

## ASG-Bildungsforum

### Gerresheimer Straße 90

40233 Düsseldorf

Telefon: 0211 1740-0  
 Fax: 0211 1740-222

Mo – Do: 08:30 – 13:30 Uhr  
 14:30 – 17:00 Uhr  
 Fr: 08:30 – 13:30 Uhr

## ASG-Sprachenzentrum

### Werdener Straße 4

40227 Düsseldorf

Telefon: 0211 1740-1611  
 Fax: 0211 1740-220

#### Beratung **Fremdsprachen:**

Mo – Do: 08:30 – 17:00 Uhr  
 Fr: 08:30 – 14:00 Uhr

#### Beratung **Deutsch:**

Mo – Mi: 09:00 – 15:00 Uhr  
 Do: 09:00 – 17:00 Uhr

#### **Einstufung** Deutsch:

Do: 14:30 – 16:00 Uhr

Gerne beraten wir Sie nach  
 Terminvereinbarung auch außerhalb  
 dieser Zeiten.

## ASG-Stadtteil- und Familientreff linksrheinisches Düsseldorf

### Wildenbruchstraße 27

40545 Düsseldorf

## ASG-Stadtteil- und Familientreff Rath / Rather Familienzentrum®

### Rather Kreuzweg 43

40472 Düsseldorf

## Bankverbindung

ASG-Bildungsforum  
 Stadtparkasse Düsseldorf

#### **Bildungswerk (BDF)**

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06  
 BIC: DUSSEDDXXX

#### **Familienbildung (SDF)**

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64  
 BIC: DUSSEDDXXX

## Schriftliche Anmeldung

### ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90  
 40233 Düsseldorf

E-Mail: [asg@asg-bildungsforum.de](mailto:asg@asg-bildungsforum.de)  
[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

## Allgemeines

<b>Kontakt   Öffnungszeiten</b> .....	1
<b>Datenschutz- informationspflichten</b> .....	141
<b>AGB</b> .....	143
<b>Impressum</b> .....	145

## Berufs- und Arbeitsleben

<b>Beruf</b> .....	5
▪ Rhetorik und Kommunikation .....	5
▪ Softskills und Management .....	5
▪ Stressmanagement .....	7
<b>IT und Digitales</b> .....	7
▪ EDV-Schulungen .....	7
▪ Office-Programme .....	8
▪ Tastaturschreiben .....	9
<b>Bildungsurlaub</b> .....	10
<b>Erziehung und Soziales</b> .....	11
▪ Kindertagespflege / QHB .....	11
▪ Soziale Arbeitsfelder .....	15
▪ Prävention / Kursleitung .....	16
▪ Offener Ganzttag .....	16

## Familie und Generationen

<b>Ehe und Partnerschaft</b> .....	18
<b>Rund um die Geburt</b> .....	20
<b>Elternstart NRW</b> .....	20
<b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....	23
▪ Spielgruppen: Pikler und Co. ....	23
▪ Loslösegruppe und Vorkindergarten .....	27
▪ Bewegung .....	27

▪ Kreativität .....	30
▪ Musik .....	31
▪ Im Wald .....	32
▪ Bewegung: Workshops .....	33
<b>Elterncafés und offene Treffs</b> .....	40
<b>Erziehungsfragen</b> .....	42
<b>Erziehungsfragen online</b> .....	44
<b>Kinder und Jugendliche</b> .....	46

## Gesellschaftsbildung

<b>Gesellschaft und Soziales</b> .....	49
▪ Politik und Wirtschaft .....	49
▪ Umwelt .....	49
<b>Medienwerkstatt</b> .....	50

## Glauben und Leben

<b>Religion und Spiritualität</b> .....	52
<b>Philosophie und Existenzfragen</b> .....	53

## Gesundheit und Sport

<b>Entspannung und Yoga</b> .....	56
▪ Innere Balance .....	56
▪ Meditation .....	58
▪ Yoga-Workshops .....	59
▪ Yoga-Kursreihen .....	60
<b>Sport / Bewegung / Tanz</b> .....	65
▪ Body Fit .....	65
▪ Body-Styling .....	66
▪ Functional Training .....	67
▪ Körpertraining .....	68
▪ Pilates .....	69
▪ Spezielles .....	70

▪ Wirbelsäulengymnastik .....	71
▪ Rückengymnastik .....	72
▪ Tanz .....	72
▪ Kinderschwimmen .....	72
▪ Aquafitness .....	73
▪ Wassergymnastik .....	73
<b>Kochen und Ernährung</b> .....	75
▪ Basiswissen .....	75
▪ Internationale Küche .....	75
▪ Singles, Paare und mehr... .....	80
▪ Spezialitäten .....	81
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich.....	82
▪ Gesundheitswissen .....	83

## Kunst, Kultur & Kreativität

<b>Studienreisen</b> .....	85
<b>Exkursionen</b> .....	86
<b>Literatur</b> .....	87
<b>Musik</b> .....	89
<b>Nähen / Textiles Gestalten</b> .....	90
<b>Kleinkunst und Show</b> .....	92
<b>Kunsth Handwerk</b> .....	93
<b>Zeichnen und Malen</b> .....	95
▪ Workshops.....	95
▪ Kursreihen .....	95
<b>Meisterklassen</b> .....	96

## Sprachen und Integration

<b>Allgemeine Informationen</b> .....	99
<b>Arabisch</b> .....	100
<b>Chinesisch</b> .....	101
<b>Englisch</b> .....	101
<b>Französisch</b> .....	110
<b>Hebräisch</b> .....	114
<b>Italienisch</b> .....	116
<b>Japanisch</b> .....	119
<b>Koreanisch</b> .....	120
<b>Neugriechisch</b> .....	121
<b>Niederländisch</b> .....	121
<b>Persisch</b> .....	124
<b>Portugiesisch</b> .....	125
<b>Russisch</b> .....	127
<b>Spanisch</b> .....	128
<b>Türkisch</b> .....	136
<b>Deutsch / Integration</b> .....	139
▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV) .....	140





# Berufs- und Arbeitsleben

## Kommunikation / Rhetorik

### Rhetorik – Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz

#### Überzeugend! In Vortrag und Gespräch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. Dieses Seminar steigert Ihre kommunikativen Fähigkeiten, führt zum Abbau von Redehemmungen, stärkt die persönliche Sicherheit im Auftreten und verhilft zu einer überzeugenden Durchführung von Gesprächen, Sitzungen und Konferenzen.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 320,00  
**Fr, ab 14.06.2024** | 09:00 – 15:00 Uhr  
**2401230002** | Gerresheimer Straße 90

### Humorvoller Einstieg in alltägliche Wortgefechte

#### Schlagfertigkeit für Beruf und Alltag

Wer in schwierigen Situationen schlagfertig reagiert, gilt als humorvoll, wortgewandt, rhetorisch überlegen und selbstbewusst. Dieses Seminar wendet sich an alle, die ihre Meinung in Besprechungen und Diskussionen selbstsicher vertreten wollen, indem sie Manipulationen erkennen, die eigene Position überzeugend begründen und unfaire Angriffe souverän abwehren. Techniken und Regeln für einen verbalen Schlagabtausch werden vorgestellt.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
1 Termin | EUR 59,00  
**Sa, 01.06.2024** | 09:00 – 16:30 Uhr  
**2401230013** | Gerresheimer Straße 90

### Anleitung zur wirkungsvollen Rede Für Berufsalltag und Familienleben

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie die emotionale Wirkung Ihrer Vorträge steigern und welche Fähigkeiten Sie aktivieren können, um so zu formulieren, dass Ihr Publikum Ihnen gebannt zuhört.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
2 Termine | EUR 115,00  
**Sa, 18.05.2024** | 09:00 – 16:30 Uhr  
**So, 19.05.2024** | 09:00 – 16:30 Uhr  
**2401230015** | Gerresheimer Straße 90

## Softskills

### Art of Voice

#### Die Kunst der Stimme

Ihr persönliches Stimmspektrum steht im Mittelpunkt dieses Praxisseminars. Anhand Ihres Stimmporträts ergeben sich viele unterschiedliche und individuelle Trainingsschwerpunkte. Ziel des Workshops ist es, mit Ihren kontrollierten Stimm- und Sprechqualitäten eine hörbar kompetente und individuelle Sprach-Visitenkarte zu erstellen. Für dieses Praxisseminar müssen Sie nur Ihre Stimme und eine Portion Motivation zum konkreten Trainieren mitbringen.

Karen Hempel  
2 Termine | EUR 270,00  
**Sa, 04.05.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**So, 05.05.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2401230006** | Gerresheimer Straße 90

## Storytelling

### Die Kunst des Erzählens

Die Kunst des Erzählens erlebt in unserem digitalisierten Zeitalter eine Renaissance. Die Konkurrenz um die Aufmerksamkeit der Zuhörer ist groß. Eine kluge Unterhaltungsführung bindet jedoch die Hörer und verschafft dem Sprecher Individualität. Mit passenden Geschichten lassen sich auch komplexe Sachverhalte verständlich machen; fesselnde Beispiele bleiben in Erinnerung.

Dieser Workshop vermittelt die Grundkenntnisse des Storytellings und führt in die wichtigsten Techniken ein.

Karen Hempel  
1 Termin | EUR 170,00  
**Sa, 20.04.2024** | 09:30 – 17:00 Uhr  
**2401230012** | Gerresheimer Straße 90

### Assessmentcenter Modul 1: Grundlagen

In diesem Trainingsseminar werden der Ablauf und die Struktur eines ACs aufgezeigt. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Einblicke in Module, die üblicherweise verwendet werden, und zur Form der Bewertung und des Feedbacks. Anhand von Einzel- und Gruppenübungen werden Bestandteile eines ACs simuliert. Kurz-Feedbacks nach jeder Übung ermöglichen eine optimale Vorbereitung.

Torsten Poppek, Dipl. Sozialwissenschaftler  
2 Termine | EUR 280,00  
**Sa, 03.02.2024** | 09:00 – 16:30 Uhr  
**So, 04.02.2024** | 09:00 – 16:30 Uhr  
**2401240002** | Gerresheimer Straße 90

## Motivation – verstehen und nutzen

### Sich selbst und andere bewegen können

Unser Verhalten hängt von vielen Faktoren ab. Änderungen sind oft nicht einfach zu etablieren. Das kann jeder bestätigen, der mühsam versucht, weniger zu essen oder mehr Sport zu treiben. Dennoch hat die Psychologie herausgefunden, wie Motivation funktioniert und sie beeinflusst werden kann.

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.  
2 Termine | EUR 170,00  
**Sa, 27.01.2024** | 10:00 – 17:30 Uhr  
**So, 28.01.2024** | 10:00 – 17:30 Uhr  
**2401240003** | Gerresheimer Straße 90

## Gut und sicher entscheiden

### Entscheidungstechniken – Basisseminar

Gute Entscheidungen sind kein glücklicher Zufall, sondern Können! Lernen Sie das Handwerkszeug, um einen Entscheidungsweg bewusst zu gestalten. Geht es um eine JA/NEIN-Entscheidung? Oder ist zwischen verschiedenen Alternativen auszuwählen? Für jede Situation bekommen Sie Vorschläge an die Hand, um die Entscheidung zu strukturieren und zu erkennen, was besser für Sie ist.

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.  
2 Termine | EUR 170,00  
**Sa, 10.02.2024** | 10:00 – 17:30 Uhr  
**So, 11.02.2024** | 10:00 – 17:30 Uhr  
**2401240005** | Gerresheimer Straße 90

## „Neue Autorität“ – ein Führungsansatz mit transformativer Wirkung

„Neue“ oder „Transformative Autorität“ ist ein Haltungs- und Handlungskonzept, das mit einem Verständnis von Transparenz, Ausgleich, Vernetzung, Selbstreflexion und weiteren Elementen für eine andere Kultur des Führens und Geführt-Werdens steht.

Torsten Poppek, Dipl. Sozialwissenschaftler  
2 Termine | EUR 280,00  
**Sa, 24.02.2024** | 09:00 – 16:30 Uhr  
**So, 25.02.2024** | 09:00 – 16:30 Uhr  
**2401240012** | Gerresheimer Straße 90

## Stressbewältigung

### Resilienz: die Kunst, in Krisen zu bestehen und zu wachsen

#### Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät

Krisen gehören zum Leben. Kaum ein Mensch bleibt dauerhaft von belastenden Ereignissen oder Umstrukturierungen der Lebensumstände verschont.

Doch es gibt Menschen, die nichts umzuwerfen scheint, die sogar an ihren Krisen wachsen. Was unterscheidet diese Menschen von jenen, die mit ihrem Schicksal hadern? Es ist die Resilienz-Fähigkeit; sie versetzt in die Lage, Krisen und andere Widrigkeiten gut zu überstehen.

Monika Kuhmann  
1 Termin | EUR 52,00  
**Sa, 16.03.2024** | 09:30 – 17:00 Uhr  
**2401240007** | Gerresheimer Straße 90

## EDV-Schulungen

### Coding für Kids

#### Schülerkurs Arduino

Arduino ist eine beliebte Plattform für die Entwicklung von elektronischen Projekten. In diesem Kurs lernen Schüler und Schülerinnen von 12 bis 16 Jahren die Grundlagen von Arduino kennen. Gemeinsam wird die Arduino-Software installiert und die Verwendung erläutert. Im Kurs werden dann elektronische Schaltungen aufgebaut und programmiert, so dass auch später eigenständig weitere einfache Projekte realisiert werden können.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC erforderlich, Interesse für Elektronik / Programmierung erwünscht.

Bernd Liesner  
3 Termine | EUR 80,00  
**Mo-Mi, ab 01.04.2024** | 09:00 – 13:00 Uhr  
**2401921005** | Gerresheimer Straße 90

Bernd Liesner  
3 Termine | EUR 80,00  
**Mo-Mi, ab 22.07.2024** | 09:00 – 13:00 Uhr  
**2401921006** | Gerresheimer Straße 90

## Office-Programme

### Rund um den Geschäftsbrief

#### Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. In diesem Kurs werden zunächst die „Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung“, DIN 5008:2020, ausführlich erklärt und kommentiert. Neben zahlreichen Briefmustern und Briefaufgaben zur Geschäftskorrespondenz werden halbprivate Briefe, innerbetriebliche Schreiben, Texte in Tabellenform usw. behandelt. Grundsätze für einen neuzeitlichen Korrespondenzstil schließen sich an.

Inhalte: Seriendruck, Textbausteine, Auto-korrektur-Erweiterungen u.v.m.

Manfred Sahlender

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 240,00

**Mo–Fr, ab 15.01.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401210001** | Gerresheimer Straße 90

### PowerPoint-Lehrgang

#### Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. Der Kurs soll Ihnen helfen, Ihre tägliche Arbeit und Abläufe mit Microsoft PowerPoint schnell und effizient zu bewältigen.

Inhalte: Im Kurs lernen Sie die Benutzeroberfläche von PowerPoint kennen, Folien mit Text, Grafiken und Fotos zu erstellen, Animationen, Folienübergänge und Hintergründe zu nutzen, Mastervorlagen zu erstellen, Tabellen, Diagramme und SmartArt-Grafiken hinzuzufügen, Sound und Videos zuzuweisen, eigene Präsentationen zu erstellen und vorzuführen.

Manfred Sahlender

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 240,00

**Mo–Fr, ab 15.04.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401210003** | Gerresheimer Straße 90

### Word-Lehrgang

#### Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. Microsoft Word ist seit Jahrzehnten der weltweite Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen. Im Kurs lernen Sie die Benutzeroberfläche von Word kennen und zu personalisieren. Sie legen Dokumente an, schreiben und gestalten Ihre Texte, fügen Bilder und Tabellen ein, speichern und öffnen Ihre Dateien. Sie erstellen Formulare, innerbetriebliche Schreiben, Privat-, Serien- und Bausteinbriefe.

Manfred Sahlender

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 240,00

**Mo–Fr, ab 13.05.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401210004** | Gerresheimer Straße 90

### Excel: Tabellenkalkulation – Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie Grundfunktionen von Excel anhand vieler Praxis-Beispiele kennen. Schwerpunkte liegen dabei auf: Grundlagen der Bedienung / Tabellen erstellen, bearbeiten, speichern und öffnen / absolute und relative Zellbezüge / Druckoptionen / Funktionen und Formeln / Diagramme und Diagrammtypen.

Volker Hoff

3 Termine | EUR 165,00

**Fr, 26.01.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa, 27.01.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So, 28.01.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2401210005** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 15.03.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa, 16.03.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So, 17.03.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2401210007** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 17.05.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa, 18.05.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So, 19.05.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2401210009** | Gerresheimer Straße 90

### Excel: Tabellenkalkulation – Aufbaukurs

Dieser Kurs vermittelt die erweiterten Funktionen von Excel anhand vieler Praxis-Beispiele. Inhalte des Kurses sind: Arbeiten mit Datenbanken / Pivot-Tabellen / Analyse mit Zielwertsuche und Solver, Szenario-Manager / kurzer Einblick in die Möglichkeiten der Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA).

Voraussetzung: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Volker Hoff

3 Termine | EUR 220,00

**Fr, 16.02.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa, 17.02.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So, 18.02.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2401210006** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 12.04.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa, 13.04.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So, 14.04.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2401210008** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 14.06.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa, 15.06.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So, 16.06.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2401210010** | Gerresheimer Straße 90

## Tastaturschreiben

### 10-Finger-Tastaturschreiben

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. Der Lehrgang wendet sich an alle, die das Tastaturschreiben („10-Finger-Schreiben“, „Blindschreiben“) erlernen wollen. Tastaturschreiben bedeutet ergonomisches Schreiben!

Thema ist vorrangig die Erarbeitung aller Griffwege des Tastenfeldes mit anschließender Steigerung der Schreibgeschwindigkeit (Abschreiben von Fließtexten). Da die Stundenzahl recht hoch ist, kann am Ende auch auf die Formgestaltung (normgerechte Gestaltung von halbprivaten Briefen) eingegangen werden.

Manfred Sahlender

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 240,00

**Mo–Fr, ab 19.02.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401210002** | Gerresheimer Straße 90

### 10-Finger-Tastaturschreiben

#### Schülerkurs in den Ferien

Der Lehrgang wendet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die das Tastaturschreiben („10-Finger-Schreiben“, „Blindschreiben“) erlernen wollen, um in der Schule und später beim Studium oder im Beruf klar im Vorteil zu sein. Thema ist die Erarbeitung aller Griffwege des Tastenfeldes (einschließlich Ziffern und Zeichen).

Manfred Sahlender

4 Termine | EUR 160,00

**Mo–Do, ab 25.03.2024** | 09:00 – 13:00 Uhr

**2401921001** | Gerresheimer Straße 90

**Mo–Do, ab 25.03.2024** | 13:30 – 17:30 Uhr

**2401921002** | Gerresheimer Straße 90

**Mo–Do, ab 08.07.2024** | 09:00 – 13:00 Uhr

**2401921003** | Gerresheimer Straße 90

**Mo–Do, ab 08.07.2024** | 13:30 – 17:30 Uhr

**2401921004** | Gerresheimer Straße 90



## Bildungsurlaube

Sie möchten sich fortbilden aber dafür nicht Ihren Jahresurlaub verwenden?

Das ist mit dem sogenannten Bildungsurlaub möglich. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben in 14 der 16 deutschen Bundesländer per Gesetz ein Recht auf Bildungsurlaub, teilweise auch auf Online-Bildungsurlaube.

