B	Sa	14.30–17.30	20.06.	1x	20 € 1	VPH 3
	KW-21-B	Sa	14.30–17.30	11.07.	1x	20 € 1	VPH 3

LEITUNG Ralph Dargel (Boule-Trainer)

1 pro Erwachsener; pro Kind 5 €



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-22-K	Fr	15.00–17:15	27.03.	1x	28 € 1	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-1 -B	So	10.00–13.00	10.05.	1x	1	Halzenberg
	BO-2 -B	So	10.00–13.00	05.07.	1x	1	Halzenberg

LEITUNG Andreas Schauerte (Bogenschießtrainer)

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

ELTERN-KIND-YOGA WORKSHOP

FÜR ELTERN MIT IHREN KINDERN VON 3-6 JAHREN

YK-9: IN KOOPERATION MIT DEM FRÖBEL FAMILIENZENTRUM ZAK

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-1 -K	Fr	16.00–18.00	23.01.	1x	25 €	LESKAN
	YK-2 -K	Fr	16.00–18.00	27.02.	1x	25 €	LESKAN
	YK-3 -K	Fr	16.00–18.00	13.03.	1x	25 €	LESKAN
	YK-4 -K	Fr	16.00–18.00	24.04.	1x	25 €	LESKAN
	YK-5 -K	Fr	16.00–18.00	29.05.	1x	25 €	LESKAN
	YK-6 -K	Fr	16.00–18.00	26.06.	1x	25 €	LESKAN
	YK-7 -K	Fr	16.00–18.00	10.07.	1x	25 €	LESKAN

4-5 JAHRE

Bensberg	YK-8 -B	Do	15.00–16.30	22.01.	1x	0 €	FZ ZAK
	YK-9 -B	Fr	15.00–16.30	27.02.	1x	25 €	SAT 3

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

SPIEL MIT DEM WIND - WIR BAUEN MOBILÉS

FÜR (GROOßS-) ELTERN UND KINDER AB 4 JAHREN

IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM ZAK

Gemeinsam lassen wir den Wind tanzen! Du spielst mit der Bewegung der Luft, probierst aus, wie Dinge ins Gleichgewicht kommen, und baust schwebende Gebilde aus Ästen und Fundstücken. So entstehen wundervolle Mobilés, die sich drehen, schweben und vielleicht sogar klingen.

Bring gerne Astgabeln oder leichte Äste mit – und alles, was du zum Schweben bringen möchtest: Muscheln aus dem Urlaub, bunte Flaschendeckel, Blechdosendeckel, alte CDs oder andere kleine Schätze. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – am Ende hältst du dein eigenes kleines Wind-Kunstwerk in den Händen, das du stolz mit nach Hause nehmen kannst.

Bitte mitbringen: Akkuschauber

Bensberg	KW-23-B	Sa	14.30–17.00	18.04.	1x	0 €	FZ ZAK
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------

LEITUNG Benno Schlüter (Tischlermeister und Werklehrer)

Michandra



**Ihr mobiles Betreuungsmanagement -
Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt!
michandra-betreuungsmanagement.de**

Wir bieten individuelle Zeiten nach Bedarf und Anfrage!

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



„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-25-B	Sa	10.00–15.30	21.03.	1x	30 €	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-02-K	10.00–14.00	07.-10.03.	1x	85 €	LESKAN
	F-KW-03-K	10.00–14.00	17.-21.08.	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.

Vingst	EH- 1-K	Di	19.30–21.45	20.01.	1x	0 €	FZ Lustheiderstr.
Bensberg	EH- 2-B	Mo	15.00–16.30	26.01.	1x	10 €	SAT 3
Refrath	EH- 3-B	Di	19.30–21.45	10.02.	1x	0 €	FZ Pustebume
Online	EH- 4-B	Di	19.30–21.45	03.03.	1x	10 €	
Merheim	EH- 5-K	Mo	19.00–21.15	23.03.	1x	0 €	FZ Zuckerhut
Online	EH- 6-K	Di	19.30–21.45	24.03.	1x	10 €	
Vingst	EH- 7-K	Di	19.30–21.45	14.04.	1x	0 €	FZ Wirbelwind
Bensberg	EH- 8-B	Mo	15.00–16.30	20.04.	1x	0 €	FZ ZAK
Höhenhaus	EH- 9-K	Di	19.30–21.45	12.05.	1x	0 €	FT Klamöttchen
Neubrück	EH-10-K	Mo	15.00–16.30	15.06.	1x	0 €	FZ Europaring
Kürten	EH-11-B	Di	19.30–21.45	16.06.	1x	0 €	Kita Kreisel

LEITUNG Dr. Uta Römer (Kinder- und Jugendärztin) (2,5,8,10), Arved Bonin (Heilpraktiker, Rettungsassistent) (1,3,4,6,7,9,11)

Die EU-Initiative für
mehr Sicherheit im Netz



ACHTSAMES TROCKENWERDEN

VK-1: IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM PUSTBELUME

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-1 -B	Di	20.00–22.00	17.03.	1x	0 €	
Online	VK-2 -K	Di	20.00–22.00	23.06.	1x	15 €	

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

BABY- UND KLEINKINDERSCHLAF VERSTEHEN UND LIEBEVOLL BEGLEITEN

“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.

Bensberg	VK-3 -B	Do	19.00–20.30	26.03.	1x	10 €	SAT 1
Online	VK-4 -K	Di	19.00–20.30	19.05.	1x	10 €	

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



MENTAL-HEALTH

RAUS AUS DER „FAMILIEN-ÜBERFORDERUNGS-FALLE“

IN KOOPERATIONSANGEBOT MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

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-5 -K	Do	19.30–21.45	29.01.	1x	0 €	
Refrath	VK-6 -B	Do	19.30–21.45	05.03.	1x	0 €	Kita Wilde 13

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-7 -K	Di	19.30–21.45	10.03.	1x	0 €	FZ Zwergenhütte
---------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-----------------

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

MOBBING UNTER KINDERN

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM MOITZFELD/BENSBERG

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.