Weitere Informationen zu Ihren Ansprüchen und den anerkannten Kursen können Sie bei uns erfragen.

### Für Nordrhein-Westfalen gilt:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, deren Beschäftigungsschwerpunkt in NRW liegt, haben ein Recht auf 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Diese Zahl berechnet sich aus einer Regelarbeitszeit von 5 Tagen in der Woche und kann bei Abweichung variieren. Wurde der Bildungsurlaub in einem Jahr nicht genommen, können diese Tage im Folgejahr zusätzlich in Anspruch genommen werden.

Die Kurse müssen an mind. 5 (in Ausnahmen an mind. 3) aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden und täglich mind. 6 Unterrichtsstunden á 45 Minuten umfassen. Online-Bildungsurlaube sind grundsätzlich möglich.

### Bildungsurlaub bei der ASG

Die ASG ist in NRW als Träger von Bildungsurlaubsveranstaltungen anerkannt.

**In diesen Bereichen bieten wir Ihnen aktuell Bildungsurlaube an:**

#### Berufs- und Arbeitsleben

Kommunikation / Rhetorik .....	5
Office-Programme .....	8
Tastaturschreiben .....	9

#### Gesundheit und Sport

Innere Balance .....	56
Meditation .....	58

#### Sprachen und Integration

Arabisch .....	100
Französisch .....	114
Italienisch .....	119
Neugriechisch .....	121
Niederländisch .....	123
Spanisch .....	135
Türkisch .....	138

## Kindertagespflege / QHB

### Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung Kindertagespflege nach QHB (1. Teil mit 160 Ustd.)

Weitere Informationen und eine detaillierte Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

Kurszeiten: Fr, 17:00 – 20:30 Uhr  
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

Klaudia Schouten et al.  
27 Termine | EUR 2.410,00  
Start: **Fr, 19.01.2024**  
**2402251100** | Gerresheimer Straße 90

### Aufbauqualifizierung Kindertagespflege für päd. Fachkräfte nach DJI (80 Ustd.)

Weitere Informationen und eine detaillierte Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

Kurszeiten: Do, 19:00 – 22:00 Uhr  
Sa, 09:30 – 14:00 Uhr

Klaudia Schouten et al.  
17 Termine | EUR 620,00  
Start: **Sa, 27.01.2024**  
**2402251300** | Gerresheimer Straße 90

### Anfang gut, alles gut! Bedürfnisorientierte Eingewöhnung

Der Aufbau einer sicheren Bindung zu den Kindern und eine vertrauensvolle Beziehung zu den Eltern ist das Fundament einer bedürfnisorientierten Betreuung und Erziehungspartnerschaft. Im Seminar erfahren Sie, wie eine behutsame Eingewöhnungszeit für Eltern und Kinder gestaltet werden kann.

Anne Wiegold  
1 Termin | EUR 46,50  
**Sa, 13.01.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2402250034** | Gerresheimer Straße 90

### In 5 Schritten zum professionellen Online-Auftritt Marketing in der Kindertagespflege

In diesem Workshop erstellen sie in 5 Schritten eine überzeugende und stimmige Online Präsenz, die Sie authentisch darstellt und Ihre Zielgruppe anspricht. Wir erstellen eine Konzeption, die zeigt wie Sie arbeiten und finden dabei Ihr Alleinstellungsmerkmal heraus. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder einen Laptop mit.

Anne Wiegold  
1 Termin | EUR 31,00  
**Do, 18.01.2024** | 17:30 – 20:30 Uhr  
**2402250042** | Gerresheimer Straße 90

### Von ungewöhnlich still bis außerordentlich wild

#### Die Bedeutung des Temperaments

Welche Eigenschaften von Kindern sind durch das Temperament bedingt? Und wie können Kinder gemäß ihren Anlagen positiv unterstützt werden? Wie lässt sich Temperament von auffälligem Verhalten abgrenzen? Antworten gibt es in diesem Seminar.

Sonja Müller-Welt  
1 Termin | EUR 31,00  
**Fr, 16.02.2024** | 17:00 – 20:15 Uhr  
**2402250046** | Gerresheimer Straße 90

### Erziehungspartnerschaft gestalten – mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation

„Das Problem sind nicht die Kinder, sondern die Eltern!“ In diesem Workshop versuchen wir mit verschiedenen Techniken der gewaltfreien Kommunikation einen anderen Blick auf Konflikte mit Eltern zu bekommen.

Anja Mlodoch  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 17.02.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2402250002** | Gerresheimer Straße 90

### Mehr Informationen zu Bildungsurlaub:

[www.asg-bildungsforum.de/bu](http://www.asg-bildungsforum.de/bu)



### Beobachten und Dokumentieren in der Kindertagespflege

Im Seminar lernen Sie geeignete Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren für die Kindertagespflege kennen und wie diese in die eigene berufliche Praxis umgesetzt werden können. Eigene Beispiele von Bildungsdokumentationen dürfen mitgebracht werden.

Carmen Killeit  
1 Termin | EUR 39,00  
**Fr, 23.02.2024** | 17:00 – 20:45 Uhr  
**2402250056** | Gerresheimer Straße 90

### Anspruchsvolle Kinder begleiten

„Das Kind ist aber schwierig!“ Haben Sie diesen Satz schon mal gehört oder sogar selbst gedacht? Wie kann es gelingen, von Stigmatisierungen Abstand zu nehmen und Kinder in ihrer Individualität zu betrachten? In dieser Fortbildung nehmen wir Ursachen für anspruchsvolles Verhalten bei Kindern in den Blick. Außerdem erhalten Sie Anregungen für die bedürfnisorientierte Begleitung.

Britta Kallweit  
1 Termin | EUR 46,50  
**Sa, 24.02.2024** | 09:30 – 14:30 Uhr  
**2402250072** | Gerresheimer Straße 90



### Wo stehe ich und wo will ich hin?

#### Orientierungshilfen für die Kindertagespflege

Wir bieten Ihnen hier eine Fortbildung an, die beim „Sortieren“ helfen kann. Was ist meine tägliche Motivation? Wo stehe ich eigentlich? Welche Ressourcen kann ich aktivieren? Passt mein Konzept noch zu mir? Neben der Beschäftigung mit diesen Fragen wird es Entspannungspausen und viel Zeit für Vernetzung und Austausch geben.

Christiane Schiller  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 02.03.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2402250044** | Gerresheimer Straße 90

### Inklusion in der Kindertagespflege

#### Einführung

Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder gesundheitlichen Einschränkungen benötigen eine größere Aufmerksamkeit und vertiefte Fachkenntnisse in der Betreuung. Dieses Seminar dient einer ersten Orientierung über verschiedene Aspekte der Inklusion in der Kindertagespflege und kann zu einer Entscheidungsfindung beitragen, ob die eigene Kindertagespflegestelle zu einer integrativen Kindertagespflege weiterentwickelt werden kann.

Birgit Wendt  
1 Termin | EUR 58,00  
**Sa, 16.03.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2402250009** | Stürzelberger Straße 33

### Nachhaltigkeit im U3-Bereich: Waldorf- und Waldpädagogik

„Schau tief in die Natur, und dann wirst du alles besser verstehen.“ (Albert Einstein)  
In diesem Workshop lernen Sie die Ansätze der Waldorf- und Waldpädagogik im Sinne der Nachhaltigkeitsbildung kennen. Außerdem erhalten Sie Einblick in Projektmethoden für die pädagogische Arbeit.

Luckshani Ratnakumar  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 13.04.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2402250030** | Gerresheimer Straße 90

### Übergänge in der Kindertagespflege – verstehen und begleiten

Übergänge kommen immer wieder. Sie sind ein wichtiger Schritt in etwas Neues und können mit vielen verschiedenen Gefühlen verbunden sein. Wie Kinder und Familien gestärkt durch Übergangsphasen kommen, beleuchten wir in diesem Seminar. Dazu schauen wir uns verschiedene Übergänge im Kindertagespflegealltag genauer an.

Carmen Killeit  
1 Termin | EUR 46,50  
**Sa, 20.04.2024** | 09:30 – 14:30 Uhr  
**2402250058** | Gerresheimer Straße 90

Anne Wiegold  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 27.04.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2402250040** | Gerresheimer Straße 90

### Tanz, Bewegung und Musik in der Kindertagespflege

Kinder lieben Bewegung und Musik! Ihre Neugier und ihre Lust an der Bewegung, ihre Freude an Klängen und Liedern aufzugreifen, heißt sie ganzheitlich zu fördern. Wie die frühe musikalische Bildung im Tagespflegealltag schon mit den Kleinsten gelingen kann, erleben Sie in dieser Fortbildung. Bitte bringen Sie eine Babypuppe mit!

Eva Steinbrink  
1 Termin | EUR 66,00  
**Sa, 20.04.2024** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2402250062** | Gerresheimer Straße 90

### Stolpersteine im Feld der Kindertagespflege

In der Kindertagespflege müssen viele Aufgaben bewältigt werden, die nicht selten als Stolpersteine daherkommen: Bring- und Abholzeiten, Ernährung, Schlaf, Tagesablauf, Spielmaterialien oder Räumlichkeiten. Auch die Rahmenbedingungen können eine Herausforderung sein: fehlende Klarheit bei den Geldleistungen, Vertretung im Krankheitsfall, Zusammenarbeit mit der Fachberatung. Im Seminar erarbeiten wir im Austausch Strategien für die Bewältigung der Aufgaben.

Britta Kallweit  
1 Termin | EUR 46,50  
**Sa, 04.05.2024** | 09:30 – 14:30 Uhr  
**2402250074** | Gerresheimer Straße 90

### Kultursensible Elternarbeit gestalten

In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine erfolgreiche Erziehungspartnerschaft mit Eltern aus anderen Kulturkreisen gelingen kann. Welche Rolle spielt dabei das Reflektieren eigener Vorurteile? Was ist eine kultursensible Haltung? Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zur Gestaltung von Elterngesprächen.

Luckshani Ratnakumar  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 25.05.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2402250052** | Gerresheimer Straße 90

**Was hast Du gesagt?****Sprachauffälligkeiten und -verzögerungen bei Kindern im U3-Bereich**

Einige Kinder haben Schwierigkeiten, den Zugang zur (verbalen) Sprache zu finden. Wie kommt es dazu und was ist zu tun? Im Seminar erhalten Sie Informationen über spezifische Sprachentwicklungsstörungen, mögliche Ursachen und Unterstützungsmöglichkeiten.

Tanja Nicaastro

1 Termin | EUR 39,00

**Sa, 08.06.2024** | 10:00 – 14:00 Uhr

**2402250066** | Gerresheimer Straße 90

**Resilienz und Krisenkompetenz – Kinder feinfühlig begleiten**

Im Leben von Kindern entstehen immer wieder herausfordernde Situationen. Diese können z. B. der Übergang von der Kindertagespflege in die Kita, ein Umzug, die Trennung der Eltern oder gar der Verlust durch den Tod eines Menschen oder Lieblingstieres sein. Welche Vorbereitung auf herausfordernde Momente ist möglich? Wie kann altersgerechte seelische erste Hilfe geleistet werden? Was ist Resilienz?

Christiane Schiller

2 Termine | EUR 62,00

**Di, 11.06.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Di, 18.06.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr

**2402250050** | Gerresheimer Straße 90

**Wenn es mal knirscht – Konflikten in der Zusammenarbeit mit Eltern begegnen**

In jeder guten Erziehungspartnerschaft kann es zu Konflikten kommen. Doch wie können diese benannt und gelöst werden?

In diesem Seminar erhalten Sie Handwerkszeug für eine klare, eindeutige und zugewandte Kommunikation. Dies wird in praktischen Übungen erprobt.

Katja Giesen

1 Termin | EUR 66,00

**Sa, 15.06.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250032** | Gerresheimer Straße 90

**Beobachten und dokumentieren – Gestaltung eines Portfolio-Ordners**

In diesem praktischen Workshop gestalten Sie Ihren eigenen Portfolio-Ordner. Sie erhalten darüber hinaus Informationen zu geeigneten Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren für die Kindertagespflege. Eigene Beispiele von Bildungsdokumentationen dürfen mitgebracht werden. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Britta Kallweit

1 Termin | EUR 52,00

**Sa, 22.06.2024** | 09:30 – 14:30 Uhr

**2402250076** | Gerresheimer Straße 90

**Kindeswohlgefährdung – erkennen, beurteilen und sinnvoll handeln**

Als Kindertagespflegeperson übernehmen Sie eine große Verantwortung für die Ihnen anvertrauten Kinder. Um mehr Handlungssicherheit zu entwickeln, bietet diese Fortbildung Basisinformationen rund um das Thema Kindeswohlgefährdung: rechtliche Grundlagen, Erscheinungsformen und Vorgehensweisen in Krisensituationen. Die Fortbildung erfüllt die Vorgaben der Richtlinien Kindertagespflege der Stadt Düsseldorf und gehört zum Themenkomplex „Kinderschutz in der Kindertagespflege“.

Daniela Daemen

1 Termin | EUR 48,00

**Sa, 20.01.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250004** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 20.04.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250008** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 18.05.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250010** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 22.06.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250012** | Gerresheimer Straße 90

Kerstin Härtel

1 Termin | EUR 48,00

**Sa, 13.01.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250014** | Rather Kreuzweg 43

**Sa, 03.02.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250016** | Rather Kreuzweg 43

**Sa, 17.02.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250018** | Rather Kreuzweg 43

Lisa Marie Raczkowski

1 Termin | EUR 48,00

**Sa, 16.03.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250006** | Gerresheimer Straße 90

**Soziale Arbeitsfelder****Wenn Kinder mehrsprachig aufwachsen****Chancen und Risiken**

Viele Kinder wachsen zwei- oder mehrsprachig auf. Eltern und Bezugspersonen betroffener Kinder haben viele Fragen zu Vor- und Nachteilen dieser sprachlichen Sozialisation. Eine erfahrene Logopädin geht in diesem Seminar kompakt auf die wichtigsten Aspekte ein. Außerdem gibt es Zeit zum Austausch.

Tanja Nicaastro

1 Termin | EUR 31,00

**Di, 05.03.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402250064** | Gerresheimer Straße 90

**Ängste bei Kindern (im U3-Bereich)****Einordnen und begleiten**

Viele Ängste gehören zur natürlichen Entwicklung von Kindern unter 3 Jahren dazu. Doch welche Ängste sind „normal“ und bei welchen müssen wir als Bezugsperson genauer hinschauen? Welche Strategien gibt es für den Umgang? In dieser Fortbildung werden Kinderängste eingeordnet, von anderen Störungsbildern abgegrenzt und fachkompetent erläutert.

Konny Hanrath-Elsen

1 Termin | EUR 64,00

**Sa, 27.04.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250070** | Gerresheimer Straße 90



**Gewaltfreie Kommunikation****Nach dem Konzept von Marshall B. Rosenberg**

Konfliktfähigkeit wird niemandem in die Wiege gelegt. Kinder als auch Erwachsene haben unterschiedliche Bedürfnisse, Gefühle und Standpunkte. Es ist wichtig, die Gefühle und Bedürfnisse auszusprechen, um Konflikte zu vermeiden. In der pädagogischen Arbeit können Sie Kindern zeigen, wie die Gefühle und Bedürfnisse (die eigenen und die der anderen) berücksichtigt und Konflikte vermieden werden können. Wir werden uns die Idee Rosenbergs und die konkrete Umsetzung anhand der Beispiele aus Ihrem beruflichen Alltag erarbeiten und uns praktisch darin üben.

Ellen Anders

2 Termine | EUR 60,00

**Mi, 15.05.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr**Mi, 22.05.2024** | 18:00 – 21:00 Uhr② **2401250005** | Online**Prävention / Kursleitung****Kinder schützen – unser Auftrag****Basis Plus Präventionsschulung****Für (Eltern-Kind-)Kursleiter**

Das Seminar vermittelt auf der Grundlage der Präventionsordnung des Erzbistums Köln Basiswissen zu Themen des Kinderschutzes und der Kinderrechte für Eltern-Kind-Kursleiterinnen: rechtliche Grundlagen, Verfahrenswege bei Gewalt und Grenzverletzungen, entwicklungsgerechte Nähe und Distanz im Umgang mit Kleinkindern und Kinderrechte und Kinderschutz als Themen der Elternbildung.

Heinz Weinert

1 Termin | EUR 25,00 (Für ASG-Dozenten

ist der Kurs gebührenfrei)

**Sa, 27.04.2024** | 09:30 – 16:30 Uhr**2402260012** | Gerresheimer Straße 90**Offener Ganzttag****Grundkurs SchulTag****Für Mitarbeitende im Offenen Ganzttag**

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Jugendagentur gGmbH und dem Migrationsdienst des Caritasverbandes Düsseldorf e. V. Der Grundkurs richtet sich an Interessenten, die in Grundschulen in der OGS entweder bereits arbeiten oder künftig arbeiten möchten, und die keine pädagogische Ausbildung haben oder sich speziell für das Arbeitsfeld OGS qualifizieren möchten.

Die Qualifizierung wird in einer Kombination von Präsenz- und Online-Terminen durchgeführt. Die Einzelheiten werden am ersten Kurstag besprochen.

Weitere Informationen und eine detaillierte Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

Kurszeiten: Do, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:30 – 16:00 Uhr

Christian Stelljes et al.

16 Termine | EUR 550,00

**Start: 20.01.2024****2401250100** | Gerresheimer Straße 90

© Holger Klaes



# Familie und Generationen

## Ehe und Partnerschaft

### Kirchlich heiraten: ein Tag für Brautpaare

Sie wollen heiraten und planen Ihre Hochzeit in der Kirche? Der Tag für Hochzeitspaare bietet Ihnen Anregungen zur Gestaltung der kirchlichen Trauung, Impulse zur Stärkung der Partnerschaft und Zeit füreinander. Ein erfahrenes Team kirchlicher Mitarbeiter berät und klärt offene Fragen rund um Ihre Hochzeit.

#### Online-Kurs:

Michael Inden  
2 Termine | EUR 9,00  
**Mo, 15.01.2024** | 19:00 – 21:15 Uhr  
**Mo, 22.01.2024** | 19:00 – 21:15 Uhr

@ **2402640001** | Online

#### Blended Learning:

Michael Inden  
2 Termine | EUR 30,00  
**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**Mo, 26.02.2024** | 19:00 – 21:30 Uhr

@ **2402640002** | Schulstraße 11

#### Blended Learning:

Adelaide Dechow, Joachim Dechow  
2 Termine | EUR 30,00  
**Mo, 13.05.2024** | 19:00 – 21:30 Uhr  
**Sa, 25.05.2024** | 10:00 – 17:00 Uhr

@ **2402640003** | Schulstraße 11

### Just Married

#### Workshop für junge Paare

Hochzeit – was war das ein Fest! Und nun seit ein, zwei oder ein paar mehr Jahren Ehe-Alltag? Nehmen Sie sich einen Tag in einer entspannten Atmosphäre bewusst Zeit füreinander und für Ihre Liebe. Wir geben Ihnen in unserem Workshop Input zur Reflexion und zur Überprüfung Ihrer gemeinsamen Ziele. Sie erhalten Anregungen für eine gegenseitige Bestärkung für Ihren weiteren Ehe-Weg.

Anne Kricheldorf  
1 Termin | EUR 25,00  
**Sa, 23.03.2024** | 10:00 – 16:00 Uhr  
**2402640011** | Schulstraße 11



### Die Kunst des Flirtens

Zuzwinkern, lächeln, tief in die Augen blicken, charmante Komplimente machen – so flirten Leute in Serien und Filmen. In der Realität sieht es oft anders aus und kann von unangenehmen Gefühlen begleitet sein. Das muss nicht sein. Wir zeigen Ihnen Voraussetzungen, die Flirtens zu einem wunderbaren Spiel machen: Offenheit und aufrichtiges Interesse am anderen, den individuellen Stil des Flirtens finden und eine gute Portion Selbstakzeptanz. Sie bekommen psychologischen Input, erleben spielerische Übungen mit viel Spaß und erhalten Feedback durch die Gruppe. Die Teilnahme ist allein oder mit Partner oder Partnerin möglich.

Michael Bruckner  
1 Termin | EUR 80,00  
**So, 21.01.2024** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**2402640010** | Gerresheimer Straße 90

### KEK – kompakt: lieben, streiten und versöhnen

#### Paartraining

Was glückliche Paare richtig machen: in schwierigen Situationen streiten sie fair! Das können Sie lernen. Im Paar-Training werden wichtige Gesprächsregeln vermittelt und an praktischen Beispielen aus dem Alltag erprobt. So kann Versöhnung gelingen. Dieser Kurs richtet sich an Paare ohne schwerwiegende Konflikte und arbeitet mit Elementen aus dem Lernprogramm für konstruktive Paarkommunikation des Instituts für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e. V., München.

Pia van Ooyen, Regina Gläßer  
3 Termine | EUR 120,00  
**Fr, 19.01.2024** | 16:00 – 20:00 Uhr  
**Sa, 20.01.2024** | 10:00 – 16:15 Uhr  
**So, 21.01.2024** | 10:00 – 15:00 Uhr  
**2402640015** | Am Wehrhahn 28

### KEK – Original: ein Kick mehr Partnerschaft

#### Gesprächstraining für Paare

Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gemeinsam meistern - nichts geht, ohne miteinander zu reden. Langjährige Paare wissen das. Das KEK-Gesprächstraining hilft Ihnen, sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber das ankommt, was Sie mitteilen wollen, so zuhören, dass Sie besser verstehen, was Ihr Partner meint. Sie lernen Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen und können neue Erfahrungen im Gespräch miteinander machen.

Das Original-Programm KEK steht für konstruktive Ehe und Kommunikation und wurde vom Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e. V., München entwickelt. Es richtet sich an Paare ohne schwerwiegende Konflikte. Bitte entnehmen Sie ausführliche Informationen zum Programm unserer Homepage.

Pia van Ooyen, Anita Parachaili  
4 Termine | EUR 160,00  
**Fr, 12.04.2024** | 16:00 – 20:00 Uhr  
**Sa, 13.04.2024** | 10:00 – 16:15 Uhr  
**Fr, 26.04.2024** | 16:00 – 20:00 Uhr  
**Sa, 27.04.2024** | 10:00 – 16:15 Uhr  
**2402640016** | Am Wehrhahn 28

Entdecken Sie auch unsere weiteren Angebote für Paare:

**Tanzkurse für Paare**  
auf Seite 79

**Kochkurse für Paare**  
auf Seite 80



## Rund um die Geburt

### Geburtsvorbereitung – Auffrischkurs für Paare

#### Für Paare, die bereits ein Kind haben

Auch beim zweiten oder dritten Kind gibt es noch viele Fragen. Wird es wieder ähnlich sein? Können wir etwas anders machen? An diesem Sonntag wiederholen Sie als Paar in kurzer Zeit alles Wichtige für die Geburt wie Atmung, Entspannungstechniken und Beckenbodenwahrnehmung und können sich so optimal auf die nächste Entbindung vorbereiten.

Silvia Blume-Bernhardt

1 Termin | EUR 60,00

**So 10.03.2024** | 10:00 – 14:30 Uhr

**2402651017** | Wildenbruchstraße 27

### Fit für die Geburt

#### Schwangerschaftsgymnastik

Die Schwangerschaft bringt eine Menge an körperlichen Veränderungen mit sich. Der gesamte Körper verändert sich. Gezieltes Beckenbodentraining reduziert das Erschlaffen und Absinken des Beckenbodens und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Wehen-Atmungsübungen, Rückenübungen und das Einstimmen auf das Geburtsergebnis sind Bestandteil im Kurs, ebenso wie die Vorbereitung auf die ersten Wochen zuhause mit dem Baby.

Barbara Lapus

6 Termine | EUR 38,00

**Mi, ab 24.01.2024** | 17:00 – 18:00 Uhr

**2402651014** | Rather Kreuzweg 43

**Mi, ab 06.03.2024** | 17:00 – 18:00 Uhr

**2402651015** | Rather Kreuzweg 43



### Mein Baby & ich – sicher gebunden

#### Säuglingspflege nach Emmi Pikler

Kinder brauchen verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen, die ihnen die Sicherheit geben, um neugierig ihre Welt zu erforschen. Eine vertrauensvolle Bindung entsteht in den ersten Lebensmonaten vor allem während der Pflege, wie füttern, baden, an- und ausziehen. Sehr bedeutsam ist das Sprechen mit dem Baby und das Einbeziehen des Kindes in alle Handlungen. Das Konzept der Pflege der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler zeigt auf, wie dies Ihren Alltag mit Baby bereichern und erleichtern kann.

Silvia Blume-Bernhardt

1 Termin | EUR 38,00

**Sa, 09.03.2024** | 09:30 – 13:15 Uhr

**2402651016** | Wildenbruchstraße 27

### Rückbildungsgymnastik

#### Für Mütter und Babys ab 5 Wochen

Mit den Übungen der Rückbildungsgymnastik können die Mütter die Muskulatur und ihren ganzen Körper Stück für Stück kräftigen. Die Babys dürfen mitgebracht werden und kommen bei der Babymassage auch selbst zum Zuge. Mutter und Baby verbringen so eine schöne Zeit gemeinsam und können zusätzlich andere Mütter und Babys kennenlernen und sich mit ihnen austauschen.

Sandra Hecklinger

5 Termine | EUR 46,50

**Fr, ab 19.01.2024** | 13:30 – 14:30 Uhr

**2402651010** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 23.02.2024** | 13:30 – 14:30 Uhr

**2402651011** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 12.04.2024** | 13:30 – 14:30 Uhr

**2402652010** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 24.05.2024** | 13:30 – 14:30 Uhr

**2402652011** | Gerresheimer Straße 90

## Elternstart NRW

Elternstart NRW ist ein Angebot für Eltern mit ihrem Baby im 1. Lebensjahr. In Elternstart NRW Kursen und offenen Treffs bekommen Eltern Tipps und Anregungen für die erste Zeit als Familie. Elternstart NRW wird gefördert durch das Land NRW und ist für Sie kostenfrei.

### Elternstart NRW mit Elementen aus Babymassage und Rückbildung

#### Für Mütter und Babys

#### ab 5 Wochen bis 6 Monaten

In diesem Kurs kommen Mutter und Baby gleichermaßen zum Zuge: Die Babys dürfen sich bei der sanften Babymassage entspannen, bevor sich die Mütter den Übungen der Rückbildungsgymnastik zuwenden und dabei die Muskulatur und ihren ganzen Körper Stück für Stück kräftigen. Mutter und Baby verbringen so eine schöne Zeit gemeinsam und können zusätzlich andere Mütter und Babys kennenlernen und sich mit ihnen austauschen.

Sandra Hecklinger

6 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 08.02.2024** | 13:00 – 14:15 Uhr

**2402651004** | Wildenbruchstraße 27

5 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 19.01.2024** | 12:00 – 13:30 Uhr

**2402651008** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 23.02.2024** | 12:00 – 13:30 Uhr

**2402651009** | Gerresheimer Straße 90

Barbara Lapus

5 Termine | gebührenfrei

**Mo, ab 15.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2402651012** | Rather Kreuzweg 43

**Mo, ab 26.02.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2402651013** | Rather Kreuzweg 43



Sandra Hecklinger

6 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 11.04.2024** | 13:00 – 14:15 Uhr

**2402652004** | Wildenbruchstraße 27

5 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 12.04.2024** | 12:00 – 13:30 Uhr

**2402652008** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 24.05.2024** | 12:00 – 13:30 Uhr

**2402652009** | Gerresheimer Straße 90

Barbara Lapus

5 Termine | gebührenfrei

**Mo, ab 08.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2402652012** | Rather Kreuzweg 43

**Mo, ab 10.06.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2402652013** | Rather Kreuzweg 43



## Elternstart NRW mit Elementen aus Babymassage und Baby-Yoga

Für Eltern mit Babys von 8 Wochen bis 6 Monaten

Bei der Babymassage wird das Baby am ganzen Körper sanft massiert und kann sich beruhigen und entspannen. Die sanften Zuwendungen geben dem Baby ein gesundes Körpergefühl, lindern körperliche Beschwerden und stärken die Beziehung zwischen Eltern und Kind. In diesem Kurs erlernen Sie die Babymassage nach Frederik Leboyer und die Schmetterlingsmassage nach Eva Reich.

Ursula Gallmann  
6 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 09.01.2024** | 12:00 – 13:15 Uhr  
2402651001 | Gericusstraße 14

**Di, ab 26.03.2024** | 12:00 – 13:15 Uhr  
2402651002 | Gericusstraße 14

**Di, ab 28.05.2024** | 12:00 – 13:15 Uhr  
2402652001 | Gericusstraße 14

**Do, ab 11.01.2024** | 14:45 – 16:00 Uhr  
2402651003 | Wildenbruchstraße 27

**Do, ab 04.04.2024** | 14:45 – 16:00 Uhr  
2402652002 | Wildenbruchstraße 27

**Do, ab 13.06.2024** | 14:45 – 16:00 Uhr  
2402652003 | Wildenbruchstraße 27

## Sommerferienkurs

Barbara Lapus  
5 Termine | gebührenfrei  
**Mo, ab 15.07.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402653012 | Rather Kreuzweg 43

## Babysprechstunde

Online-Kurs

Jeden letzten Mittwoch im Monat

Ursula Gallmann beantwortet Ihre Fragen zu Themen wie Stillen und Fläschchen, Durchschlafen, Schreien und Beruhigen.

Fragestunde und Tipps rund um Ihr Baby: Begleitung im Wochenbett / Still- und Laktationsberatung IBCLC / zertifizierte Ernährungsberatung (LMU München) / Infos zur Einführung von Beikost und Babybrei / Schlafberatung / Schreibabyberatung / entwicklungspädagogische Beratung und vieles mehr ...

Ursula Gallmann  
11 Termine | gebührenfrei

Immer am letzten Mittwoch im Monat  
**Mi, ab 31.01.2024** | 17:30 – 19:00 Uhr  
2402611007 | Online

## Natürlich stillen

Online-Kurs

Vortrag und Fragestunde für werdende und junge Eltern

Ursula Gallmann, international zertifizierte Still- und Laktationsberaterin IBCLC, spricht über diese Themen und beantwortet Ihre Fragen: Stillen – Natürlichkeit und Vorteile, Anatomie der Brust und Physiologie der Milchbildung sowie: Besonderheiten der Muttermilch, Bonding und Stillen in den ersten Stunden und Tagen, Stillprobleme, Stillhilfsmittel, Stillen und Berufstätigkeit.

Ursula Gallmann  
1 Termin | EUR 5,00

**Mo, 26.02.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr  
2402611021 | Online

**Mo, 27.05.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr  
2402612022 | Online

## Eltern-Kind-Kurse Spielgruppen: Pikler und Co.

### Babynest: leichter Start mit Kind

Für Eltern und Kinder von 8 Wochen bis 2 Jahren

Dieser Kurs bietet Raum für die Kinder und die Eltern: Das Kind kann im Kurs spielen, forschen, auf Entdeckungsreise gehen, kriechen, krabbeln, klettern und sich ausprobieren. Für die Eltern gibt es Tipps und Informationen, ihr Baby einfach und gut zu versorgen, ein zufriedenes Baby zu haben, mehr Zeit für sich zu bekommen sowie Lieder und erste Spiele auszuprobieren.

In Kooperation: SKFM–Schwangerschaftsberatungsstelle esperanza, Familienzentrum SKFM, Metzger Straße 20

Anmeldung: SKFM-Schwangerschaftsberatungsstelle esperanza, Telefon: 0211 4696226

Die ermäßigte Gebühr ist nur nach Vorlage eines esperanza-Gutscheins möglich.

Silvia Blume-Bernhardt  
10 Termine | EUR 10,00  
**Mi, ab 17.01.2024** | 10:00 – 12:00 Uhr  
2402621200 | Metzger Straße 20

12 Termine | EUR 12,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 10:00 – 12:00 Uhr  
2402622200 | Metzger Straße 20

### Sing- und Bewegungsspiele

In der Spielgruppe finden die Kinder Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen, vielfältiges Spielmaterial und frühe Kontakte zu Gleichaltrigen. Singen, Bewegung und Spiel geben Anregungen für die Entwicklung, machen Spaß und fördern den intensiven Kontakt zwischen Eltern und Kindern. Für Eltern bietet das Treffen einen Raum für Kontakte, Austausch und Gemeinschaft sowie Zeit und Ruhe, die Entwicklung ihrer Babys zu beobachten. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Für Eltern und Kinder von 0 bis 3 Jahren

Peggy Regina Flake  
8 Termine | EUR 64,00  
**Mi, ab 24.01.2024** | 09:00 – 10:30 Uhr  
2402621221 | Gustav-Kneist-Weg 4

Peggy Regina Flake  
8 Termine | EUR 64,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 09:00 – 10:30 Uhr  
2402622221 | Gustav-Kneist-Weg 4

Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Sabine Drösser  
8 Termine | EUR 67,00  
**Mi, ab 24.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402621225 | Hülsmeierstraße 28

Sabine Drösser  
11 Termine | EUR 88,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 11:00 – 12:30 Uhr  
2402622225 | Hülsmeierstraße 28

Sabine Drösser  
10 Termine | EUR 80,00  
**Do, ab 11.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402621227 | Gericusstraße 14

10 Termine | EUR 80,00  
**Do, ab 11.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402622227 | Gericusstraße 14



## Sing- und Bewegungsspiele

### Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Wie kann ich mein Baby spielerisch fördern und gemeinsame Zeit genießen? Singen, Bewegung und Spiel bieten spannende Möglichkeiten für die Entwicklung und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kindern. Alexandra ist Heilpädagogin und gibt Ihnen und Ihren Babys schöne Anregungen, um die Kinder spielerisch und auf ganz natürliche Weise zu fördern. Außerdem ist Zeit für den Austausch untereinander, zum Freundschaften Knüpfen und um gemeinsam die Entwicklung der Kinder achtsam zu beobachten.

Alexandra Tollmann  
10 Termine | EUR 84,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402621250** | Wildenbruchstraße 27

12 Termine | EUR 101,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402622250** | Wildenbruchstraße 27

## Sing- und Bewegungsspiele

### Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Was tun mit meinem Baby? Singen, Bewegung und Spiel geben Anregungen für die Entwicklung, machen Spaß und fördern den intensiven Kontakt zwischen Eltern und Kindern. Für Eltern bietet das Treffen einen Raum für Kontakte, Austausch und Gemeinschaft sowie Zeit und Ruhe, die Entwicklung ihrer Babys zu beobachten. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Christina Calderon  
10 Termine | EUR 84,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2402621228** | Wildenbruchstraße 27

**Mi, ab 10.01.2024** | 11:00 – 12:30 Uhr  
**2402621229** | Wildenbruchstraße 27

**Mi, ab 10.04.2024** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2402622228** | Wildenbruchstraße 27

**Mi, ab 10.04.2024** | 11:00 – 12:30 Uhr  
**2402622229** | Wildenbruchstraße 27

## Das erste Lebensjahr, das zweite und das dritte Jahr

Dieser Kurs orientiert sich an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler (1902 - 1984). Er bietet Raum für die Kinder und die Eltern: Das Kind kann im Kurs spielen, forschen, auf Entdeckungsreise gehen, kriechen, krabbeln, klettern und sich ausprobieren.

Die Eltern dürfen dem Kind dabei in Ruhe zuschauen, seine Fähigkeiten und Entwicklungsfortschritte erkennen, sich mit anderen Eltern austauschen und Fragen stellen zur Entwicklung des Kindes und zum Umgang mit dem Kind im Familienalltag.

Karin Torras  
10 Termine | EUR 80,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 09:30 – 11:30 Uhr  
**2402621234** | Rather Kreuzweg 43

**Mo, ab 15.04.2024** | 09:30 – 11:30 Uhr  
**2402622234** | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer  
10 Termine | EUR 85,00

**Do, ab 18.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402621211** | Gerresheimer Straße 90

**Di, ab 16.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402621212** | Gerresheimer Straße 90

**Di, ab 16.01.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2402621213** | Gerresheimer Straße 90

**Do, ab 18.01.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2402621215** | Gerresheimer Straße 90

9 Termine | EUR 72,00  
**Fr, ab 19.01.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2402621216** | Sternwartstraße 65

Claudia Trinks  
10 Termine | EUR 80,00  
**Di, ab 16.01.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2402621217** | In der Hött 12

Karin Torras  
10 Termine | EUR 80,00  
**Mi, ab 17.01.2024** | 09:30 – 11:45 Uhr  
**2402621231** | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer  
10 Termine | EUR 85,00  
**Do, ab 11.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402622211** | Gerresheimer Straße 90

12 Termine | EUR 108,00

**Di, ab 09.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402622212** | Gerresheimer Straße 90

**Di, ab 09.04.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2402622213** | Gerresheimer Straße 90

10 Termine | EUR 85,00  
**Do, ab 11.04.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2402622215** | Gerresheimer Straße 90

10 Termine | EUR 80,00  
**Fr, ab 12.04.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2402622216** | Sternwartstraße 65

Claudia Trinks  
12 Termine | EUR 94,00  
**Di, ab 09.04.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2402622217** | In der Hött 12

Karin Torras  
11 Termine | EUR 88,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 09:30 – 11:45 Uhr  
**2402622231** | Rather Kreuzweg 43



Entdecken Sie mehr:  
[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

### Das zweite und das dritte Lebensjahr

10 Termine | EUR 82,00

**Fr, ab 19.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402621218 | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 19.01.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
2402621219 | Gerresheimer Straße 90

12 Termine | EUR 96,00

**Fr, ab 12.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402622218 | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 12.04.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
2402622219 | Gerresheimer Straße 90

### Spiel- und BewegungsRaum

#### Für Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren

Anja Reinecke-Schäfer

9 Termine | EUR 86,50

**Mo, ab 15.01.2024** | 15:45 – 17:15 Uhr  
2402621208 | Gerresheimer Straße 90

11 Termine | EUR 105,50

**Mo, ab 08.04.2024** | 15:45 – 17:15 Uhr  
2402622208 | Gerresheimer Straße 90

### Für Familien mit Fluchterfahrung und Kindern von 0 bis 3 Jahren

Kinder brauchen Kinder zum Spielen, sie wollen sich bewegen, Kinder brauchen Lieder und freuen sich in der Gemeinschaft. In diesem Kurs bekommen Eltern und Kinder Anregungen für das gemeinschaftliche Spiel, Bewegung und Singen unterstützen die kindliche Entwicklung. Mit anderen Kindern und mit Mama oder Papa an der Seite macht das besonders viel Spaß!