Bensberg	VK-14-B	Di	19.30–21.45	10.02.	1x	0 €	Caritas Kita
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--------------

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

TROTZ

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

IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM FORSBACH

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.

Forsbach	VK-8 -B	Do	19.30–21.45	02.07.	1x	0 €	Kita Höhenweg
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------

LEITUNG Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)

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@fibe.de



WIE FÖRDERE ICH MEIN KIND RICHTIG?

FÜR ELTERN VON KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULKINDERN

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM MOITZFELD/BENSBERG

Du möchtest nur das Beste für dein Kind und machst dir viele Gedanken, wie du es optimal fördern kannst. Doch was brauchen Kinder wirklich, um sich gut zu entwickeln und zu gedeihen? Welche Bedürfnisse haben sie, um stark und glücklich ihr Leben gestalten zu können? Kinder sind die Akteure ihres Lebens. Wo und wie lernen sie am besten? Wie kannst du dein Kind fördernd in seiner Entwicklung unterstützen und ihm gleichzeitig genügend Zeit geben?

An diesem Abend werden neue Erkenntnisse der Hirnforschung und Entwicklungspsychologie erörtert. Du erhältst praktische Beispiele und hast Zeit zum Austausch.

Bensberg	VK-9 -B	Di	19.30–21.45	12.05.	1x	0 €	Kita St. Joseph
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-----------------

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

MIT KONSEQUENZEN STATT STRAFEN

DIE EIGENVERANTWORTUNG VON KINDERN FÖRDERN

FÜR ELTERN VON KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULKINDERN

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

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.

Online	VK-10-B	Do	19.30 –21.45	07.05.	1x	0 €	
--------	---------	----	--------------	--------	----	-----	--

LEITUNG Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)

REGELN UND GRENZEN

IN KOOPERATION MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

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-11-B	Di	19.30–21.45	03.02.	1x	0 €	Kita Arche Noah
Merheim	VK-12-K	Di	19.30–21.45	28.04.	1x	0 €	FZ Zuckerhut

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

KOOPERATIONEN BEI KINDERN FÖRDERN - ANLEITUNG ZUM MITEINANDER

Ein Kooperationsangebot mit dem Familienzentrum Purzelbaum

Zu kooperieren bedeutet ein gemeinsames Ziel zu verfolgen und auf einander Rücksicht zu nehmen. Es ist grundsätzlich erst einmal das Bestreben eines jeden Kindes zur Gemeinschaft beizutragen und einen guten Platz in der Gemeinschaft zu finden.

Eltern möchten, dass ihre Kinder, Kooperationsmöglichkeiten entwickeln um gut mit anderen zusammenleben, spielen und lernen zu können - und so langfristig soziale und verantwortungsvolle Erwachsene werden.

Kooperation ist aber nicht immer einfach! Hier benötigen Kinder Eltern, die sie auf diesem Weg begleiten! Wie dies gut funktioniert schauen wir uns in dem Vortrag gemeinsam an.

Rösrath	VK-13-B	Do	19.30–21.45	16.04.	1x	0 €	FZ Purzelbaum
---------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------

LEITUNG Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)



DOKTORSPIELE UNTER KINDERN - WIE GEHE ICH DIE SEXUALERZIEHUNG AN

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM MOITZFELD/BENSBERG

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-15-B	Do	19.30–21.45	26.02.	1x	0 €	Kita St. Nikolaus
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-------------------

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

FIT FÜR DIE SCHULE - WAS BRAUCHT MEIN KIND?

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

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-16-B	Di	19.00–21.15	20.01.	1x	0 €	
Gronau	VK-17-B	Do	19.30–21.45	05.02.	1x	0 €	Kita Windrad
Merheim	VK-18-K	Do	19.30–21.45	18.06.	1x	0 €	FZ Abenteuerland

LEITUNG Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin),
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 GEFAHRENPOTENTIAL ODER BILDUNGSUNTERSTÜTZUNG? KINDER 0-10 JAHRE

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT VERSCHIEDENEN FAMILIENZENTREN

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.

Vingst	VK-19-K	Di	19.30–21.45	24.02.	1x	0 €	FZ Wirbelwind
Rösrath	VK-20-B	Mi	19.30–21.45	01.07.	1x	0 €	FZ Purzelbaum

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

Richard-Zanders Str. 23, 51465 Bergisch Gladbach

Staatlich geprüfte Erzieherin, Entwicklungspsychologische Beraterin, Sozialmanager (TÜV)

**NEU**

REDEN, DAMIT ES WIRKT

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-21-K	Di	20.00–22.00	26.05.	1x	0 €	
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	--

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

NEU

FAMILIENORGANISATION NEU GEDACHT

Windeln, Brotdosen, Geburtstagsplanung, Wäscheberge – und zwischendurch bleibt kaum Zeit für Dich selbst oder für Gespräche, die sich nicht nur um To-Dos drehen. Kommt Dir bekannt vor? In diesem Workshop bekommst Du Impulse, wie Du Deinen Familienalltag besser organisieren und Aufgaben fairer verteilen kannst. Nach einer kurzen Einführung erwarten Dich praktische Übungen, Raum für Austausch mit anderen Eltern und die Möglichkeit, eigene Routinen zu reflektieren. Du entwickelst konkrete Ideen, wie kleine Veränderungen große Entlastung bringen können – für mehr Klarheit, Zufriedenheit und ein gutes Miteinander im Familienleben.

Bensberg	VK-22-B	Di	18.30–21.00	03.02.	1x	0 €	SAT 1
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-------

LEITUNG Katrin Klein (Dipl. Pädagogin)

GESCHWISTERSTREIT

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

Wenn die eigenen Kinder sich häufig streiten, liegen bei den Eltern schnell die Nerven blank. Manchmal sind die Tage gefüllt mit lautstarken, heftigen, manchmal sogar handgreiflichen Auseinandersetzungen der Geschwisterkinder. Eltern stehen diesen Konfliktsituationen oft hilflos gegenüber bzw. fühlen sich massiv gestresst. Wie sollen sie reagieren? Wie viel elterliches Einschreiten ist sinnvoll? Wo können Kinder ihre Konflikte selber lösen? Welche Hilfestellungen können Kinder bei der Lösung unterstützen?