Massuda Asan, Shokria Samani

10 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 18.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402621241 | Rather Kreuzweg 43

13 Termine gebührenfrei

**Do, ab 11.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402622241 | Rather Kreuzweg 43

### Für Familien mit Fluchterfahrung und Kindern von 3 bis 6 Jahren

Shokria Samani, Zahar Samani

11 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 12.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402621245 | Rather Kreuzweg 43

13 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 12.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
2402622245 | Rather Kreuzweg 43

Svitlana Filenko

26 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 09.01.2024** | 09:30 – 12:30 Uhr  
2402621242 | Oberlöricker Straße 321

Salam Al-Bawi

23 Termine | gebührenfrei

**Mo, ab 08.01.2024** | 15:00 – 18:00 Uhr  
2402621243 | Oberlöricker Straße 321

25 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 12.01.2024** | 14:15 – 17:15 Uhr  
2402621244 | Oberlöricker Straße 32

## Loslösegruppen, Vorkindergarten

### Loslösen und selbständig werden

#### Vorkindergarten für Kinder ab 2 Jahren

Das Angebot bietet Kindern ab ca. 2 Jahren die Möglichkeit, sich in einer sicheren Umgebung behutsam zu lösen und in der Gruppe der Gleichaltrigen Vertrauen aufzubauen. Die Eingewöhnung erfolgt schrittweise und orientiert sich an den Bedürfnissen und dem individuellen Rhythmus des Kindes. Neben Freispiel, Kreativ- und Bewegungsangeboten wird gemeinsam gesungen und erzählt. Ein Schwerpunkt liegt auf der individuellen Förderung des Kindes. Gemeinsam mit den Eltern werden Erziehungs- und Entwicklungsfragen aufgegriffen.

Karin Torras, Tatjana Pickartz

20 Vormittage | EUR 184,00

**Di, Do, ab 16.01.2024** | 09:00 – 12:00 Uhr  
2402621002 | Rather Kreuzweg 43

**Do, Di, ab 11.04.2024** | 09:00 – 12:00 Uhr  
2402622002 | Rather Kreuzweg 43

### Fördergruppe – fit für die Schule

#### Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Eltern und Kinder bereiten sich in dieser Gruppe auf die Schule vor.

Altersentsprechende Übungen, Förderspiele, Informationen für die Eltern.

Tatiana Rozhkova, Massuda Asan

43 Termine | gebührenfrei

**Mo, Mi, ab 15.01.2024** | 09:00 – 12:00 Uhr  
2402621240 | Wrangelstraße 40

## Bewegung

### Turnen für Minis

#### Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Beim Turnen und vielfältigen Bewegungsspielen lernen die Kleinen ihren Körper und ihre Fähigkeiten kennen. Du begleitest Dein Kind mit Achtsamkeit, Bindung und Beziehung zu Deinem Kind vertiefen sich. Dein Kind spürt Deine Sicherheit, so dass das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten wächst. Infos zur Entwicklung der motorischen Fähigkeiten in Kleinkindalter runden dieses Angebot ab.

Anke Winkler

10 Termine | EUR 80,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
2402621004 | Wildenbruchstraße 27

**Mo, ab 08.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
2402621005 | Wildenbruchstraße 27

**Mo, ab 08.04.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
2402622004 | Wildenbruchstraße 27

**Mo, ab 08.04.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
2402622005 | Wildenbruchstraße 27

### Tanzen für Minis

#### Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

In diesem Kurs stehen die Freude, die Fantasie und die Kreativität der kleinen Tänzerinnen und Tänzer im Mittelpunkt. Als erfahrene Tanzpädagogin vermittelt Svitlana den Kindern und ihrer Begleitperson ein erstes Gefühl für Rhythmus und Musik.

Svitlana Filenko

10 Termine | EUR 90,00

**Di, ab 09.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
2402621101 | Wildenbruchstraße 27

12 Termine | EUR 108,00

**Di, ab 09.04.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
2402622101 | Wildenbruchstraße 27

## Bewegung und Spiel

Kinder wollen sich bewegen! In diesem Kurs können die Kinder beim Klettern, Springen und Rennen ihren eigenen Körper und ihre Umgebung kennenlernen, ihre Sinne spüren und über sich hinauswachsen. Mit anderen Kindern und mit Mama oder Papa an der Seite macht das besonders viel Spaß!

### Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Agnes Beulich  
21 Termine | EUR 168,00  
**Do, ab 11.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2402621016** | Münsterstraße 121

24 Termine | EUR 192,00  
**Fr, ab 12.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2402621018** | Münsterstraße 121

12 Termine | EUR 144,00  
**Sa, ab 20.01.2024** | 09:00 – 10:30 Uhr  
**2402621020** | Münsterstraße 121

### Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Agnes Beulich  
23 Termine | EUR 184,00  
**Mi, ab 10.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2402621014** | Münsterstraße 121

### Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Agnes Beulich  
23 Termine | EUR 184,00  
**Di, ab 09.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2402621012** | Münsterstraße 121

21 Termine | EUR 168,00  
**Do, ab 11.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2402621017** | Münsterstraße 121

### Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich  
22 Termine | EUR 176,00  
**Mo, ab 08.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2402621010** | Münsterstraße 121

22 Termine | EUR 176,00  
**Mo, ab 08.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2402621011** | Münsterstraße 121

23 Termine | EUR 184,00  
**Di, ab 09.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2402621013** | Münsterstraße 121

**Mi, ab 10.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2402621015** | Münsterstraße 121

24 Termine | EUR 192,00  
**Fr, ab 12.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2402621019** | Münsterstraße 121

12 Termine | EUR 144,00  
**Sa, ab 20.01.2024** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2402621021** | Münsterstraße 121

### Für Eltern und Kinder von 1 bis 2,5 Jahren

Ulrike Hahne  
10 Termine | EUR 68,00

**Di, ab 16.01.2024** | 15:00 – 16:00 Uhr  
**2402621031** | Roderbirkener Straße 19

**Di, ab 16.01.2024** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2402621032** | Roderbirkener Straße 19

**Mi, ab 17.01.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2402621022** | Roderbirkener Straße 19

**Mi, ab 17.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2402621023** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
11 Termine | EUR 75,00

**Di, ab 09.04.2024** | 15:00 – 16:00 Uhr  
**2402622031** | Roderbirkener Straße 19

**Di, ab 09.04.2024** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2402622032** | Roderbirkener Straße 19

**Mi, ab 10.04.2024** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2402622022** | Roderbirkener Straße 19

**Mi, ab 10.04.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2402622023** | Roderbirkener Straße 19

## Spiel und Bewegung nach Emmi Pikler

### Für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Die Kinder können ausprobieren, klettern, balancieren ganz ohne Anleitung der Erwachsenen. Dabei werden sie selbstbewusster und selbständiger. Eltern verbringen im angeleiteten Teil beim Spielen, Singen und Bewegen wertvolle Beziehungszeit mit ihrem Kind und in der Gruppe der anderen Eltern. Es bleibt Raum für Austausch und Gespräch. Die Kursleiterin steht für alle Fragen des Kleinkindalters zur Verfügung.

Silvia Blume-Bernhardt  
10 Termine | EUR 75,00  
**Mi, ab 10.01.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2402621025** | Wildenbruchstraße 27

## Hüpfen, Springen und Bewegen

### Für Eltern und Kinder von 4 bis 5 Jahren

Tanzen, Springen und Bewegen machen Spaß und gute Laune. Sie bilden die geistigen und motorischen Fähigkeiten, fördern Kreativität und Körperwahrnehmung der Kinder. Bei Musik, Tanz, Spielen und Liedern können sich die Kinder ausprobieren und improvisieren.

Romy Maksimovic  
6 Termine | EUR 5,00  
**Mi, ab 21.02.2024** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2402621128** | Dülmener Weg 25 a



Entdecken Sie auch unsere  
**Kinderschwimmkurse**  
auf Seite 72

## Kreativität

### Tanzen, Springen und Bewegen

#### Für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Kinder haben Freude an der Bewegung, Tanzen und Springen, aber auch an der Musik. Rhythmische Lieder und Reime machen nicht nur schlau, sondern helfen dabei, die Welt zu erkunden. Die Eltern erhalten die Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen aus dem Familienalltag auszutauschen und lernen neue Lieder und Reime, zum Kuscheln, Wickeln und Spielen, die den Alltag erleichtern und gestalten.

Pia Groß

9 Termine | EUR 56,00

**Do, ab 18.01.2024** | 15:30 – 17:00 Uhr

**2402621235** | Rather Kreuzweg 43

10 Termine | EUR 62,00

**Do, ab 11.04.2024** | 15:30 – 17:00 Uhr

**2402622235** | Rather Kreuzweg 43

### Mutig und sicher bewegen und spielen

#### Bewegungsangebot

#### für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Jan Themann

21 Termine | gebührenfrei

**Mo 15.01.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2402621239** | Herner Straße 10

### Spiele und kreativ sein

#### Für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Es wird gebastelt, gemalt und gekleckst! In diesem Kurs machen Kinder in Begleitung ihrer Eltern erste Erfahrungen mit Farbe, Salzteig und Papier. Zum Ausgleich finden die Kinder Ruhe beim Freispiel in einer vorbereiteten Umgebung.

Anabela Duraes Jeroch

10 Termine | EUR 90,00

**Fr, ab 12.01.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2402621110** | Wildenbruchstraße 27

12 Termine | EUR 108,00

**Fr, ab 12.04.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2402622110** | Wildenbruchstraße 27

### Farbkleckse und Matschfinger

#### Für Eltern und Kinder

#### ab ca. 2 bis 4 Jahren

Eintauchen in die Welt der Farben und Formen, Anregungen für kreatives Tun, dabei entstehen erste kleine Kunstwerke und auch das Spiel kommt nicht zu kurz.

Karin Torras

11 Termine | EUR 88,00

**Di, ab 09.01.2024** | 15:30 – 17:30 Uhr

**2402621232** | Rather Kreuzweg 43

10 Termine | EUR 80,00

**Di, ab 16.04.2024** | 15:30 – 17:30 Uhr

**2402622232** | Rather Kreuzweg 43

## Musik

### Musikgarten® Extra

#### Für Eltern und Kinder

#### von 1,5 bis 2,5 Jahren

Der Musikgarten® ist ein musikpädagogisches Konzept, bei dem das gemeinsame Musikerleben und das spielerische Musizieren im Vordergrund stehen. Dieser Kurs beinhaltet zusätzlich ein Spielgruppenprogramm und Zeit zum Gespräch als kleines „Extra“.

Peggy Regina Flake

8 Termine | EUR 80,00

**Mo, ab 22.01.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2402621112** | Gustav-Kneist-Weg 4

**Mo, ab 08.04.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2402622112** | Gustav-Kneist-Weg 4

### Wir machen Musik – drinnen und draußen

#### Für Eltern und Kinder

#### von 6 bis 18 Monaten

In diesem Kurs sollen Kinder wie Eltern mit dem „spielerischen Musizieren“ vertraut gemacht werden. Dabei stehen die Freude und der Spaß an der Musik im Vordergrund. Bei schönem Wetter treffen wir uns auf den Oberkasseler Rheinwiesen. Der erste Termin findet in der Wildenbruchstraße 27 statt.

Daniel Jiménez

11 Termine | EUR 91,00

**Fr, ab 12.01.2024** | 11:15 – 12:00 Uhr

**2402621107** | Wildenbruchstraße 27

**Fr, ab 12.01.2024** | 12:00 – 12:45 Uhr

**2402621108** | Wildenbruchstraße 27

12 Termine | EUR 99,00

**Fr, ab 12.04.2024** | 11:15 – 12:00 Uhr

**2402622107** | Wildenbruchstraße 27

**Fr, ab 12.04.2024** | 12:00 – 12:45 Uhr

**2402622108** | Wildenbruchstraße 27

12 Termine | EUR 99,00

**Di, ab 09.04.2024** | 15:45 – 16:30 Uhr

**2402622103** | Wildenbruchstraße 27

**Di, ab 09.04.2024** | 16:30 – 17:15 Uhr

**2402622104** | Wildenbruchstraße 27

### Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Daniel Jiménez

11 Termine | EUR 91,00

**Di, ab 09.01.2024** | 15:45 – 16:30 Uhr

**2402621103** | Wildenbruchstraße 27

**Di, ab 09.01.2024** | 16:30 – 17:15 Uhr

**2402621104** | Wildenbruchstraße 27



## Im Wald

### Wir machen Musik

#### Für Eltern und Kinder von 6 bis 18 Monaten

In diesem Kurs sollen Kinder wie Eltern mit dem „spielerischen Musizieren“ vertraut gemacht werden. Dabei stehen die Freude und der Spaß an der Musik im Vordergrund.

Daniel Jiménez  
9 Termine | EUR 78,50

**Mo, ab 15.01.2024** | 14:30 – 15:15 Uhr  
**2402621120** | Bülowstraße 5

12 Termine | EUR 104,50

**Mo, ab 08.04.2024** | 14:30 – 15:15 Uhr  
**2402622120** | Bülowstraße 5

#### Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Daniel Jiménez  
9 Termine | EUR 78,50

**Mo, ab 15.01.2024** | 15:30 – 16:15 Uhr  
**2402621121** | Bülowstraße 5

12 Termine | EUR 104,50

**Mo, ab 08.04.2024** | 15:30 – 16:15 Uhr  
**2402622121** | Bülowstraße 5

### Trommeln und Rhythmusspiele der Kulturen

Wir laden alle Kinder und ihre Eltern ein, das Trommeln auszuprobieren. In anderen Kulturen ist die Trommel ein wichtiges Instrument und sie spricht viele Sprachen. Finden wir einen gemeinsamen Rhythmus? Wer traut sich einen anderen Rhythmus auszuprobieren? Wer kann sich auf den Rhythmus konzentrieren? Spielerisch, aber nicht ohne Anforderung!

Dieter Markowsky  
1 Termin | EUR 10,00

**Sa, 22.06.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2402622320** | Mörsenbroicher Weg 8

### Waldspielgruppen:

**Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren**  
Treffpunkt: Rather Waldstadion, Wilhelm-Unger-Straße 15

#### Winterwald

Wetter zum Drinnen bleiben? Nein! Kinder und auch Erwachsene brauchen Bewegung, und das Erlebnis Wald im Winter bietet einen ganz besonderen Reiz. Freie und angeleitete Bewegungserfahrungen auf unwegsamem Gelände machen Spaß, fördern die Gesamtmotorik und regen alle Sinne an.

Ines Würz  
5 Termine | EUR 40,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2402621251** | Wilhelm-Unger-Straße 15

#### Sommerfrische

Trarira, der Sommer, der ist da... In dieser Eltern-Kind-Gruppe wird gewandert, geklettert, gelaufen, gesprungen, es wird gespielt, gesungen, gematscht und gemalt – mit Materialien, die uns der Wald liefert.

Ines Würz  
6 Termine | EUR 48,00

**Mi, ab 22.05.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2402622252** | Wilhelm-Unger-Straße 15

### Frühlingswald

Die Frühlingssonne hat schon viel Kraft und wärmt nicht nur die Menschen, auch die Tiere kommen aus den Winterquartieren. Sich frei mit anderen Eltern und Kindern im Wald zu bewegen, die Natur zu erleben, unterstützt die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern und Erwachsenen. Es wird gewandert, geklettert, gelaufen, gesprungen, gespielt, gesungen, gematscht und gemalt – mit Materialien, die uns der Wald liefert.

Ines Würz  
6 Termine | EUR 48,00

**Mi, ab 14.02.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2402621252** | Wilhelm-Unger-Straße 15

### Frühlingszauber

Die Natur bringt unsere Lebensgeister wieder in Schwung, Nach einem intensiven Aufenthalt im Wald fühlen wir uns wie verzaubert. Wir laufen, springen, singen, wandern, klettern, matschen und malen. Die Materialien, liefert uns der Wald.

Ines Würz  
5 Termine | EUR 40,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2402622251** | Wilhelm-Unger-Straße 15

### Kreativ den Wald erkunden

**Für Väter und Kinder von 3 bis 6 Jahren**  
Wir treffen uns im Frühlingswald und schauen wozu er uns einlädt. Jede Woche wartet ein neues Abenteuer: Finden wir einen Hang, um eine Kullerbahn zu bauen? Oder sind wir Detektive auf den Spuren der Tiere? Viel Klettern und Bewegen gespickt mit tollem Wissen über den Wald und seine Bewohner, dazu viele spannende Aktionen und Ideen. Seid dabei!

Ines Würz  
5 Termine | EUR 40,00

**Fr, ab 12.04.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2402622253** | Wilhelm-Unger-Straße 15

## Workshops

### Weltraumfahrt

**Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren**  
Raketenstart mit Brauseantrieb! Auf unserer Fantasiereise erleben wir viele Experimente zum Mitmachen und Begreifen. Erforsche was mit einem Luftballon im Weltraum passiert, schau Dir unsere Sonne ohne Strahlen an und finde raus, warum der Mond so dunkle Flecken hat.

Antonia Nolte  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 27.01.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2402621321** | Mörsenbroicher Weg 8

**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2402621316** | Leopoldstraße 30

### Zauberkoffer – Bionik

**Was wir von der Natur lernen können**  
**Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren**  
Mit dem Zauberkoffer dürfen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern naturwissenschaftliche Phänomene entdecken und erforschen. Mit verschiedenen Spielen und Experimenten wird den Kindern unser Klima nähergebracht. Das wird spannend!

Maren Köhler  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2402621303** | Mörsenbroicher Weg 8

### Feuerwerkstatt – Feuer fängt mit Funken an

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Feuer entzünden mit Feuerstein, Schlägeisen und Zunder- wie das geht, erfährst Du in der Feuerwerkstatt. Eltern-Kind-Paare können ein eigenes kleines Feuer in einer Feuererschale entzünden. Was ist eigentlich Zunder und wie wurde ein Baumpilz als Zunder genutzt? Wie löschen wir unser Feuer gründlich und richtig? Wir kochen uns auf einem Kelly-Kettl, einen irischen Schäfertee. Zum Tee gibt's Stockbrot für alle, denn Feuermachen macht hungrig!

Astrid Walker

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 20.04.2024** | 10:30 – 13:00 Uhr

**2402622321** | Mörsenbroicher Weg 8

### Schatzsucher an Bord

#### Forschen für Eltern

#### und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Ausgerüstet mit Fernglas und Kompass gehen wir auf Schatzsuche. Wir kneten uns ein Boot, begegnen einem auftauchendem Seeungeheuer und trotzen Tornados. Mit der Taucherglocke heben wir die reich verzierte Schatzkiste und können sie anschließend mit nach Hause nehmen.

Antonia Nolte

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 03.02.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402621304** | Am Mönchgraben 47

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 08.06.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402622306** | Leopoldstraße 30

### Forschen für Väter und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Antonia Nolte

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402621324** | Sankt-Franziskus-Straße 157

### Das Geheimnis des Regenbogens

#### Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Fabriziere bunte Schatten, finde heraus, woher der Regenbogen kommt und wie die Welt um Dich herum wohl aussieht, wenn plötzlich alles Blau ist. Erfahre, wie Du ganz allein Licht brechen, mischen und lenken kannst und baue das kleinste Kaleidoskop der Welt.

Antonia Nolte

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 02.03.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402621322** | Herner Straße 10

### Himbeersüßer Schnuppertag

#### Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Mischt Eure eigenen Duftballons, spielt Memory mit geschlossenen Augen und entdeckt einen feuerspeienden Orangen-Drachen. Erkennt Ihr den Geruch von Kaffee, Mango, Rosen oder frisch gemähtem Gras? Und wie fängt man eigentlich einen Duft?

Antonia Nolte

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 13.04.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402622302** | Stürzelberger Straße 33

### Klettern wie Herr Nilsson Nicht den Boden berühren!

#### Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Heute wollen wir genauso spielen wie Pippi, Tommy und Annika! Zieht Euch bequeme Sachen an, damit Ihr Euch auf dem „Nicht-den-Boden-Berühren-Parcours“ ganz frei bewegen könnt! Wir springen und klettern so schnell, wie der kleine Herr Nilsson.

Agnes Beulich

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 03.02.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402621317** | Am Gatherhof 37

### Reise um die Welt

Auf unserer Reise ins Bewegungsland bestreiten wir viele Laufabenteuer, entdecken neue Hüpfinseln und durchstreifen die wildesten Kletterlandschaften. Wir erobern wogende Ozeane und machen uns auf die Suche nach springenden Wildtieren. Wer kommt mit auf die Reise?

#### Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Agnes Beulich

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 20.04.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402622313** | Auf der Reide 2

#### Für Mütter und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 27.04.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402622314** | Dülmener Weg 25 a

### Die Affen rasen durch den Wald

#### Im Rahmen des Elterncafés

#### Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Tiere animieren Eltern und Kinder zum Nachmachen, zu lustigen Bewegungen, Lauten und Geräuschen. Was ist Dein Lieblingstier? Wie weit springt eine Maus und wie kommt eigentlich die Schlange voran?

Romy Maksimovic

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 10.04.2024** | 14:00 – 15:30 Uhr

**2402622324** | Am Gatherhof 37

### Hüpfen, Springen und Bewegen – gestern und heute

#### Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahre

Hier wechseln sich alt bekannte Bewegungsspiele mit neuen Ideen einmal ab. Von „Fischer, wie tief ist das Wasser“ über das bekannte „Stopp-Spiel“ bis hin zum „Laufspiel der Seegeister“ ist vieles dabei. Da werden auch die Eltern noch einmal zum Kind!

Agnes Beulich

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 04.05.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622312** | Auf der Reide 2

### Wackelgeister

#### Bewegungsworkshop

#### Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Wir sind heute lustige Wackel-Geister! Auf unserem Wackel-Parcours warten allerlei altersgerechte Herausforderungen auf uns. Zum Schluss zappeln und tanzen wir noch zur Wackelblues-Musik und können uns dabei so richtig austoben. Kommt, macht mit!

Anke Winkler

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402621309** | Stürzelberger Straße 33

**Sa, 13.04.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402622305** | Katharinenstraße 28

### Schnibbeln, Rühren und Probieren

#### Kochkurs für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Väter und ihre Kinder bereiten mit Tipps und Anleitung einer erfahrenen Köchin ein gesundes und leckeres Menü zu, tauschen sich aus und genießen anschließend gemeinsam. Das macht Spaß! Die Mütter können in der Zeit in Ruhe entspannen, etwas Schönes unternehmen und werden vielleicht bald mit einem selbst zubereiteten Gericht überrascht.

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402621305** | Am Mönchgraben 47

### Nudeln mal ganz anders! Leckere Alternativen zur Tomatensauce

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Ob Spaghetti oder Farfalle: Um ein paar Alternativen auf Lager zu haben, kochen wir heute einige leckere Soßen, die schnell zusammen mit unseren Kindern zubereitet sind und die für Abwechslung und Kreativität in der Küche sorgen. Lasst es euch schmecken!

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 20.01.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402621307** | Stürzelberger Straße 33

### Bunt und gesund – köstliche Snacks und Fingerfood aus aller Welt

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

An diesem Nachmittag lernen Eltern und Kinder eine leckere Auswahl dieser kleinen Hapen aus aller Welt kennen und bereiten sie gemeinsam in fröhlicher Runde zu. Da darf schon mal genascht werden.

Ulrike Kredel

1 Termin | EUR 5,00

**Di, 11.06.2024** | 14:00 – 17:00 Uhr

**2402622322** | Am Gatherhof 37

### Osterhäschen aus Hefeteig

#### Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Wir backen Osterhäschen und andere Frühlingboten, wie Blumen und Vögel, aus Hefeteig. Auch eigene kreative Ideen sind willkommen!

Ulrike Kredel

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 16.03.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402621308** | Leopoldstraße 30

### Hallo Osterhase! Osterbasteleien

#### Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Die Kinder helfen den Müttern und Vätern bei kleinen Osterbasteleien und haben die Möglichkeit des freien Spiels mit anderen Kindern im vorbereiteten Gruppenraum.

Karin Torras

2 Termine | EUR 10,00

**Mo, 25.03.2024** | 15:30 – 17:30 Uhr

**Di, 26.03.2024** | 15:30 – 17:30 Uhr

**2402621325** | Rather Kreuzweg 43

**Mi, 27.03.2024** | 15:30 – 17:30 Uhr

**Do, 28.03.2024** | 15:30 – 17:30 Uhr

**2402621326** | Rather Kreuzweg 43

### Trommelbau!

#### Mit Rhythmus und Spaß dabei

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Rhythmus spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben! Um diesen Rhythmus zu erleben, bauen wir selbst Trommeln aus einfachen Haushaltsartikeln wie Dosen, Blumentöpfen oder Joghurtbechern. Danach musizieren wir gemeinsam auf den selbst gebastelten Trommeln. Zu Hause darf dann weiter getrommelt werden!

Daniel Juwig

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 09.03.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402621306** | Am Mönchgraben 47

### Wir bauen ein Segelboot

#### Für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Heute wird gehämmert, gesägt und gemalt! Jedes Kind darf sich heute ein eigenes Segelboot bauen, um es dann in See stechen zu lassen!

Jörg Mickeler

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 25.05.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622311** | Am Gatherhof 37

### Nistkästenbau

#### für kleine Naturfreunde

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Unter Anleitung von Jörg Mickeler werdet Ihr Eure eigenen hochwertigen Nistkästen aus Holz gestalten und mit nach Hause nehmen. Mit ein bisschen Glück nisten ab März Meisen, Rotkehlchen oder Spatzen in Euren schönen Vogelhotels.

Jörg Mickeler

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402621310** | Stürzelberger Straße 33

### Familie Bienenstock

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Eine junge Honigbienenfamilie sucht ein neues Zuhause und braucht dabei auch unsere Unterstützung. Wir bauen einen kleinen Bienenstock und lassen die junge Familie einziehen. Dazu werden wir vieles über Honigbienen und das Imkern lernen.

James McGregor

1 Termin | EUR 10,00

**Sa, 08.06.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622319** | Mörsenbroicher Weg 8

### Komm mit an die Düssel, kleines Pony!

#### Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Heute geht es mit Poldi und Perla raus in die Natur. Wir führen die Ponys an der Trense an der Düssel entlang, reiten sie mal vorwärts, mal rückwärts und hören dabei einiges über das Leben der kleinen Pferde. Während Mama und Papa beim Reiten unterstützen, fördern die Kinder ihre Sinne und ihr Körpergefühl beim Reiten und Laufen über Stock und Stein.

Birgit Schmid

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 15.06.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622304** | Katharinenstraße 28

**Mit Oscar durch den Wald****Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**

Gestatten, mein Name ist Oscar. Ich bin ein Esel. Das erkennt man an meinen großen Ohren, meiner lauten Stimme und daran, dass ich eben esel-grau bin.

Ich liebe Kinder! Mit einer dicken Möhre in der einen und einem Stück trockenem Brot in der anderen Hand erobert man ganz schnell mein Eselherz. Und dann dürfen nette Kinder auch schon mal auf meinem Rücken sitzen und auf mir reiten.

Christoph Klingenhäger

1 Termin | EUR 10,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402621315** | Oberrather Straße /  
Ecke Dachsbergweg

1 Termin | EUR 10,00

**Fr, 03.05.2024** | 15:00 – 18:00 Uhr

**2402622310** | Oberrather Straße /  
Ecke Dachsbergweg

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 04.05.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622315** | Oberrather Straße /  
Ecke Dachsbergweg

Christoph Klingenhäger

1 Termin | EUR 10,00

**Sa, 15.06.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622303** | Am Mönchgraben 47

**Alles, was rollt –****Murmelbahnbau im Wald****Für Väter und Kinder ab 2 Jahren**

Wir bauen eine Murmelbahn mitten im Wald und beschäftigen uns mit allen möglichen Materialien, die rollen können. Wir werden uns bewegen, forschen und kreativ werden. Je nach Gelände wird eher gegraben oder mit Ästen, Wurzeln, Steinen gebaut. Zum Abschluss gönnen wir uns noch den brandenburgischen Osterbrauch des „Eierkullerns“. Hartgekochte bunte Eier werden den Hang hinab gerollt und im Anschluss gegessen. Ein großer Spaß! Wir treffen uns vor dem Familienzentrum Hülsmeierstraße 28.

Ines Würz

1 Termin | EUR 7,00

**Sa, 22.06.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622323** | Hülsmeierstraße 28

**Interaktive Bilderbuchreise:  
die Geschichte von Elenis Konfetti –  
Refugees Welcome!**

**Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren**

Daniela Leidig, Düsseldorfer Kinderbuchautorin, stellt ihr Buch „Die Geschichte von Elenis Konfetti – Refugees Welcome“ in einer Mitmachaktion vor. Das Buch wird über verschiedene Materialien, Figuren und eine Weltkarte mit allen Sinnen interaktiv erfahren, so dass die Botschaft von Gastfreundschaft und Mitgefühl direkt erlebt werden kann. Es ist inspiriert von den Gedankengängen eines vierjährigen Jungen, der auch die Bilder der geflüchteten Familie malte. Die Geschichte erzählt von vorurteilsfreier Empathie und dem ungehemmten Drang zu helfen.

Daniela Leidig

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 05.03.2024** | 15:00 – 16:00 Uhr

**2402621318** | Am Gatherhof 37

**Kleine Stadterkundungstour****Für Väter und Kinder von 5 bis 10 Jahren**

Wer war eigentlich Jan Wellem und was hat ein kleiner Junge mit seiner Statue zu tun? Warum heißt es „längste Theke der Welt“ und warum nennt man das kleine Türmchen am Rhein „SchlossTURM“? Diese und noch mehr Fragen werden bei einer kindgerechten Tour von der Kö bis zur Altstadt beantwortet. Treffpunkt ist der Corneliusplatz, auf der Wiese am Brunnen.

Martin Thomassen

1 Termin | EUR 10,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402621314** | Corneliusplatz

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 11.05.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402622316** | Corneliusplatz

**Musik und Lieder****Für Großeltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren**

Zusammen wollen wir Musik machen, singen und musizieren. Finden wir Lieder, die Oma, Liv und Ben gleich gut gefallen? Was singt denn der Opa? Hört Ihr die Klanghölzer und Rasseln? Es klingt toll und macht Spaß, wenn Großeltern und Enkelkinder gemeinsam singen und musizieren.

Daniel Jiménez

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 23.03.2024** | 12:00 – 13:30 Uhr

**2402621323** | Mörsenbroicher Weg 8

**Reise in den Dschungel!  
Wir machen Musik**

**Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren**

Mithilfe einer spannenden Geschichte über die Pflanzen und Tiere des Dschungels begeben wir uns auf eine rhythmisch-bunte musikalische Reise.

Daniel Jiménez

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 01.06.2024** | 12:00 – 13:30 Uhr

**2402622318** | Oldenburger Straße 6



## Elterncafés und offene Treffs

### Babycafé

#### Offener Treff

##### Für junge Mütter mit ihren Babys

Schwangere, Mütter und ihre Babys sind herzlich willkommen im Babycafé. Unter kompetenter Beratung wird hier die Möglichkeit geboten, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Themen sind: Stillen oder Fläschchen, Schlafen, Rhythmus. Das alles in gemütlicher und entspannter Atmosphäre im Babycafé.

In Kooperation: Dr.-Karin-Witt-Stiftung

Barbara Lapus

25 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 17.01.2024** | 15:00 – 16:30 Uhr

**2402611005** | Rather Kreuzweg 43

### Elternstart NRW: Milchbar-Café

#### Offener Treff für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Rund um Mütter und Babys – von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag. Schwangere, Mütter und Babys sind herzlich willkommen im Milchbar-Café! Hier gibt es nicht nur Milch, sondern auch Mineralwasser, Tee, Schorle und Kekse, und vor allem kompetente Beratung rund um die Themen Schwangerschaft und Stillzeit.

Anmeldung: Frau Ursula Gallmann:  
0172 2547313

Ursula Gallmann

26 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 09.01.2024** | 13:15 – 14:45 Uhr

**2402611003** | Gericusstraße 14

**Di, ab 09.01.2024** | 14:45 – 16:15 Uhr

**2402611004** | Gericusstraße 14

27 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 11.01.2024** | 16:15 – 17:45 Uhr

**2402611012** | Wildenbruchstraße 27

### Elternstart NRW

#### mit Elementen von Spiel- und Bewegung nach Emmi Pikler

#### Offener Treff

##### Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Dieser Kurs orientiert sich an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler (1902 - 1984). Er bietet Raum für die Kinder und die Eltern: Die Kinder können spielen, forschen, auf Entdeckungsreise gehen, kriechen, krabbeln, klettern und sich ausprobieren.

Die Eltern dürfen den Kindern in Ruhe zuschauen, ihre Fähigkeiten und Entwicklungsfortschritte erkennen, sich mit anderen Eltern austauschen und Fragen stellen zur Entwicklung des Kindes und zum Umgang mit dem Kind im Familienalltag.

Silvia Blume-Bernhardt

10 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 10.01.2024** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2402611013** | Wildenbruchstraße 27

Silvia Blume-Bernhardt

11 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 10.04.2024** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2402612013** | Wildenbruchstraße 27

### Offener Treff nach Emmi Pikler im Café Drrüsch

Anja Reinecke-Schäfer

21 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 17.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2402621209** | Langerstraße 2

### Internationaler Babytreff

#### Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Fröhliches Zusammensein von Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr international. Es wird gespielt, gesungen, gelacht und über alle Fragen im ersten Lebensjahr informiert. Alle Kulturen und auch Geschwisterkinder sind willkommen! Für unsere Kids stehen viele Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Elizabeth Wylie

11 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 11.01.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr

**2402611014** | Wildenbruchstraße 27

**Do, ab 11.04.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr

**2402612014** | Wildenbruchstraße 27

### Sprachcafé

#### Im Rather Familienzentrum®

Alle Eltern sind eingeladen, in ungezwungener Atmosphäre miteinander zu sprechen und über „Alltägliches“ in den Austausch zu kommen. Sprachbarrieren sollen überwunden werden. Vokabel und Grammatikhilfen werden gegeben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Barbara Koßler

21 Termine | gebührenfrei

**Mo, ab 15.01.2024** | 15:00 – 16:30 Uhr

**2402611053** | Rather Kreuzweg 43

### „Alleine erziehen – gemeinsam aktiv“

Austausch in gemütlicher Atmosphäre beim Sonntagsfrühstück oder bei Kaffee und Gebäck. Wir sprechen über all das, was wir gut geregelt bekommen und darüber, worin wir uns gegenseitig unterstützen können. Alle Freuden und Sorgen sind willkommen, ebenso alle Tipps und Tricks für den Alltag! Wir knüpfen Kontakte untereinander und stellen immer wieder fest, dass alleinerziehend zu sein auch neue Energien und Fähigkeiten freisetzen kann. Die Kinder werden während der Treffen betreut. Die einzelnen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

Romy Maksimovic

11 Termine | 14-tägig | gebührenfrei

**So, ab 21.01.2024** | 10:30 – 12:45 Uhr

**2402611009** | Rather Kreuzweg 43

Peggy Regina Flake, Anke Kürten-Seel

11 Termine | 14-tägig | gebührenfrei

**Di, ab 23.01.2024** | 15:00 – 17:15 Uhr

**2402611010** | Gustav-Kneist-Weg 4

Miriam Bastisch, Maria Arampatzoglou,

Tina Hong Bao Chau Thai

5 Termine | monatlich | gebührenfrei

**So, ab 14.01.2024** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2402611011** | Schiessstraße 21

### Vorankündigung:

#### Erlebniswochenende für Alleinerziehende

Spiel und Spaß in der Ferienfreizeitstätte St. Ludger in Baasem (Eifel). Gemütliches Beisammensein, gemeinsame Spiele, schwimmen im hauseigenen Schwimmbad, Verpflegung und Anreise mit dem Reisebus enthalten.

Romy Maksimovic

1 Wochenende | Erwachsene: EUR 70,00

Kinder: EUR 20,00

**Fr– So, ab 06.09.2024** | 14:00 Uhr

**2402620500** | Auf der Hardt 40

## Erziehungsfragen

### Offene Vätergruppe

#### Vätertreff im Rather Familienzentrum®

Männer und Väter treffen sich und tauschen sich aus: über das eigene Kind, Erziehungs- oder Partnerschaftsthemen oder auch ganz praktische Fragen der Alltagsgestaltung. Die einzelnen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

Uwe Stellmacher

7 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 17.01.2024** | 20:00 – 23:00 Uhr

**2402611000** | Rather Kreuzweg 43

### Der GARTEN – Ort der Begegnung, Betätigung und Entspannung

#### Urban Gardening im

#### Rather Familienzentrum®

Im wunderschönen, alten Garten des Rather Familienzentrum® treffen wir uns, um gemeinsam zu gärtnern. Ein Stück Natur in der Stadt bewahren, säen, ernten, sich an dem, was wächst erfreuen, sich treffen, gemeinsam Verantwortung übernehmen.

In Kooperation: Welcomepoint 06 im Rather Familienzentrum®

James McGregor

21 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 02.02.2024** | 11:00 – 14:00 Uhr

**2402611034** | Rather Kreuzweg 43

### Elterncafé

#### Im Rather Familienzentrum®

Hier haben Eltern die Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu treten und sich untereinander auszutauschen. Das Elterncafé bietet auch Raum für pädagogische Themen.

James McGregor

23 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 19.01.2024** | 08:30 – 10:00 Uhr

**2402611015** | Rather Kreuzweg 43

### Elternsprechstunde

#### Offene Sprechstunde

Fragen zur Entwicklung des Kindes, Bildungs- und Kursangeboten.

Karin Torras

23 Termine | gebührenfrei

**Mo, ab 15.01.2024** | 11:30 – 13:30 Uhr

**2402611008** | Rather Kreuzweg 43

### Rituale und Strukturen erleichtern den Familienalltag

Rituale haben für die ganze Familie eine sehr beruhigende und strukturierende Funktion. Sie geben unseren Kindern im Alltag Halt, Geborgenheit und Vertrauen: vom Gute-Nacht-Kuss am Kinderbett und der Tasse Kakao am Morgen bis hin zu Verpflichtungen, wie Aufräumen, Putzen oder Spülen. Wie kann das alles gut gelingen und jede Familie ihre individuellen Rituale finden?