Refrath	VK-23-B	Do	19.30 –21.45	26.03.	1x	0 €	Kita Arche Noah
---------	---------	----	--------------	--------	----	-----	-----------------

LEITUNG Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)

SPRICH MIT MIR ÜBER GEFÜHLE!

Wie kannst du dein Kind darin unterstützen, seine Gefühle zu verstehen und auszu-drücken? In diesem Vortrag erfährst du, wie achtsames Zuhören und einfühlsame Kommunikation dabei helfen, Nähe und Vertrauen zu stärken. Du bekommst Einblicke, wie sich Empathie bei Kindern entwickelt – und warum Wut, Traurigkeit oder Rückzug wichtige Signale sind. Anschließend geht es um ganz praktische Ideen: Wie kannst du Gefühle in den Familienalltag einbauen, welche Worte helfen wirklich – und welche Spiele und Bücher machen das Thema lebendig? Ein Vortrag voller Impulse, die dich dabei unterstützen, mit deinem Kind offen, liebevoll und klar über Gefühle zu sprechen.

Bensberg	VK-24-B	Di	19.00–21.15	10.03.	1x	0 €	SAT 1
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-------

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

VOM HAUEN, BEISSEN UND AN DEN HAAREN ZIEHEN

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM LUSTHEIDERSTR.

In Konfliktsituationen setzen sich kleine Kinder oft durch körperlichen Einsatz zur Wehr, indem sie Spielkamerad*in, Geschwister oder sogar Erwachsene kratzen, beißen, schlagen oder beherzt an den Haaren ziehen. Dies kann bei betroffenen Eltern Ärger, Hilflosigkeit oder auch Scham auslösen.

Doch wie lässt sich dieses nicht ungewöhnliche Verhalten erklären? Wie können sich die „angegriffenen“ Kinder und deren Eltern angemessen dagegen wehren und welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Gemeinsam entwickeln wir Herangehensweisen, wie wir als Eltern und Erzieher*innen einfühlsam auf diese Herausforderung reagieren können.

Vingst	VK-25-K	Do	19.30–21.45	16.07.	1x	0 €	FZ Lustheiderstr.
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-------------------

LEITUNG Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)

HILFREICHE KOMMUNIKATIONSMETHODEN FÜR DEN FAMILIENALLTAG

EIN KOOPERATIONSANGEBOT MIT DEM FAMILIENZENTRUM LUSTHEIDERSTR.

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.

Vingst	VK-26-K	Do	19.30–21.45	30.04.	1x	0 €	FZ Lustheiderstr.
--------	---------	----	-------------	--------	----	-----	-------------------

LEITUNG Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin)



ELTERNVORTRÄGE

JANUAR

Di 20.01. Erste Hilfe bei Kindern	60
Di 20.01. Fit für die Schule	66
Mo 26.01. Erste Hilfe bei Kindern	60
Do 29.01. Mental Health	62

FEBRUAR

Di 03.02. Regeln und Grenzen	65
Di 03.02. Familienorganisation	68
Do 05.02. Fit für die Schule	66
Di 10.02. Erste Hilfe bei Kindern	60
Di 10.02. Mobbing unter Kindern	63
Di 24.02. Digitale Medien	67
Do 26.02. Sexualerziehung	66

MÄRZ

Di 03.03. Erste Hilfe bei Kindern	60
Do 05.03. Mental-Health	62
Di 10.03. Resilienz stärken	62
Di 10.03. Über Gefühle sprechen	69
Di 17.03. Achtsames Trockenwerden	61
Mo 23.03. Erste Hilfe bei Kindern	60
Di 24.03. Erste Hilfe bei Kindern	60
Di 26.03. Babyschlaf verstehen	61
Do 26.03. Geschwisterstreit	58

APRIL

Di 14.04. Erste Hilfe bei Kindern	60
Do 16.04. Kooperation fördern	65
Mo 20.04. Erste Hilfe bei Kindern	60
Di 28.04. Regeln und Grenzen	65
Do 30.04. Kommunikationsmethoden	69

MAI

Do 07.05. Konsequenz statt Strafe	64
Di 12.05. Wie fördere ich mein Kind	64
Di 12.05. Erste Hilfe bei Kindern	60
Di 19.05. Babyschlaf verstehen	61
Di 26.05. Reden, damit es wirkt	68

JUNI

Mo 15.06. Erste Hilfe bei Kindern	60
Di 16.06. Erste Hilfe bei Kindern	60
Do 18.06. Fit für die Schule	66
Di 23.06. Achtsames Trockenwerden	61

JULI

Mi 01.07. Digitale Medien	67
Do 02.07. Trotz	63
Do 16.07. Hauen, Beißen, ...	69



Entspannt, gesund & fit



AQUA FITNESS - WASSERGYMNASTIK

Wenn du Hüft-, Knie-, oder Rückenprobleme hast, mit Übergewicht kämpfst, Osteoporose vorbeugen willst oder dich in der Krebsnachsorge befindest, ist Aqua Fitness genau das Richtige für dich – und dabei spielt das Alter keine Rolle. Das Wasser entlastet deine Wirbelsäule und Gelenke, während der Widerstand deine Muskulatur stärkt und die Herzkreislauftätigkeit fördert. Durch den Einsatz von Pool-Nudeln, Hanteln und anderen Wassersportgeräten bleibt unser Training abwechslungsreich.