Britta Kallweit

1 Termin | EUR 5,00

**Mi, 31.01.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr

**2402611025** | Mörsenbroicher Weg 8

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 13.06.2024** | 15:30 – 17:45 Uhr

**2402612029** | Auf der Reide 2

### Kinder zur Kooperation erziehen

„Du musst Deinem Kind Grenzen setzen!“ Diesen Satz hören Eltern häufig von anderen. Was aber, wenn man zwar möchte, dass das Kind kooperiert, aber dennoch nicht jede Diskussion im Keim ersticken mag? Grenzen setzen kann auch ein kleiner Moment des Innehaltens, des Stoppsagens sein, den wir dafür nutzen können, die Kinder einzubeziehen, um mit Ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden. Wie das gehen kann und warum wir in unserer Zeit Menschen brauchen, die gelernt haben zu kooperieren, erfahren Sie heute von Britta Kallweit.

Britta Kallweit

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 06.06.2024** | 16:00 – 18:15 Uhr

**2402612024** | Katharinenstraße 28

### Kinder fördern durch Mithilfe im Alltag – wie kann das gehen?

Eigentlich wollen Kinder alles das tun, was auch Erwachsene als sinnvoll erachten. Dennoch halten wir Spiel und Alltag oft getrennt. Die Arbeit im Haushalt kann aber auch für Eltern und Kinder eine schöne gemeinsame Zeit bedeuten. Wie kann es gelingen, den Alltag mit den Kindern gemeinsam zu schaffen und das Kind dabei spielerisch zu fördern? Was brauchen Kinder, um sich gut zu entwickeln?

Faye Matzke

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 05.06.2024** | 14:00 – 15:30 Uhr

**2402612030** | Sankt-Franziskus-Straße 157

### Wenn Kinder mehrsprachig aufwachsen

Viele Kinder wachsen zwei- oder mehrsprachig auf. Eltern und Bezugspersonen betroffener Kinder haben viele Fragen zu Vor- und Nachteilen dieser sprachlichen Sozialisation. Eine erfahrene Logopädin geht in diesem Seminar kompakt auf die wichtigsten Aspekte ein. Außerdem gibt es Zeit zum Austausch.

Tanja Nicaströ

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 13.03.2024** | 15:30 – 17:45 Uhr

**2402611028** | Auf der Reide 2

### Schultüten basteln

Mit großem Stolz und voller Erwartung strahlen die Gesichter der Kinder am ersten Schultag. Besonders schön, wenn sie eine von Mama oder Papa gebastelte Schultüte tragen dürfen. Was Mama und Papa so alles können! Wir wollen gemeinsam, kreativ und mit professioneller Anleitung schöne Schultüten für unsere Kinder herstellen.

Sabine Drösser

2 Termine | EUR 5,00

**Mi, Do, ab 24.04.2024** | 14:30 – 16:30 Uhr

**2402612025** | Josef-Kleesattel-Straße 2

### Mein Kind wird ein Schulkind

Bald kommt Ihr Kind in die Schule - eine neue, spannende Lebensphase beginnt. Welche Veränderungen kommen auf die Familie zu, wenn das Kind in die Schule kommt? Was erwartet die Kinder in der Schule? Welche Anforderungen werden an sie gestellt? Und was können die Eltern tun, um ihren Kindern den Übergang so leicht wie möglich zu machen?

Melanie Stumpf

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 14.05.2024** | 15:00 – 16:30 Uhr

**2402612026** | Dülmener Weg 25 a

## Erziehungsfragen online

### Kindliche Sexualität begleiten

**Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren  
Online-Kurs / Info-Abend**

Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualität sind vielfältig und können Erwachsene – egal, ob Eltern oder professionell Erziehende – erstaunen und manchmal verunsichern. Wie können Sie Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung begleiten? Wie finden Sie einen angemessenen Umgang mit den verschiedenen Ausdrucksformen kindlicher Sexualität? Welche Verhaltensweisen sind eigentlich normal – und wo müssen Sie Grenzen setzen? Und wie schützen Sie Kinder vor sexualisierter Gewalt?

Katja Giesen

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 19.03.2024** | 19:00 – 21:00 Uhr

@ **2402611024** | Online

### Familie leben:

**„Starke Eltern – starke Kinder®“**

**Für Eltern von Kindern  
zwischen 2 und 10 Jahren  
Online-Kurs**

Eltern-Sein ist sehr schön und manchmal auch ganz schön anstrengend! Dieser Elternkurs ist für Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen: Starke Eltern - starke Kinder® zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie ohne Gewalt auskommen können, auch wenn die Nerven am Ende sind. Starke Eltern - starke Kinder® stärkt Sie in ihrem Selbstvertrauen, in Ihrer Fähigkeit zu verhandeln, beim Grenzen-Setzen und Zuhören.

Silvia Erwied-Meckel

8 Termine | gebührenfrei

**Mo, 15.01.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr

@ **2402611020** | Online

### Sind Kinderwelten heute Medienwelten?

**Online-Kurs**

Fernsehen, Radio, Computer und vor allem Smartphones sind zu selbstverständlichen Begleitern unseres Alltags geworden – nicht nur für die Erwachsenen, sondern auch für die Kinder. Wie ist die Nutzung dieser Medien zu regeln? Welche Chancen und Risiken liegen in ihrer Nutzung verborgen? In dieser Online-Veranstaltung möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Kinder kompetent und altersgerecht im Umgang mit digitalen Medien zu begleiten.

Stefanie Bücken

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 28.02.2024** | 19:00 – 21:00 Uhr

@ **2402611022** | Online

### Spielen macht schlau!

**Kinder fördern durch freies und selbstvergessenes Spiel**

**Online-Kurs**

Nichts macht Kinder so schlau wie das freie und selbstvergessene Spiel. Spielen und Lernen mit allen Sinnen von klein auf sind nicht nur wichtig für kognitive Fähigkeiten, sondern auch für die psychische Gesundheit von Kindern. Allein und zusammen mit anderen spielen fördert unsere Kinder still und im Hintergrund. Warum ist das so und wie können wir diesen Prozess unterstützen und begleiten?

Melanie Stumpf

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 14.03.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr

@ **2402611023** | Online

### Spielen macht schlau!

Im freien Spiel entfalten sie ihre eigene Persönlichkeit und entwickeln die Wahrnehmung Ihrer Sinne, welche für die kognitive Entwicklung nötig sind: Hirnforscher haben die große Bedeutung des selbstbestimmten kindlichen Spiels für eine gute Intelligenzentwicklung bei Kindern nachgewiesen. Wenn Kinder „einfach nur spielen“ wollen, sind sie also ziemlich schlau!

Sarah Lüttgen-Karimi

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 24.04.2024** | 19:30 – 21:30 Uhr

@ **2402612001** | Online

### Partizipation und Selbstwirksamkeit

**Online-Kurs**

Damit ein Kind mutig und selbstbewusst sein kann, muss es lernen, dass es etwas beeinflussen und bewirken kann. Schon die Kleinsten können durch Beteiligung aktiv ihren Alltag gestalten und so Selbstvertrauen gewinnen. Im Seminar entdecken Sie Möglichkeiten der Beteiligung von Kindern in der Familie.

Carmen Killeit

1 Termin | gebührenfrei

**Mo, 08.04.2024** | 20:00 – 22:15 Uhr

@ **2402612021** | Online

### Mein Kind wird ein Schulkind

**Online-Kurs**

Bald kommt Ihr Kind in die Schule – eine neue, spannende Lebensphase beginnt. Welche Veränderungen kommen auf die Familie zu, wenn das Kind in die Schule kommt? Was erwartet die Kinder in der Schule? Welche Anforderungen werden an sie gestellt? Und was können die Eltern tun, um ihren Kindern den Übergang so leicht wie möglich zu machen?

Melanie Stumpf

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 25.04.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr

@ **2402612023** | Online

### Zwischen Festhalten und Loslassen

**Kinder zur Selbständigkeit erziehen**

**Online-Kurs**

Wir alle wollen, dass unsere Kinder im Leben gut klarkommen. Das gilt genauso jetzt wie später. Die Erziehung zur Selbständigkeit ist ein wichtiger Aspekt, allerdings müssen Eltern das richtige Maß finden. Zu viel Selbständigkeit überfordert Kinder, zu wenig davon macht es ihnen schwer, sich im Leben zurechtzufinden.

Nina Herzlieb

1 Termin | EUR 5,00

**Mi, 13.03.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr

@ **2402611029** | Online

### Orientierung geben ohne Schimpfen

Manches Mal sind Eltern verzweifelt, weil sie eigentlich liebevoll mit ihren Kindern sein möchten, es aber im Alltag nicht so funktioniert, wie sie es sich vorgestellt haben. Die Kinder sollen sich frei entwickeln können, aber das führt im Alltag oft zu Chaos und Stress. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Kindern liebevolle Orientierung geben können ohne „autoritär“ oder „laissez faire“ zu sein.

Nina Herzlieb

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 04.06.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr

@ **2402612028** | Online

## Kinder und Jugendliche

### Kinderyoga

#### Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

In diesem Kurs lernen wir mithilfe kleiner Geschichten die Yogahaltungen (sog. Asanas) kennen. Die Muskulatur wird hierbei spielerisch gekräftigt und gedehnt. Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemübungen schulen Wachsamkeit und Konzentration und helfen loszulassen.

Während die Kinder ihre Yogaübungen machen, dürfen die Eltern im Nebenraum bei Kaffee und Tee entspannen.

Svenja Claußen

8 Termine | EUR 20,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 14:45 – 15:30 Uhr

**2402931001** | Achenbachstraße 14

8 Termine | EUR 30,00

**Fr, ab 19.01.2024** | 14:15 – 15:00 Uhr

**2402931005** | Florensstraße 28

### Kinderyoga

#### Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

In diesem Kurs lernen wir mithilfe kleiner Geschichten die Yogahaltungen (sog. Asanas) kennen. Die Muskulatur wird hierbei spielerisch gekräftigt und gedehnt. Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemübungen schulen Wachsamkeit und Konzentration und helfen loszulassen.

8 Termine | EUR 5,00

**Fr, ab 26.01.2024** | 09:30 – 10:15 Uhr

**2402931013** | Am Gatherhof 37

Svenja Claußen

8 Termine | EUR 48,00

**Fr, ab 26.01.2024** | 14:15 – 15:00 Uhr

**2402931003** | Am Mönchgraben 47

8 Termine | EUR 51,00

**Do, ab 25.01.2024** | 15:00 – 15:45 Uhr

**2402931004** | Roderbirkener Straße 19

### Kreativer Kindertanz

#### Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Im Kindertanz nähern wir uns mit spielerischen Elementen den tänzerischen Grundlagen. Die Kinder sollen ein erstes Gefühl für Rhythmus und Musik bekommen. Der Kurs gibt deshalb viel Raum für Improvisation und Fantasie. Im Mittelpunkt steht vor allem die Freude am Tanz und am körperlichen Ausdruck. Am letzten Termin sind die Eltern zu einer Aufführung eingeladen!

Svitlana Filenko

10 Termine | EUR 85,00

**Do, ab 11.01.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402931100** | Gericusstraße 14

10 Termine | EUR 90,00

**Di, ab 09.01.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr

**2402931105** | Wildenbruchstraße 27

12 Termine | EUR 108,00

**Di, ab 09.04.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr

**2402932105** | Wildenbruchstraße 27

10 Termine | EUR 85,00

**Do, ab 11.04.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402932100** | Gericusstraße 14

12 Termine | EUR 108,00

**Di, ab 09.04.2024** | 16:30 – 17:30 Uhr

**2402932105** | Wildenbruchstraße 27

### Selbstverteidigung für Kinder

Ihr Kind lernt spielerisch und angstfrei, sich selbst angemessen zu verteidigen und selbstbewusst zu behaupten. Neben diversen Selbstverteidigungstechniken für konkrete Gefahrensituationen steht die Stärkung des kindlichen Selbstbewusstseins im Mittelpunkt, damit körperliche und verbale Konflikte mit Gleichaltrigen oder Erwachsenen vermieden oder abgeschwächt werden können. Zusätzlich werden die Wahrnehmung potentieller Gefahren und verschiedene Fluchtstrategien trainiert.

#### Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Dimitrios Georgoulidis

8 Termine | EUR 90,00

**Mo, ab 22.01.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2402931314** | Am Mönchgraben 47

#### Für Kinder von 11 bis 13 Jahren

Dimitrios Georgoulidis

8 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 24.01.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr

**2402931313** | Gericusstraße 14

### Babysitterkurs

#### Für Jugendliche ab 14 Jahren

Eltern vertrauen Euch Ihr Kind an und möchten sich auf Euch verlassen können. Hier erfahrt Ihr, was Ihr vorher mit den Eltern besprechen müsst, um Euch gut kennenzulernen. Ihr übt Wickeln und Tragen, bekommt Tipps zum Füttern und Schlafen legen, zum Umgang mit Fremdeln, Trotz und Angst. Wir zeigen Euch, wo im Alltag mit Kindern Gefahren lauern und wie Ihr schwierige Situationen mit guter Laune meistern könnt. Ein Repertoire an Spielen, Liedern u. a. ist auch mit dabei. Zum guten Schluss erhaltet Ihr ein Babysitter-Zertifikat. Bitte bringt Euch einen Snack für das Mittagessen und Getränke mit.

Silvia Blume-Bernhardt

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 13.04.2024** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2402250005** | Itterstraße 20

Vera Zepmeusel

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 27.04.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402250003** | Mörsenbroicher Weg 8





# Gesellschaftsbildung

## Politik und Wirtschaft

### Putins Wahn: der ewige Traum von alter Größe Workshop zur politischen Bildung

Dieser Kurs zu den ideologischen Hintergründen des Ukrainekrieges bietet kompaktes philosophisches und gesellschaftspolitisches Hintergrundwissen. Dieser Konflikt ist nicht vom Himmel gefallen. Er hat eine lange Vorgeschichte, die wir aus verschiedenen Blickrichtungen vorstellen und miteinander diskutieren.

Joachim Pfeiffer  
1 Termin | EUR 16,00  
**Mi, 28.02.2024** | 18:00 – 20:15 Uhr  
**2401511001** | Gerresheimer Straße 90

### Demokratie in Gefahr Workshop zur politischen Bildung

Weltweit sind Autokratien, Rechtspopulismus und krude Verschwörungstheorien auf dem Vormarsch. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie diese Phänomene unsere Gesellschaft bedrohen und wie wir uns dagegen wehren können. Diskutieren Sie mit anderen Teilnehmern und tauschen Sie Erfahrungen und Ideen aus.

Joachim Pfeiffer  
1 Termin | EUR 24,00  
**Fr, 26.04.2024** | 14:00 – 17:15 Uhr  
**2401522001** | Werdener Straße 4

## Umwelt

### Wildkräuter-Workshop im Wald

Lernen Sie während eines Waldspazierganges einige ausgesuchte Wildkräuter und Baumarten näher kennen. Erfahren Sie, welche Pflanzen essbar sind und wie Sie deren Blätter oder Früchte in der Wildkräuterküche oder als Heilmittel verwenden können. Bei einem gemeinsamen Picknick mit dem Outdoorkocher wird ein Wildkräuter-Snack gebuzzelt. So können Sie Ihr neues Wissen direkt praktisch umsetzen.

Hinweis: Die Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ab 16 Jahren. Weitere Infos bei der Anmeldung.

Astrid Walker  
1 Termin | EUR 25,00  
**Fr, 24.05.2024** | 16:00 – 19:00 Uhr  
**2401570001** | Treffpunkt: Aaper Wald  
Haltestelle Oberrath

### Greifvögel live erleben – ökologische Bildung

#### Falknertag für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Unser Falknertag ist eine ganz besondere Möglichkeit, heimische Greifvögel und ihr Training federnah zu erleben. Ein professioneller Falkner zeigt Ihnen nicht nur die verschiedenen Falken, Habichte und Eulen in unterschiedlichen Trainingsstufen, sondern führt Sie gleich in die Handwerkskunst der Falknerei ein. Informationen zur Ökologie und zum Naturschutz ergänzen diesen Kurs in freier Landschaft.

Frithjof Schnurbusch  
1 Termin | EUR 88,00  
**Sa, 25.05.2024** | 14:00 – 18:00 Uhr  
**2401572001** | Heltorfer Schlossallee /  
Auf der Krone

## Medienwerkstatt

In Kooperation: KBW Kreis Mettmann

### AirCheck Kinderredaktion

#### Medienpädagogischer Workshop

Ihr habt fleißig Beiträge und Sendungen im Bürgerradio produziert. Nun hören wir uns in diesem Workshop die Produktionen genauer an. Ziel des Workshops ist es auch, dass Ihr eigenverantwortlich Bürgerradio-Sendungen im Lokalfunk anmelden und ausstrahlen könnt.

Volker Förster

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 27.01.2024** | 10:00 – 15.00Uhr

**2401221001** | Gerresheimer Straße 90

### AirCheck Schnitt- und Technikfragen

#### Medienpädagogischer Workshop

#### Tipps und Erfahrungsaustausch für Bürgerfunkredaktionsgruppen

Sie haben schon Erfahrung im Produzieren von Radiobeiträgen gesammelt. Das Seminar orientiert sich an Fragen der Teilnehmer/-innen und mitgebrachten eigenen Beispielen. Auch allgemeine Fragen zur Technik (z. B. Mischpult, Mikrofone etc.) werden besprochen.

Volker Förster

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 16.03.2024** | 18:00 – 20:15 Uhr

**2401221002** | Gerresheimer Straße 90

### Erfolgsfaktor Stimme

#### Stimm- und Sprechtraining für den Medienbereich

In vielen Situationen gibt die Gestaltungskraft der Stimme Ihrem Auftritt den Erfolgsrahmen. Entdecken Sie in diesem Kurs mit dem professionellen Sprecher Reinhard Pedé die Kraft und das Potenzial Ihrer Stimme!

Reinhard Pedé

1 Termin | EUR 16,00

**Fr, 17.05.2024** | 18:00 – 20:15 Uhr

**2401251001** | Gerresheimer Straße 90

### Crashkurs Radio und Podcasts produzieren

#### Technik und Ausspielwege

Medien selbst zu produzieren wird immer leichter, so scheint es. Doch welches Vorwissen braucht man? Bürgerradioproduktionen gehören zu den niedrigschwelligen, aber doch sehr professionellen Wegen, um zu lernen, wie Medien gemacht werden. In diesem Kurs lernen Sie, welche Technik man benötigt, wo man sie sich ausleihen kann, welches journalistische Hintergrundwissen nötig ist und vor allem: Welche Ausspielwege für die unterschiedlichen Audioformate gibt es neben dem Bürgerfunk?

Anmeldung und Information unter:

[www.bildungsforum-kreis-mettmann.de](http://www.bildungsforum-kreis-mettmann.de)

Eva-Maria Marx

1 Termin | gebührenfrei

**So, 26.05.2024** | 10:00 – 16:00 Uhr

**2419220001** | Gerresheimer Straße 90

### Interviewtraining

Interviews sind die Königsdisziplin im Journalismus. Wie man gute Interviews führt und wie man auch schwierige Interpartner zum Reden oder auf den Punkt bekommt, trainieren wir an diesem Tag. Im hauseigenen Studio wird mit einem Studiogast auch der Ernstfall geübt.