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

Bensberg	WS-1 -S	Mo	16.30–17.15	12.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-2 -S	Mo 1	17.15–18.00	12.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-3 -S	Di	15.15–16.00	13.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-4 -S	Di	16.00–16.45	13.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-5 -S	Di 1	16.45–17.30	13.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-6 -S	Di 2	17.30–18.15	13.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-7 -S	Di	18.15–19.00	13.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-8 -S	Di 2	19.00–19.45	13.01.	22x	209 €*	Fröbelschule
	WS-9 -S	Mi	15.00–15.45	07.01.	25x	237,50 €*	Fröbelschule
	WS-10-S	Mi 3	11.20–12.00	07.01.	26x	260 €*	Reha Moitzfeld
	WS-11-S	Mi 3	12.00–12.40	07.01.	26x	260 €*	Reha Moitzfeld
	WS-12-S	Mi 3	12.40–13.20	07.01.	26x	260 €*	Reha Moitzfeld
	WS-13-S	Mi 3	19.15–20.00	07.01.	25x	250 €	Reha Moitzfeld
	WS-14-S	Do 3	19.15–20.00	08.01.	22x	220 €*	Reha Moitzfeld
	WS-15-S	Do 3	20.00–20.45	08.01.	22x	220 €*	Reha Moitzfeld

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

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-1 -S	Mo	18.00–18.45	12.01.	23x	218,50 €*	Fröbelschule
	AP-2 -S	Mo	18.45–19.30	12.01.	23x	218,50 €*	Fröbelschule
	AP-3 -S	Do	18.00–18.45	08.01.	23x	218,50 €*	Fröbelschule
	AP-4 -S	Do	18.45–19.30	08.01.	23x	218,50 €*	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-1 -S	Di	18.30–19.30	13.01.	23x	161 €	Reha VPH
	ZU-2 -S	Sa	09.00–10.00	10.01.	22x	154 €	SAT 2
Dellbrück	ZU-3 -S	Mi	18.55–19.55	07.01.	26x	182 €	LESKAN 2
	ZU-4 -S	Mi	20.00–21.00	07.01.	26x	182 €	LESKAN 2

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

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-1 -S	Mi	18.30–19.30	07.01.	26x	195 €	Reha Nova
---------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	-----------

LEITUNG Ela Cremer (Fitnesstrainerin)



BODYWORKOUT

Beim Bodyworkout erwartet 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-2 -S	Di	09.00–10.00	06.01. F	25x	175 €	SAT 2
	BW-3 -S	Mo	19.30–20.45	12.01.	21x	157,50 €	FZ ZAK
Merheim	BW-4 -S	Mo	18.00–19.00	12.01.	23x	161 €	Kita Zuckerhut

BODYWORKOUT MEETS PILATES

Bensberg	FP-10-S	Di	10.00–11.00	06.01. F	25x	175 €	SAT 2
Dellbrück	FP-11-S	Mo	19.00–20.00	12.01.	23x	184 €*	LESKAN 2

BODYWORKOUT - POWER & RELAX

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

Bensberg	PR-1 -S	Mo	20.00–21.15	12.01.	23x	207 €*	SAT 2
	PR-2 -S	Do	18.15–19.30	08.01.	20x	180 €*	SAT 2
Dellbrück	PR-3 -S	Mo	20.00–21.15	12.01.	23x	207 €*	LESKAN 2

BODYWORKOUT - BEWEGUNG & FITNESS FÜR FRAUEN „MIT FORM“

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

Bensberg	FI-1 -S	Fr	11.00–12.00	09.01.	25x	200 €*	SAT 2
----------	---------	----	-------------	--------	-----	--------	-------

BODYWORKOUT - FIT EIN LEBEN LANG

Bensberg	BW-5 -S	Do	17.30–18.45	08.01.	20x	160 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	-------

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

PRÄVENTIONSKURSE

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



Christopher Fletcher/Fotolia

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-1 -S	Mo	08.45–09.45	12.01.	23x	161 €	LESKAN 2
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	-------	----------

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

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- 1-S	Mi	08.50–09.50	07.01.	24x	168 €	SAT 3
	FP- 2-S	Mi	18.45–19.45	07.01.	23x	161 €	SAT 2
Dellbrück	FP- 3-S	Do	09.00–10.00	08.01.	23x	161 €	LESKAN 2
	FP- 4-S	Do	19.10–20.10	08.01.	23x	161 €	LESKAN 2
	FP- 5-S	Do	20.15–21.15	08.01.	23x	161 €	LESKAN 2
	FP- 6-S	Fr	08.45–09.45	09.01.	25x	175 €	LESKAN 1
	FP-10-S	Mo	09.45–10.45	12.01.	23x	161 €	LESKAN 2
Merheim	FP- 7-S	Mo	20.00–21.00	12.01.	23x	161 €	Kita Zuckerhut
	FP- 8-S	Do	18.00–19.00	08.01.	23x	161 €	Kita Zuckerhut
Mülheim	FP- 9-S	Fr	17.40–18.40	09.01.	23x	161 €	Lädchen

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



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-1 -B	Mi	17.40–18.40	07.01.	23x	161 €	SAT 2
Dellbrück	FZ-2 -K	Fr	10.45–11.45	09.01.	25x	175 €	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-3 -B	Mo	18.00–19.00	12.01.	23x	184 €*	SAT 3
	RF-4 -B	Di	17.50–18.50	13.01.	22x	176 €*	SAT 2
Merheim	RF-5 -K	Do	19.00–20.00	08.01.	23x	161 €	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-7 -K	Mo	18.30–19.30	12.01.	23x	184 €*	LESKAN 1
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	--------	----------

LEITUNG Bernadette Dümpler (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-1 -B	Di	19.00–20.00	13.01.	22x	176 €*	SAT 2
	RF-2 -B	Di	20.15–21.15	13.01.	22x	176 €*	SAT 2

RÜCKENFITNESS MIT BECKENBODENTRAINING

Brück	FB-3 -K	Fr	08.45–09.45	09.01.	19x	152 €*	kugelrund
Bensberg	FB-4 -B	Di	11.00–12.00	06.01. F	25x	175 €	SAT 2