Anmeldung und Information unter:

[www.bildungsforum-kreis-mettmann.de](http://www.bildungsforum-kreis-mettmann.de)

Martin Mölder

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 27.04.2024** | 09:30 – 16:30 Uhr

**2419230001** | Gerresheimer Straße 90



# Glauben und Leben

## Religion und Spiritualität

### Die Werte, die Wahrheit und das Glück

Darf man kabarettistisch über Gott reden? Klar, meint der bekannte Psychiater, Psychotherapeut und Bestsellerautor Manfred Lütz, denn Gott sei zweifellos ein Rheinländer. Lassen Sie sich also überraschen von einem unterhaltsamen Abend über Gott und die Welt. Lütz erzählt spannend „eine kleine Geschichte des Größten“ von Kant bis Habermas, von Dieter Bohlen bis Karl Lagerfeld, von Elton John bis zu einer netten Prostituierten: Klartext über Gott, die Welt, das Leben und die Ewigkeit.

Kooperation: Ökumenisches Forum Eller

Anmeldung: nicht erforderlich

Dr. Manfred Lütz

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 28.02.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401730001** | Pfarrheim St. Getrud,  
Gertrudisstraße 10

### G\*tt queer gedacht

„Queer“ steht für Lebenswirklichkeiten, die patriarchale und heteronormative Muster unterlaufen. An deren Durchsetzung war und ist das Christentum in großem Maß beteiligt. Andreas Krebs, altkatholischer Theologe an der Universität Bonn, zeigt, was es bedeutet, Gott „queer“ zu denken: Dies schließt die radikale Dekonstruktion überkommener religiöser Bilder ein – und eröffnet gerade damit ungeahnte Zugänge zu einem Gott, der\*die sich als immer schon anders erweist, als von uns gedacht.

Kooperation: Alt-Katholische Gemeinde  
Düsseldorf, Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Süd

Prof. Dr. Andreas Krebs

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 03.02.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401730004** | Alt-Katholische Kirche,  
Steubenstraße 13

## Philosophie und Existenzfragen

### Selber denken! Erfüllt und glücklich leben!

#### Basiskurs Philosophie

Möchten Sie Ihr Leben sinnerfüllter und glücklicher gestalten? Dann nehmen Sie an unserem 4-teiligen Philosophie-Basiskurs teil! Sie lernen grundlegende philosophische Fragen kennen und erfahren, wie Sie durch selbstständiges Denken ein glückliches Leben führen können.

Joachim Pfeiffer

4 Termine | EUR 60,00

**Fr, ab 16.02.2024** | 14:00 – 15:30 Uhr  
**2401711001** | Werdener Straße 4



### Was heißt Philosophieren?

#### Eine Begegnung mit Josef Pieper Ein philosophischer Nachmittag in der Reihe „70 Jahre ASG“

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des bedeutenden Philosophen Josef Pieper (1904 – 1997), der auch bekannt ist durch seine klare und verständliche Sprache. Entdecken Sie die Kunst des Innehaltens, die Bedeutung der Muße und die Weisheit des Denkens. An nur einem Nachmittag erfahren Sie, wie Pieper unser Verständnis von Leben, Glück und Wahrheit neu gestaltet hat.

Joachim Pfeiffer

1 Termin | gebührenfrei

**Fr, 01.03.2024** | 14:00 – 16:15 Uhr  
**2401741001** | Werdener Straße 4

### Woher kommt das Böse?

#### Eine philosophische und psychologische Erforschung – Workshop

Erforschen Sie die Wurzeln des Bösen in einem faszinierenden Workshop. Wir tauchen tief in philosophische und psychologische Aspekte des menschlichen Geistes ein, um zu verstehen, woher das Böse kommt. Eine spannende Gedankenreise in die Dunkelheit der menschlichen Natur.

Joachim Pfeiffer

1 Termin | EUR 18,00

**Sa, 09.03.2024** | 14:00 – 16:15 Uhr  
**2401711002** | Werdener Straße 4

### Grundfragen des Lebens:

#### Wie erfahre ich die Welt und mich?

#### Antworten aus Philosophie und Psychologie

Erforschen Sie eine wichtige Grundfrage des Lebens: Wie erleben Sie die Welt und sich selbst? Unsere Seminar-Reihe im Frühling widmet sich diesem faszinierenden Thema. Entdecken Sie, wie individuelle Wahrnehmungen die Lebensrichtung beeinflussen. Tauchen Sie ein in die Welt der Philosophie! Erfahren Sie aus neuen Perspektiven, wie wir die Welt und uns selbst wahrnehmen.

Prof. Dr. Christoph Weismüller

7 Termine | EUR 140,00

**Di, ab 09.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401732001** | Werdener Straße 4



### Angst, Unsicherheit, Schuld – das Gefängnis als Abbild der Gesellschaft!?

Ein Gespräch mit dem Gefängnisarzt, Autor und Schauspieler Joe Bausch und dem Düsseldorf-Gefängnisseelsorger Reiner Spiegel.

Kooperation: Maxhaus

Joe Bausch, Reiner Spiegel

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 09.04.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2401740003** | Maxhaus, Schulstraße 11

### Die Suche nach dem Sinn des Lebens – Grundfragen des Daseins neu entdeckt

#### Kompaktkurs Philosophie

Entdecken Sie die Grundfragen des Daseins und finden Sie Antworten auf die ewige Frage nach dem Sinn. In diesem kompakten Kurs erforschen Sie verschiedene philosophische Ansätze und finden neue Perspektiven auf die eigene Existenz. Ein unverzichtbares Abenteuer für alle, die sich mit den tiefgründigen Fragen des Lebens beschäftigen möchten.

Joachim Pfeiffer

1 Termin | EUR 18,00

**Fr, 17.05.2024** | 14:00 – 16:15 Uhr

**2401742002** | Werdener Straße 4

### Philosophische Radwanderung

„Wirf einen tiefen Blick auf die Natur und du wirst alles besser verstehen.“ Dieses Zitat des Physikers Albert Einstein (1875 – 1955) möchte Sie einladen zu einer philosophischen Radtour durch die Urdenbacher Kämpe. Angeregt von der wunderschönen renaturierten Flussauenlandschaft der Kämpe bringen wir Gedanken und Fragen zur Natur ein und werfen einen nachdenklichen Blick hinter das, was wir äußerlich sehen.

Joachim Pfeiffer

1 Termin | EUR 12,00

**Sa, 01.06.2024** | 14:00 – 17:00 Uhr

**240172201** | Urdenbacher Kämpe

### Die Sprache ist das Haus des Seins

#### Einführung in die Sprachphilosophie

Entdecken Sie die Welt der Sprachphilosophie in diesem vierteiligen Kurs. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Bedeutung von Worten, Zeichen und Körpersprache. Erforschen Sie aktuelle Fragen zur Manipulation und dem Missbrauch von Sprache, aber auch zu den Chancen neuer Technologien wie AI. Ein Kurs, der Ihre Sicht auf Kommunikation, auf Worte und ihre Macht verändern wird.

Joachim Pfeiffer

4 Termine | EUR 60,00

**Di, ab 21.05.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2401712001** | Gerresheimer Straße 90



# Gesundheit und Sport



## Innere Balance

### Qi Gong

Qi Gong ist eine aktive Bewegungskunst und bezeichnet die Arbeit (Gong) mit der Lebensenergie (Qi). Die im Kurs praktizierte Form zeichnet sich durch langsame, fließende Übungen aus. In Verbindung mit Atmung und Vorstellungskraft führt sie zu einer verbesserten Geschmeidigkeit der Muskulatur und wirkt darüber hinaus regulierend auf die Organe und die physiologischen Funktionen. Die harmonischen Bewegungsabläufe dehnen die Muskeln und lösen so vorhandene Blockaden auf eine sanfte Art.

Frank Gaedtke  
8 Termine | EUR 80,00

**Do, ab 25.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2402661849** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 26.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2402661850** | Wildenbruchstraße 27

10 Termine | EUR 100,00  
**Do, ab 11.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2402662849** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 12.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2402662850** | Wildenbruchstraße 27

### Qi Gong (Workshop)

#### Die Acht Brokate

Die Acht Brokate sind wahrscheinlich die bekanntesten chinesischen Übungen zur Gesundheitspflege. Der Name „Acht Brokate“ symbolisiert die Vielfältigkeit und den großen Wert der Übungen. Die harmonischen und leicht erlernbaren Bewegungsabläufe dehnen Muskeln und Sehnen und lösen Blockaden auf sanfte Art. Innerlich fördern die Acht Brokate geistige Klarheit und das Gefühl für die eigene Mitte. Sie unterstützen das Fließen des Qi, der Lebensenergie.

Petra Eckertz-Kleinau  
1 Termin | EUR 48,00

**So, 10.03.2024** | 10:00 – 15:00 Uhr  
**2402661851** | Gerresheimer Straße 90

### Progressive Muskelentspannung

#### Weg aus dem Stress

Chronische Anspannung ist oft die Ursache für viele nervöse und körperliche Beschwerden. Bei der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobson wird der Wechsel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen Schritt für Schritt bewusster gemacht. Zusätzliche Atemübungen verstärken diesen Entspannungseffekt, fördern eine tiefe innere Ruhe und lassen uns gelassener mit Belastungssituationen im Alltag umgehen.

Masoumeh Shokri-Helten  
1 Termin | EUR 38,00

**Sa, 27.04.2024** | 10:00 – 14:00 Uhr  
**2402662865** | Gerresheimer Straße 90

### Ganzheitliches Stressmanagement mit Ayurveda und Achtsamkeit Bildungsurlaub / Intensivkurs



Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. Die Kombination von Achtsamkeitsübungen und der jahrtausende alten Lehre des Ayurveda bietet ein umfassendes Konzept zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Balance in Alltag und Beruf. Achtsamkeitsübungen aus dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)“ im Sitzen, Liegen und Gehen helfen uns, mental zur Ruhe zu kommen und innerlich gelassener zu werden. Yoga- und Bewegungsübungen fördern den Stressabbau, geben uns neue Energie und lassen den Körper flexibler und kraftvoller werden.

Eine Einführung in die typgerechte und ayurvedische Ernährung vermittelt Wissen darüber, wie wir uns auch im stressigen Berufsalltag mit wenig Aufwand ernähren können, damit unser Körper die angemessene Energiezufuhr erhält.

Ingrid Hartings  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 310,00

**Mo–Fr, ab 19.02.2024** | 09:30 – 15:00 Uhr  
**2402661955** | Gerresheimer Straße 90

### Die Bühne meines Lebens: Wie leite ich mein inneres Team?

#### Von innerer Unruhe zu Ruhe und Gelassenheit

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. Sie haben sicherlich schon erlebt, wie unterschiedliche Gedanken, Gefühle und innere Stimmen in Ihnen miteinander ringen und Sie daran hindern, Entscheidungen zu treffen. Doch was, wenn Sie lernen könnten, diese inneren Konflikte zu lösen und in Einklang zu bringen? Mit dem von dem Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun entwickelten Konzept der inneren Teamarbeit lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, um Ihre verschiedenen inneren Stimmanteile richtig für sich zu deuten, sie zu harmonisieren und innere Konflikte besser zu lösen. Dies ist ein konkreter Weg, um zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden

Brigitte Krings  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 310,00

**Mo–Fr, ab 22.04.2024** | 9:30 – 15:00 Uhr  
**2402662870** | Gerresheimer Straße 90

## Meditation

### Einführung in verschiedene Meditationsformen

Sie möchten gerne meditieren lernen aber wissen nicht, welche Art der Meditation für Sie geeignet ist? Wir werden verschiedene Formen der Meditation kennenlernen, einüben und uns meditativ austauschen: Meditation im Sitzen und in Bewegung, geführt und in Stille, Körper- und Atemmeditation, Meditation mit Tönen und inneren Bildern, Konzentrations- und Einsichtsmeditation.

Ingrid Hartings

1 Termin | EUR 52,00

**So, 25.02.2024** | 10:00 – 15:00 Uhr

**2402661868** | Gerresheimer Straße 90

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

Angewandte Achtsamkeit im Alltag kann uns helfen, die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag zu bewahren und Stress zu reduzieren. Das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist.

Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen, sanfte Yoga- und Dehnübungen, Kurzvorträge und Gruppengespräche zur Stressentstehung und persönlichen Stressbewältigung, Anregungen zur konkreten Anwendung im privaten und beruflichen Alltag. Übungen in Stille, Impulsvorträge und Austausch in der Gruppe ergänzen sich.

Ingrid Hartings

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 310,00

**Mo–Fr, ab 04.03.2024** | 09:30 – 15:00 Uhr

**2402661956** | Gerresheimer Straße 90

### Das Kind in mir will Heimat finden

In diesem Seminar werden wir unserem inneren Kind begegnen und ihm Liebe und Wertschätzung geben, so dass es Heimat in uns finden kann. Meditationen, Textimpulse und Musik helfen uns dabei, in Berührung zu kommen mit unserem inneren Kind. So ist es möglich, sich mit der Vergangenheit zu versöhnen und wieder neu ja sagen zu können zu sich selbst, so wie wir geworden sind. Dadurch erhalten wir wieder mehr Lebendigkeit, Freiheit und Lebensfreude. Der Kurs verfolgt einen nichttherapeutischen Ansatz.

Brigitte Krings

1 Termin | EUR 52,00

**Sa, 16.03.2024** | 10:00 – 15:15 Uhr

**2402662871** | Gerresheimer Straße 90

## Yoga: Workshops

### Hatha-Yoga-Workshop

#### Auszeit- und Relax-Tag

#### Für Einsteiger/Anfänger

Hatha Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen (Pranayama) und Körperhaltungen (Asanas) können die Konzentrationsfähigkeit verbessert und innere Ausgeglichenheit gewonnen werden.

Masoumeh Shokri-Helten

1 Termin | EUR 32,00

**Sa, 17.02.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402661466** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga und Ayurveda

Die Ayurvedische Gesundheitslehre ist durch die Geschichte und die Philosophie eng mit dem Yoga verbunden und konzentriert sich auf die für die menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Aspekte. In Kombination mit Yoga stützt es den ganzheitlichen Gesundheitsansatz und fördert gleichsam das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Masoumeh Shokri-Helten

1 Termin | EUR 40,00

**Sa, 16.03.2024** | 10:00 – 14:00 Uhr

**2402661468** | Gerresheimer Straße 90

### Fit, heiter und entspannt mit Lach-Yoga

Lach-Yoga baut auf traditionellem Yoga-Wissen auf und ist eine Kombination aus Lach- und Atemübungen. Lach-Yoga führt Sie über absichtliches Lachen in Ihre positiven Emotionen. Lernen Sie leichte, jederzeit anwendbare Übungen kennen, die bequem in den Alltag integriert werden können. Lachen hilft zu entspannen, Stress besser zu bewältigen und wirkt positiv auf den Körper und die Psyche. In diesem Seminar spüren Sie ganz intensiv, wie gut es sich anfühlt, längere Zeit herzlich und befreiend zu lachen.

Gisela Dombrowsky

1 Termin | EUR 45,00

**So, 21.04.2024** | 10:00 – 15:15 Uhr

**2402662462** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga und Frausein

Eine Kombination aus Yoga und Selbsterfahrung kann eine Möglichkeit sein, wieder mehr mit der eigenen Weiblichkeit in Kontakt zu kommen. Welche Rolle spielen dabei Selbstliebe, Intuition und Erdung? Entspannende Yin-Yoga-Übungen unterstützen bei dieser spannenden Reise zum weiblichen Ich.

Peggy Schröder

1 Termin | EUR 40,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:00 – 14:00 Uhr

**2402661469** | Gerresheimer Straße 90

## Yoga: Kursreihen

### Yoga und Selbstwert

Wie kann Yoga uns in der Stärkung unseres Selbstwertes unterstützen? In einer Kombination aus klassischen Yoga-, sowie Selbst-erfahrungsübungen werden die vier Säulen des Selbstwertes und ihre Bedeutung für unser inneres Gleichgewicht vorgestellt.

Peggy Schröder

1 Termin | EUR 40,00

**Sa, 20.04.2024** | 10:00 – 14:00 Uhr  
**2402662470** | Gerresheimer Straße 90

### Yin Yoga – Faszien Yoga

Lernen Sie in diesem Workshop die Hauptmerkmale des eher passiven Yin Yoga Stils kombiniert mit Elementen des Faszientrainings kennen. Hier wird zur Stärkung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur viel gedehnt und gerollt. Eine unschlagbare Kombination für ein starkes Bindegewebe, mehr Flexibilität und Muskelkraft.

Sana Migati Kozlica

1 Termin | EUR 32,00

**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2402661464** | Gerresheimer Straße 90

**So, 19.05.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402662465** | Gerresheimer Straße 90

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen (Pranayama) und Körperhaltungen (Asanas) kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und innere Ausgeglichenheit gewonnen werden.

Sana Migati Kozlica

10 Termine | EUR 105,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661402** | Gerresheimer Straße 90

**Mo, ab 08.01.2024** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2402661403** | Gerresheimer Straße 90

Susanne Heppner

10 Termine | EUR 105,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661600** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider

10 Termine | EUR 105,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661500** | Münsterstraße 121

**Mo ab 08.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2402661501** | Münsterstraße 121

Heike Christmann

10 Termine | EUR 105,00

**Di, ab 09.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt

10 Termine | EUR 105,00

**Di, ab 09.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

10 Termine | EUR 105,00

**Di, ab 09.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt

10 Termine | EUR 105,00

**Di, ab 09.01.2024** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2402661606** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

10 Termine | EUR 105,00

**Di, ab 09.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402661605** | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann

10 Termine | EUR 105,00

**Di, ab 09.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402661406** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt

7 Termine | EUR 74,00

**Mi, ab 31.01.2024** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2402661405** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt

10 Termine | EUR 105,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2402661409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann

10 Termine | EUR 105,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 18:15 – 19:45 Uhr  
**2402661410** | Gerresheimer Straße 90

Peggy Schröder

10 Termine | EUR 105,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2402661608** | Wildenbruchstraße 27

Peggy Schröder

10 Termine | EUR 69,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 20:15 – 21:15 Uhr  
**2402661609** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten

10 Termine | EUR 105,00

**Do, ab 11.01.2024** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2402661412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

10 Termine | EUR 105,00

**Do, ab 11.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661610** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider

10 Termine | EUR 105,00

**Do, ab 11.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402661611** | Wildenbruchstraße 27

### Kursstart: April

Sana Migati Kozlica

11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662402** | Gerresheimer Straße 90

Sana Migati Kozlica

11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2402662403** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662500** | Münsterstraße 121

Susanne Heppner

11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662600** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider

11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402662501** | Münsterstraße 121

Heike Christmann

12 Termine | EUR 126,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt  
10 Termine | EUR 126,00  
**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt  
12 Termine | EUR 126,00  
**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt  
12 Termine | EUR 126,00  
**Di, ab 09.01.2024** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2402662606** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt  
12 Termine | EUR 126,00  
**Di, ab 09.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402662605** | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann  
12 Termine | EUR 126,00  
**Di, ab 09.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402662406** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt  
11 Termine | EUR 115,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2402662405** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt  
11 Termine | EUR 115,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2402662409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann  
11 Termine | EUR 115,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 18:15 – 19:45 Uhr  
**2402662410** | Gerresheimer Straße 90

Peggy Schröder  
11 Termine | EUR 115,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2402662608** | Wildenbruchstraße 27

Peggy Schröder  
11 Termine | EUR 76,00  
**Mi, ab 10.04.2024** | 20:15 – 21:15 Uhr  
**2402662609** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten  
10 Termine | EUR 105,00  
**Do, ab 11.04.2024** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2402662412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
10 Termine | EUR 105,00  
**Do, ab 11.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662610** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider  
11 Termine | EUR 105,00  
**Do, ab 11.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402662611** | Wildenbruchstraße 27

### Hatha Yoga für den Rücken

In kleinen Schritten werden Körperhaltungen angestrebt, die zu einer Flexibilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung des Rückens führen können. Reduzierung von Schmerzen und Abbau von muskulären Verspannungen werden darüber hinaus durch Atem- und Entspannungsübungen erreicht.