RÜCKENFITNESS MIT FLEXISTICK

Bensberg	FS-1 -S	Mo	10.15–11.15	05.01. F	23x	161 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	----------	-----	-------	-------

LEITUNG Brigitte Huber, Monika Vorwerk (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-6 -B	Mo	18.00–19.00	12.01.	20x	160 €*	SAT 2
----------	---------	----	-------------	--------	-----	--------	-------

LEITUNG Cornelia Spiegel (Gymnastiklehrerin)



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-1 -B	Do	09.05–10.05	15.01.	20x	140 €	SAT 2
Dellbrück	FB-2 -K	Di	20.15–21.15	13.01.	23x	184 €*	LESKAN 1

LEITUNG Monika Schmitt (Fisnesstrainerin), Karina Brauer (Gymnastiklehrerin)

BECKENBODENGYMNASTIK

Husten, Niesen, Lachen – alles (k)lein 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 oder mehrfache 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-1 -B	Mo	18.00–19.00	12.01.	23x	184 €*	SAT 1
	BG-2 -B	Mo	19.05–20.05	12.01.	23x	184 €*	SAT 1
	BG-3 -B	Do	08.15–09.00	15.01.	20x	140 €	SAT 2

LEITUNG Christiane Lützenkirchen (Physiotherapeutin), Monika Schmitt (Fisnesstrainerin)

VITALTRAINING FÜR JUNGGEBLIEBENE

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-1 -S	Do	11.00–12.00	08.01.	19x	152 €*	SAT 2
	FF-2 -S	Mo	11.20–12.20	05.01 F	10x	70 €	SAT 2
	FF-3 -S	Mo	11.20–12.20	13.04.	12x	84 €	SAT 2

LEITUNG Monika Vorweg (Dipl. Sportwissenschaftlerin), Heike Kürten (Fitsnesstrainerin)





FASZIEN-WORKSHOP MIT ELEMENTEN AUS DEM YIN YOGA

Jeder Muskel, jedes Gelenk und sogar unsere inneren Organe sind von bindegewebigen Hüllen, den Faszien, umschlossen, die den gesamten Körper stützen und verbinden. Unsere Beweglichkeit hängt maßgeblich von diesen Faszien ab. Durch Stress, Operationen, Bewegungsmangel oder Verletzungen verhärten und verkleben unsere Faszien. Das starre und unelastische Gewebe kann beispielsweise Rückenschmerzen verursachen, während trainierte Faszien die Kraftentwicklung, Kraftübertragung und die Feinabstimmung jeder Bewegung positiv beeinflussen.

In diesem Workshop wirst du die „Welt der Faszien“ sowohl theoretisch als auch praktisch kennenlernen.

Du bekommst ein Skript mit Übungsanleitungen für das Training zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken/Rutschsocken

Bensberg	FZ-3 -B	Mi	18.00–20.30	04.03.	1x	35 €	SAT 3
----------	---------	----	-------------	--------	----	------	-------

LEITUNG Monika Vorweg (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin)

FAYO NACH LIEBSCHER & BRACHT

FOOD AWARENESS YOGA OM

Die bekannte Schmerztherapie von Liebscher & Bracht hat ein effektives Programm entwickelt, das nicht nur die Fasziengesundheit 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 Faszienrolle besitzt, kannst du diese gerne zum Workshop mitbringen.

Bensberg	YW-1 -B	Do	18.00–20.00	05.03.	1x	25 €	SAT 1
	YW-2 -B	Do	18.00–20.00	11.06.	1x	25 €	SAT 1

LEITUNG Sabine Valenzuela (L&B Fayot-Trainerin, Yogalehrerin IYGK)



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

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

HATHA YOGA - YOGA-PILATES

Yoga und Pilates harmonisieren 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-1 -K	Do	18.00–19.15	08.01.	23x	218,50 €* kugelrund
Untereschb.	YP-2 -B	Mo	18.00–19.15	12.01.	23x	218,50 €* St. Mariä Himmelf.
	YP-3 -B	Mo	19.30–20.45	12.01.	23x	218,50 €* St. Mariä Himmelf.
Dellbrück	YP-4 -K	Di	18.30–19.30	13.01.	10x	90 € LESKAN 2
	YP-5 -K	Di	18.30–19.30	14.04.	12x	108 € LESKAN 2

LEITUNG Karin Burschik (Yogalehrerin, S.A.F.C.-Pilatetrainerin, Präventionsübungsleiterin),
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-1 -B	Mo	09.00–10.30	12.01.	21x	273 € SAT 3
	YH-2 -B	Mo	19.00–20.30	12.01.	21x	273 € 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-1 -K	Di	11.00–12.15	13.01.	21x	231 €	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-1 -K	Mo	19.00–20.00	12.01.	23x	230 €	Kita Zuckerhut
	YY-2 -K	Do	20.00–21.00	08.01.	23x	230 €	Kita Zuckerhut
Dellbrück	YY-3 -K	Fr	09.45–10.45	09.01.	25x	250 €	LESKAN 1
	YY-4 -K	Mo	10.45–11.45	12.01.	23x	230 €	LESKAN 2

LEITUNG Olga Hermann (Aerobic & Group Fitness Instructor, Wirbelsäulen- & Pilatestrainerin 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-1 -K	Mi	18.15–19.15	07.01.	23x	230 €*	LESKAN 1
-----------	---------	----	-------------	--------	-----	--------	----------

LEITUNG Gesa Andres (Yogalehrerin BDY/EYU)



HATHA YOGA

„Beim Yoga werden die Gedanken still“, heißt es in den berühmten Yoga-Sutras von Patanjalis. 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-12-B	Di	18.15–19.30	07.01.	23x	299 €*	SAT 3
	YO- 1-B	Mi	18.05–19.35	07.01.	26x	338 €	SAT 1
	YO- 2-B	Mi	19.45–21.00	07.01.	26x	286 €	SAT 1
	YO- 3-B	Do	19.00–20.15	08.01.	22x	242 €	SAT 3
	YO- 4-B	Do	20.15–21.30	08.01.	22x	242 €	SAT 3
	YO- 5-B	Fr	09.00–10.30	09.01.	23x	299 €	SAT 3
Refrath	YO- 6-B	Mo	19.00–20.15	12.01.	22x	242 €*	Waldorfschule
	YO- 7-B	Mi	19.45–21.15	21.01.	22x	286 €*	Waldorfschule
Dellbrück	YO- 8-K	Mi	19.15–20.30	07.01.	23x	253 €*	LESKAN 1

FASZIEN YOGA

Bensberg	YO- 9-B	Di	19.45–21.15	13.01.	23x	299 €*	SAT 3
Brück	YO-10-K	Do	19.30–21.00	08.01.	23x	299 €*	kugelrund

HATHA YOGA - SANFT

Mülheim	YO-11-K	Mi	17.30–18.30	21.01.	6x	60 €	Lädchen
---------	---------	----	-------------	--------	----	------	---------

LEITUNG Sabine Adams, Gesa Andres, Julia Arenz, Evelyn Chaymowski, Reiner Angermeier, Karin Burschik, Vanessa Einighammer, Claudia Pfeifer, Katharina Iozzi, Kerstin Esselborn, Hannah Taschen (Yogalehrer*innen)



Vadim Guzhva/Fotolia

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-1 -B	Mi	18.00–19.30	07.01.	25x	250 €	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-1 -B	Di	17.45–19.00	13.01.	23x	253 €	Waldorfschule
	QG-2 -B	Di	19.15–20.30	13.01.	10x	110 €	Waldorfschule
	QG-3 -B	Di	19.15–20.30	14.04.	13x	143 €	Waldorfschule

LEITUNG Petra Böttcher (Qigong-Lehrerin)



YOGA-WORKSHOP

ENTSPANNUNG, ERDUNG & NEUE ENERGIE

Lass den Alltag hinter dir und gönne 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-3 -B	Sa	15.00–18.00	01.03.	1x	30 €	SAT 3
Bensberg	YW-4 -B	Sa	15.00–18.00	31.05.	1x	30 €	SAT 3

LEITUNG Sabrina Marzi (Yogalehrerin)

NEU

GEMEINSAM UNTERWEGS - BEWUSST VERBUNDEN

FÜR EINZELPERSONEN, PAARE, SENIOR*INNEN UND KINDER

Möchtest du raus an die frische Luft, dich bewegen und gleichzeitig etwas für dein Wohlbefinden tun? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam spazieren, verbinden uns mit der Natur und untereinander. Immer wieder halten wir inne, um kleine Übungen aus der Atem- und Achtsamkeitslehre zu machen, die dich im Moment verankern und dir neue Energie schenken. Lachen, Lächeln und das Gefühl, nicht allein zu sein – all das gehört hier dazu. Willkommen sind alle, die Gemeinschaft suchen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Brück-Forsbacher-Weg (Forsbach)

Bensberg	GU-1 -B	Sa	09.30–11.45	03.01.	1x	0 €	Wald Forsbach
----------	---------	----	-------------	--------	----	-----	---------------

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

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-1 -K	Sa	10.00–13.00	27.06.	1x	30 €	Kalkweg
-----------	---------	----	-------------	--------	----	------	---------

LEITUNG Jeanette Peer (zertifizierte Shinrin Yoku Leiterin)

Simone Lauscher

Heilpraktikerin  Medium

Heilpraxis

Klassische
Homöopathie

Mediale
Beratung

„Unsere Seele ist
unsterblich“

Gartenstraße 39 | 51429 Bergisch Gladbach
Tel.: 0 22 04-91 78 57 | www.homoeopathie-lauscher.de



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-1 -B	Mi	17.30–19.00	14.01.	25x	250 €	SAT 3
Refrath	FE-2 -B	Mo	19.00–20.30	12.01.	22x	220 €	Kita St. M. Königin
Dellbrück	FE-3 -K	Mi	17.15–18.45	07.01.	25x	250 €	LESKAN 2

KENNELNERN - WORKSHOP

Bensberg	FE-4 -B	Sa/So	10.00–13.00	10.-11.01.	1x	60 €	SAT 3
	FE-5 -B	Di/Mi	10.00–13.00	31.03.-01.04.	2x	60 €	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

„SCHULTER & NACKEN“							
Bensberg	FE-6 -B	Sa	10.00–13.00	21.03.	1x	30 €	SAT 3
„BEWEGLICHE WIRBELSÄULE“							
Bensberg	FE-7 -B	Sa	14.00–17.00	09.05.	1x	30 €	SAT 3

LEITUNG Michaela Ortler (FELDENKRAIS Practitioner)



Zeit für mich - Zeit für uns



BOULE-WORKSHOP

FÜR ERWACHSENE UND KINDER AB 9 JAHREN

Entdecke die Faszination des Boule-Sports!

Pétanque ist die weitverbreitetste Variante von Boule. In diesem Workshop haben Anfänger*innen und Fortgeschrittene die Gelegenheit, einen Einblick in diese faszinierende Welt zu gewinnen. Wir behandeln Grundtechniken, erweiterte Techniken, Taktik, Regel- und Kugelkunde. Und dabei kommt der Spaß am Spiel natürlich nicht zu kurz. Egal, ob allein, mit der Familie oder im Generationen-Team, dieser Workshop ist für jeden geeignet. Wer eigene Kugeln besitzt, darf diese gerne mitbringen, ansonsten werden Kugeln gestellt.

2 Indoor; spezielle Kugeln werden gestellt

3 Treffpunkt: Bouleplatz unterhalb der Parkplätze (gegenüber dem Krankenhaus) an der Vincenz-Palotti Str.

Bensberg	KW-15-B	Sa	14.30–17.30	10.01.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-16-B	Sa	14.30–17.30	21.02.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-17-B	Sa	14.30–17.30	14.03.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-18-B	Sa	14.30–17.30	18.04.	1x	20 € 1	SAT 2
	KW-19-B	Sa	14.30–17.30	16.05.	1x	20 € 1	VPH 3
	KW-20-B	Sa	14.30–17.30	20.06.	1x	20 € 1	VPH 3
	KW-21-B	Sa	14.30–17.30	11.07.	1x	20 € 1	VPH 3

LEITUNG Ralph Dargel (Boule-Trainer)

1 pro Erwachsener; pro Kind 5 €



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-2 -B	So	10.00–14.00	05.07.	1x	25 €	N.N.
---------	---------	----	-------------	--------	----	------	------

LEITUNG Ludmilla Schnabel (Naturerlebnispädagogin)



KLANGREISE

MEDITATIVE TRAUMREISE MIT KLANGSCHALEN

Lausche dem sanften Klangteppich verschiedener Instrumente und den beruhigenden Tönen der Klangschaalen. 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 Klangschaalen 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

Bensberg	VS-1 -B	Fr	19.30–21.00	12.06.	1x	28 €	SAT 3
Dellbrück	VS-2 -K	Fr	19.30–21.00	20.03.	1x	28 €	LESKAN

LEITUNG Petra Böttcher (Entspannungspädagogin)

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-1 -B	So	10.00–13.00	10.05.	1x	1	Halzenberg
	BO-2 -B	So	10.00–13.00	05.07.	1x	1	Halzenberg

LEITUNG Andreas Schauerte (Bogenschießtrainer)

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



NACHBARSCHAFTSCAFÉ

FÜR DIE ANWOHNER*INNEN DES WOHNPARKS 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)

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. Edelmaterialeien wie Silber und Steine werden nach Verbrauch berechnet.

Atelier Ziskoven: Rommerscheiderstr. 90 b, 51465 Bergisch Gladbach

Berg. Gl.	DY-1 -B	Sa	11.00–17.00	21.02.	1x	112,50 €	Atelier Ziskoven
		So	10.00–15.00	22.02.			
	DY-2 -B	Sa	11.00–17.00	30.05.	1x	112,50 €	Atelier Ziskoven
		So	10.00–15.00	31.05.			

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 erhältst lediglich Mitteilung, wenn der gewählte Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfinden sollte.

Schulsozialarbeit
EGS Bensberg
& offene
KiWoBeratung
Olivia Sailer
01573 6421655

**Baby-/Kleinkinder/
Mütter
Treff**
Lida BarazandehNejad
10.00 – 12.00
01573 6421655

SprachLernTreff
für Vorschulkinder
Frau Behma
Kooperation Jugendamt
GL
10.30 – 12.30

Schulsozialarbeit
EGS Bensberg
& offene
KiWoBeratung
Olivia Sailer
01573 6421655

KiWo
Telefon:
01573
6421655

**Frühehilfen vor Ort
Hebammensprech-
stunde**
Tanja Scholz
10.00 - 11.00
0162 5631927
Kooperation
RheinBergKreis

SprachLernTreff
für Vorschulkinder
Frau Henschel
Kooperation
Jugendamt GL
10.00 - 12.00

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

LernInsel
an der EGS Bensberg
Olivia Sailer
13.00 - 15.00

BuT-Sprechstunde
Kooperation Caritas
Termin nach Absprache
0157-314118880

**Frauenspezifische
Informations
Veranstaltungen
für Geflüchtete
& Zuwanderinnen**
Guineische- &
Somalische
Frauengruppe
Kooperation Stadt
Bergisch Gladbach
Integrationsrat
14.30 - 19.00

LernTraining
Afrah Alshamo
Kooperation Praxis
für Integrative
Lerntherapie
14.30 – 16.15

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

ExAzubiTreff
Silke Garies
0173 8344722

Yoga
für Vorschulkinder
Christiane Budden
Human Dance
Kooperation
Kindergarten ZAK
10.45 - 12.45

LernInsel
an der EGS Bensberg
Olivia Sailer
13.00 - 15.00

KinderTreff
Kompetenztraining
für Kinder,
Freizeitgestaltung,
gesundes Abendsessen
15.00 – 19.00
Gianne, Lida, Nadine
& Olivia

LernTraining
Afrah Alshamo
Kooperation Praxis für
Integrative Lerntherapie
14.30 – 16.00

KiTiNa
EGS Bensberg
Nadine Klinkhammer &
Olivia Sailer
15.00 – 18.00

JugendTreff
18.00 – 21.00
Beytullah & Christine
Yayla

KiTiNa
KiWo
15.00 – 19.00
Olivia Sailer &
Gianne Di Maggio



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

AB 3 JAHREN						
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
AB 3,5 JAHREN						
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
AB 5 JAHREN						
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 € 1	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	15.30–16.45 1	fortl.	10 € 2	Friedr.-Offermann-Str.
Dellbrück	WA-2 -V	Fr	09.00–10.15	fortl.	10 € 2	Thielenbruch

LEITUNG Jana Peters (Gymnastiklehrerin)

1 ab 02. März 16.30–17.45 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
Nordic-/Walking-Treff 10 €/Monat

Ringen, Raufen & Playfight 20 €/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: _____

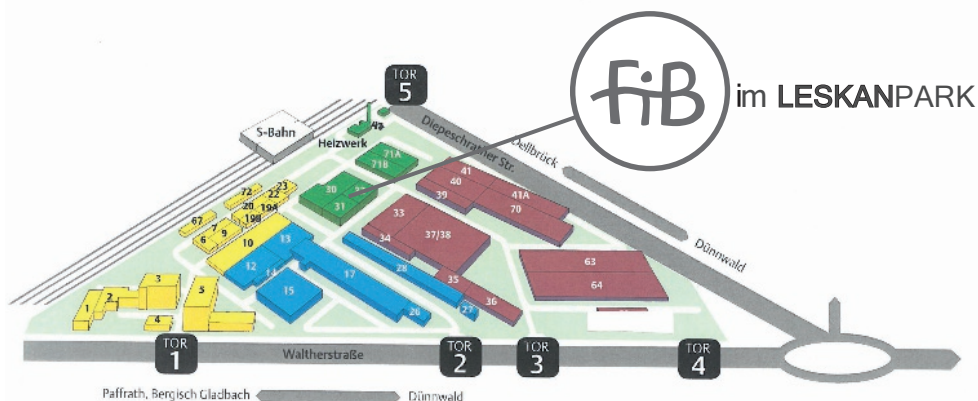
Die Kündigung der Vereinsmitgliedschaft beträgt 4 Wochen zum Quartalsende und muss schriftlich erfolgen. Die Vereinssatzung ist in der Geschäftsstelle erhältlich.



Lageplan



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

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Kurs-Nummer(n) _____

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 nachstehend 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

Vorname: _____

PLZ: _____

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 erhältst 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 - 70599911

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 43
Abenteuer Wald für Kinder 46
Achtsamkeit 51,90
Alleinerziehende 37
Anfängerschwimmen 41
Aquafitness 72,73
Aquafitness Schwangere 16
Auszeit 90

B

Babymassage 32,33
Babyschlaf 61
Babyschwimmen 41
Bach 49
Ballett 97
Bambinis 41
Bauernhof 53
Beckenbodengym. 78
Begleitung 1. Lebensj. 32
Bienen 54
Bodyworkout 74
Bogenschießen 56,91
Boule 55,90
Buggywalk 26

D

DELFI 31
DIY 92

E

Eigenverantwortung 64
Elterngeld 19
Eltern-Start-Kurse 28,29
Elterntreff 28,34
Elternvorträge 60-69
Emmi Pikler 32
Entdeckungstour Natur 46-54
Erste Hilfe 60
Erziehung 62-69

F

Familienorganisation 68
Fastentage 81
Faszien 76,80,84
Fayo 80
Feldenkrais 86,88

Ferienwoche 48,58
Fit für die Schule 66
Fit ein Leben lang 74
Fit in der Schwangerschaft 15
Fit mit Baby 25
Fit mit Form 74
Fit nach der Geburt 24
Fitness Kurse 72-77
Flaschenwald 52
Fossilienuche 53
Frühförderung 64
Frühlingsduft 50
Functional Fit 73

G

Geburtsvorbereitung 13,14
Gefühle 69
Gemeinschaftsspaziergang 47
Geschwisterstreit 68
Gesundheitskurse 76-84
Getreide 51
Großeltern 16

H

Hatha Yoga 82,84,86
Hormonyoga 82

K

Kanutour 54
Kinderschwimmen 41
Kindertanz 96
Kinderturnen 42,43
Kinderspielkreise 32
Klangreise 91
Kommunikation 69
Konflikte 69
Krabbeltturnen 42
Kreativer Tanz 96
Krebsnachsorge 98

M

Medienerziehung 67
Mental-Health 62
Minibeet 51
Miteinander 65,86
Mobbing 63
Mobilés 57

Musik-Riesen 39
Musikspielmäuse 37
Musikzwerge 38
Mutterschutz 19

N

Nachbarschaftscafé 92
Nachtwanderung 49
Nackengesundheit 76
Naturwandeln 51
Nordic Walking 98

P

Pädagogische Vorträge 63-69
PEKiP 30,31
Pilates 75-76
Power Mix 75
Power & Relax 74
Pränatalyoga 15

Q

Qigong 85

R

Reden 68
Regeln & Grenzen 65
Reha-Sport 98
Resilienz 62
Rückbildung 22-25
Rückbildung Pilates 22
Rückenfitness 76,77

S

Säuglingspflegekurs 19
Schlaf 61
Schmuckkurs 92
Schnecken 49
Schwangerschaft 13-20
Seepferdchen 41
Seniorenkurse 16,74,79,83
Sexualerziehung 66
Spiel & Spaß im Wasser 41
Spiel & Bewegung i. Wald 36,46
Spielgruppen 34
Spielerisches Turnen 43
Steinbruch 53
Stillen 20,21,
Stoffwindeln 18
Straußenfarm 52

T

Tai Chi Chuan 85
Tannenduft 50
Theater 55,58
Theaterferienwoche 58
Tragehilfen 21
Trockenwerden 61
Trotz 63

V

Väterangebote 29,32
Vereinsangebote 96-98
Viniyoga 83
Vitaltraining Senioren 79
Vögel 48

W

Waldbaden 87
Waldferienwoche 46
Wald im Frühling 47
Wald im Winter 47
Waldspielgruppen 36,44
Waldtreff 36
Waldwichtel 36
Walking 98
Wasserwelt 48
Wasserfrösche 41
Wassergymnastik 72
Wellcome 17
Windelfrei 18
Workshop Kinder/Jugend 52-58

Y

Yin Yoga 80,83
Yoga 82-84,86
Yoga Eltern/Kind 56
Yoga Faszien 80,84
Yoga Pilates 82
Yoga Rückbildung 22
Yoga Schwangere 15
Yoga Senioren 83

Z

Zumba Fitness 73
Zyklusshow 58

Bildnachweis Titelseite

Bild links: iStock©Lisay172722403
Bild rechts: iStock©-slav-177025119
Bild unten: iStock©FatCamera1185513597



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 Kostenersatzung. 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

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.

FEIERTAGE

Karfreitag	Fr 03. April
Ostermontag	Mo 06. April
Tag der Arbeit	Fr 01. Mai
Christi Himmelfahrt	Do 14. Mai
Pfingstmontag	Mo 25. Mai
Fronleichnam	Do 04. Juni



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
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
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
Internet: 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



**Wir drucken
klimaneutral**
mit natureOffice



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
MEDIENZENTRUM

ICS Communications-Service
Telefon: 0 22 02/98 88 3-0
E-Mail: info@ics-druck.de
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

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Köln**