Birgit Pfau  
10 Termine | EUR 105,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 09:00 – 10:30 Uhr  
**2402661700** | Gerricusstraße 14

**Mo, ab 08.01.2024** | 10:45 – 12:15 Uhr  
**2402661704** | Gerricusstraße 14

**Di, ab 09.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402661702** | Gerricusstraße 14

**Di, ab 09.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402661701** | Gerricusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten  
10 Termine | EUR 105,00

**Di, ab 09.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402661506** | Münsterstraße 121

**Di, ab 09.01.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2402661505** | Münsterstraße 121

### Kursstart: April

Birgit Pfau  
11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 09:00 – 10:30 Uhr  
**2402662700** | Gerricusstraße 14

**Mo, ab 08.04.2024** | 10:45 – 12:15 Uhr  
**2402662704** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau  
12 Termine | EUR 126,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2402662702** | Gerricusstraße 14

**Di, ab 09.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2402662701** | Gerricusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten  
12 Termine | EUR 126,00

**Di, ab 09.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2402662506** | Münsterstraße 121

**Di, ab 09.04.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2402662505** | Münsterstraße 121



### Power Yoga

Bei diesem sportlichen Yogastil werden ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga so kombiniert, dass Kraft, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit gefördert werden.

Katharina Bauch

10 Termine | EUR 105,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 20:00 – 21:30 Uhr

**2402661602** | Wildenbruchstraße 27

Katharina Bauch

11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 20:00 – 21:30 Uhr

**2402662602** | Wildenbruchstraße 27

### Yin Yoga und Meditation

Tiefe Atmung, sanfte Meditation und lang gehaltene Positionen sind die Hauptmerkmale dieses passiven Yogastils. Eine lange Verweildauer in den verschiedenen Positionen lässt den Übenden immer tiefer in die jeweilige Haltung sinken. Unterstützt durch verschiedene Hilfsmittel werden die unterschiedlichen Muskelpartien sanft gelockert sowie Verspannungen im Bindegewebe und den Faszien behutsam gedehnt. Eine regenerierende Wirkung auf das Nervensystem und ein Zustand der tiefen Ruhe und Entspannung stellen sich ein.

Heike Christmann

10 Termine | EUR 69,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 20:00 – 21:00 Uhr

**2402661408** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann

11 Termine | EUR 76,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 20:00 – 21:00 Uhr

**2402662408** | Gerresheimer Straße 90

### Yin Yoga – Faszien Yoga

Dieses Training verbindet in sehr harmonischer Weise die Hauptmerkmale des passiven Yin-Yoga-Stils mit den Grundelementen des Faszientrainings. Hier wird zur Stärkung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur viel gedehnt und gerollt. Eine unschlagbare Kombination für ein starkes Bindegewebe, mehr Flexibilität und Muskelkraft.

Susanne Heppner

10 Termine | EUR 105,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 19:35 – 21:05 Uhr

**2402661633** | Wildenbruchstraße 27

Susanne Heppner

11 Termine | EUR 115,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 19:35 – 21:05 Uhr

**2402662633** | Wildenbruchstraße 27

### Hatha Yoga im Familienzentrum

Hatha Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen (Pranayama) und Körperhaltungen (Asanas) können die Konzentrationsfähigkeit verbessert und innere Ausgeglichenheit gewonnen werden.

Verena Polt

7 Termine | EUR 74,00

**Di, ab 30.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2402661716** | Alt-Eller 31 a

**Di, ab 30.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2402661715** | Alt-Eller 31 a

Verena Polt

12 Termine | EUR 126,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2402662716** | Alt-Eller 31 a

**Di, ab 09.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2402662715** | Alt-Eller 31 a

### Yoga

#### Ruhe in der Bewegung

Sequenzen zur Lösung von Energieblockaden aktivieren durch sanfte Bewegungen Körper und Geist. Haltungen aus dem Hatha Yoga, Pilateselemente, Atemübungen und eine Entspannungsphase vervollständigen diese Yogastunde.

Frauke Hütker

8 Termine | EUR 40,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402661312** | Auf der Reide 2

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402662312** | Auf der Reide 2

## Body Fit

### Body Fit

Auch als Einsteigerin oder Einsteiger sind Sie in diesem effektiven Ganzkörpertraining genau richtig! Auf dem abwechslungsreichen Programm steht ein leichtes aerobes Training zur Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen. Dabei werden auch einfache Fitnessgeräte eingesetzt.

Sandra Hecklinger

11 Termine | EUR 110,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 09:30 – 10:30 Uhr

**2402661030** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler, Elita Hidalgo

11 Termine | EUR 110,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 18:30 – 19:30 Uhr

**2402661031** | Münsterstraße 121

Sandra Hecklinger

12 Termine | EUR 120,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 09:30 – 10:30 Uhr

**2402662030** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler, Elita Hidalgo

12 Termine | EUR 120,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 18:30 – 19:30 Uhr

**2402662031** | Münsterstraße 121

## Body-Styling

### Body-Styling

Mit einem vielseitigen gelenkschonenden Ganzkörpertraining steigern Sie ganz gezielt und vor allem nachhaltig Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Das Ausdauertraining regt die Fettverbrennung an und dient der Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Po, Beine und Rücken). Dabei setzen Sie auch einfache Fitnessgeräte ein (zum Beispiel Dynabands, Steps und Weights).

#### Anfänger

Karl-Heinz Dalheimer

11 Termine | EUR 165,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2402661045** | Jülicher Straße 29

Karl-Heinz Dalheimer

12 Termine | EUR 180,00

**Mi 10.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2402662045** | Jülicher Straße 29

#### Fortgeschrittene – Kursstart: Januar

Heike Waschler, Elita Hidalgo

11 Termine | EUR 165,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2402661047** | Münsterstraße 121

11 Termine | EUR 165,00

**Do, ab 11.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2402661048** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger

11 Termine | EUR 165,00

**Sa, ab 13.01.2024** | 10:30 – 12:00 Uhr

**2402661050** | Gerresheimer Straße 90

#### Fortgeschrittene – Kursstart: April

Heike Waschler, Elita Hidalgo

12 Termine | EUR 180,00

**Mi 10.04.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2402662047** | Münsterstraße 121

11 Termine | EUR 165,00

**Do, ab 11.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2402662048** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger

13 Termine | EUR 195,00

**Sa, ab 13.04.2024** | 10:30 – 12:00 Uhr

**2402662050** | Gerresheimer Straße 90

## Functional Training

### Functional Training

Werden Sie fit und immer fitter – stellen Sie sich gezielt den alltäglichen Ansprüchen Ihres Körpers! Mit einer Reihe von effektiven Übungen stärken Sie den Rücken und gewinnen mehr Kraft in Armen und Beinen. Sie fördern unterschiedlichste Muskelgruppen, wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System ein und arbeiten an Ihrer Balance und Koordination. Damit legen Sie die Grundlage für körperweites Wohlbefinden und erhöhte Leistungsfähigkeit. Dieses Training ist für alle Altersgruppen geeignet.

Andrea Schmitz

11 Termine | EUR 165,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2402661068** | Graf-Recke-Straße 94

Elita Hidalgo

11 Termine | EUR 165,00

**Do, ab 11.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr

**2402661067** | Münsterstraße 121

Alexandra Peters

11 Termine | EUR 165,00

**Do, ab 11.01.2024** | 19:15 – 20:45 Uhr

**2402661070** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Schmitz

12 Termine | EUR 180,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2402662068** | Graf-Recke-Straße 94

Elita Hidalgo

11 Termine | EUR 165,00

**Do, ab 11.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr

**2402662067** | Münsterstraße 121

Alexandra Peters

11 Termine | EUR 165,00

**Do, ab 11.04.2024** | 19:15 – 20:45 Uhr

**2402662070** | Gerresheimer Straße 90

## Körpertraining

### Fit im Alltag

#### Frauen

Steuern Sie mit einem gezielten Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit gelenkschonender Gymnastik einseitigen Belastungen des Alltags entgegen! Wirbelsäulengerechtes Verhalten, Übungen zur Geschicklichkeit und zum Gleichgewicht, Dehn- und Entspannungselemente stehen auf dem abwechslungsreichen Programm. Damit fördern Sie effektiv und nachhaltig Fitness, Beweglichkeit und persönliches Wohlbefinden.

Heike Waschler

11 Termine | EUR 110,00

**Di, ab 09.01.2024** | 18:30 – 19:30 Uhr

**2402661085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp

11 Termine | EUR 110,00

**Di, ab 09.01.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402661086** | Fleher Straße 213

**Di, ab 09.01.2024** | 19:00 – 20:00 Uhr

**2402661087** | Fleher Straße 213

### Fit im Alltag

#### Frauen / Männer

Beate Roßkamp

11 Termine | EUR 82,50

**Di, ab 09.01.2024** | 20:15 – 21:00 Uhr

**2402661098** | Suitbertusstraße 15

### Fit im Alltag

#### Frauen

Heike Waschler

12 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:30 – 19:30 Uhr

**2402662085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp

12 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402662086** | Fleher Straße 213

12 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402662087** | Fleher Straße 213

### Fit im Alltag

#### Frauen / Männer

Beate Roßkamp

12 Termine | EUR 90,00

**Di, ab 09.04.2024** | 20:15 – 21:00 Uhr

**2402662098** | Suitbertusstraße 15

## Pilates

### Pilates-Training

Fließende Bewegungen, koordiniertes Atmen – das ist das ganzheitliche Körpertraining Pilates! Mit dem gezielten Wechsel von Dehnung und Kräftigung stärken Sie Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur. Sie lösen Verspannungen und Blockaden und wirken Fehlhaltungen entgegen. Belastungen aus dem Familien- und Berufsleben bauen Sie auf wohltuende Weise ab und steigern damit auch noch Ihre eigene Beweglichkeit.

#### Anfänger

Stefan Lindecke

11 Termine | EUR 110,00

**Di, ab 09.01.2024** | 20:00 – 21:00 Uhr

**2402661004** | Jülicher Straße 29

#### Vorkenntnisse

Sabina Ducreé

11 Termine | EUR 110,00

**Di, ab 09.01.2024** | 18:30 – 19:30 Uhr

**2402661002** | Gerresheimer Straße 90

**Di, ab 09.01.2024** | 19:30 – 20:30 Uhr

**2402661003** | Gerresheimer Straße 90

#### Fortgeschrittene

Sandra Hecklinger

11 Termine | EUR 110,00

**Fr, ab 12.01.2024** | 09:30 – 10:30 Uhr

**2402661007** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 12.01.2024** | 10:45 – 11:45 Uhr

**2402661008** | Gerresheimer Straße 90

#### Frauen

Heike Waschler

11 Termine | EUR 110,00

**Di, ab 09.01.2024** | 14:00 – 15:00 Uhr

**2402661010** | Im Grund 78-80

**Di, ab 09.01.2024** | 15:00 – 16:00 Uhr

**2402661011** | Im Grund 78-80

#### Kursstart: April

#### Anfänger

Stefan Lindecke

12 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 09.04.2024** | 20:00 – 21:00 Uhr

**2402662004** | Jülicher Straße 29

#### Vorkenntnisse

Sabina Ducreé

12 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:30 – 19:30 Uhr

**2402662002** | Gerresheimer Straße 90

**Di, ab 09.04.2024** | 18:30 – 19:30 Uhr

**2402662003** | Gerresheimer Straße 90

#### Fortgeschrittene

Sandra Hecklinger

13 Termine | EUR 130,00

**Fr, ab 12.04.2024** | 09:30 – 10:30 Uhr

**2402662007** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, ab 12.04.2024** | 10:45 – 11:45 Uhr

**2402662008** | Gerresheimer Straße 90

#### Frauen

Heike Waschler

12 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 09.04.2024** | 14:00 – 15:00 Uhr

**2402662010** | Im Grund 78-80

**Di, ab 09.04.2024** | 15:00 – 16:00 Uhr

**2402662011** | Im Grund 78-80

## Aktiv und Vital bis ins Alter

Sind auch Sie immer wieder einseitigen Belastungen im Alltag ausgesetzt? Dann steuern Sie mit einem gezielten Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit gelenkschonender Gymnastik gegen! Schwerpunkte sind wirbelsäulengerechtes Verhalten und Übungen zur Geschicklichkeit und zum Gleichgewicht. Auch Dehn- und Entspannungsübungen stehen auf dem Programm.

### Frauen

Andrea Lierenfeld  
10 Termine | EUR 75,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 09:15 – 10:00 Uhr  
**2402661101** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
11 Termine | EUR 82,50

**Di, ab 09.01.2024** | 09:45 – 10:30 Uhr  
**2402661105** | Gerresheimer Straße 90

### Frauen / Männer

Andrea Lierenfeld  
10 Termine | EUR 75,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 10:15 – 11:00 Uhr  
**2402661125** | Gerresheimer Straße 90

### Frauen

Andrea Lierenfeld  
12 Termine | EUR 90,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 09:15 – 10:00 Uhr  
**2402662105** | Gerresheimer Straße 90

**Di, ab 09.04.2024** | 09:45 – 10:30 Uhr  
**2402662105** | Gerresheimer Straße 90

### Frauen / Männer

Andrea Lierenfeld  
12 Termine | EUR 90,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 10:15 – 11:00 Uhr  
**2402662125** | Gerresheimer Straße 90

## Spezielles

### Fit Mix für den Rücken

#### Frauen

Fördern Sie Koordination, Kondition und das Gleichgewicht! Mit diesem Kurs mobilisieren Sie körperliche Kräfte und bringen Rücken und Kreislauf mit Musik aus den 70er und 80er Jahren in Schwung. Zudem wird durch verschiedene Übungen das Gedächtnis trainiert und der Körper insgesamt leistungsfähiger und beweglicher. So steigern Sie nach und nach gezielt Ihr Wohlbefinden.

Dagmar Mompean  
11 Termine | EUR 110,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2402661076** | Münsterstraße 121

**Mi, ab 10.01.2024** | 10:30 – 11:30 Uhr  
**2402661077** | Münsterstraße 121

Dagmar Mompean  
12 Termine | EUR 120,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2402662076** | Münsterstraße 121

**Mi, ab 10.04.2024** | 10:30 – 11:30 Uhr  
**2402662077** | Münsterstraße 121

### Selbstverteidigung / Selbstbehauptung

#### Für Erwachsene ab 18 Jahren

Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem realistische Möglichkeiten der Selbstverteidigung/Selbstbehauptung vermittelt. Rechtliche Grundlagen, Grenzen ziehen, praktische Übungen zur Selbstverteidigung, besondere Situationen (Verhalten bei Dunkelheit, in Parkhäusern, an S-Bahn-Stationen).

Dimitrios Georgoulidis  
2 Termine | EUR 96,00

**Sa, 20.04.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**Sa, 27.04.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402662160** | Gerresheimer Straße 90

## Wirbelsäulengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik

Ein abgestimmtes Trainingsprogramm hilft Ihnen bei der Vermeidung von Wirbelsäulenbeschwerden. So kräftigen und dehnen Sie die Rumpfmuskulatur zur Stärkung der Wirbelsäule, führen Beweglichkeits- und Entspannungsübungen aus und erlernen rückengerechte Alltagsbewegungen und das bewusste Vermeiden von Fehlhaltungen.

Ralph Gasper  
10 Termine | EUR 100,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:45 – 19:45 Uhr  
**2402661126** | Gerricusstraße 14

Julia Gasper  
10 Termine | EUR 100,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 19:45 – 20:45 Uhr  
**2402661127** | Gerricusstraße 14

Ralph Gasper  
12 Termine | EUR 120,00  
**Mo, ab 08.04.2024** | 18:45 – 19:45 Uhr  
**2402662126** | Gerricusstraße 14

Julia Gasper  
12 Termine | EUR 120,00  
**Mo, ab 08.04.2024** | 19:45 – 20:45 Uhr  
**2402662127** | Gerricusstraße 14

## Rückengymnastik

### Rückengymnastik

Vorbeugende Maßnahmen helfen Ihnen, Rückenbeschwerden zu vermeiden oder zu lindern. So kräftigen und dehnen Sie die Rumpfmuskulatur zur Stärkung der Wirbelsäule, führen Beweglichkeits- und Entspannungsübungen aus und erlernen rückengerechte Alltagsbewegungen und das bewusste Vermeiden von Fehlhaltungen.

Romy Maksimovic  
10 Termine | EUR 100,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2402661128** | Gerresheimer Straße 90

**Mo, ab 08.01.2024** | 19:00 – 20:00 Uhr  
**2402661129** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic  
12 Termine | EUR 120,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2402662128** | Gerresheimer Straße 90

**Mo, ab 08.04.2024** | 19:00 – 20:00 Uhr  
**2402662129** | Gerresheimer Straße 90



## Tanz

### Schnupperkurs Boogie-Woogie

#### Paar- und Gruppentanz

Der Kurs bietet zahlreiche Schritt- und Figurenvarianten und ist für jedes Alter und jedes Können geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erklärung und Grundlagen. Aufwärmphase. Sechser-Grundschritt. Führungsimpuls beim Platzwechsel und Platzwechsel-Varianten. Spindrehung; Links- und Rechtsdrehung für Damen und Herren. Schulterfasser und Brezel; Achter-Grundschritt. Figuren-Übungen und Ausklang.

#### Karnevals-Special mit beliebten Melodien

Jürgen Reuter

1 Termin | EUR 15,00

**Sa, 03.02.2024** | 14:00 – 17:00 Uhr

**2402941001** | Gerresheimer Straße 90

#### Frühlings-Special mit beliebten Melodien

Jürgen Reuter

1 Termin | EUR 15,00

**Mi, 01.05.2024** | 14:00 – 17:00 Uhr

**2402942001** | Gerresheimer Straße 90

### Zumba®

#### Vorkenntnisse

Mit diesem lateinamerikanisch inspirierten Tanz-Fitness-Workout tanzen Sie den Alltagsstress einfach weg und straffen gleichzeitig Ihren ganzen Körper. Elemente aus Aerobic, Muskeltraining und einfachen Tanzschritten finden sich hier vereint mit viel Spaß an der Bewegung. Neben einem Mehr an Beweglichkeit verbessern Sie ganz nebenbei auch Ihre Kondition.

11 Termine | EUR 110,00

**Di, ab 09.01.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402941006** | Gerresheimer Straße 90

12 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:00 – 19:00 Uhr

**2402942006** | Gerresheimer Straße 90

## Kinderschwimmen

### Mutter/Vater-Kind-Schwimmen

#### ab 1,5 Jahren

Gemeinsam Wasser erleben und Erfahrungen im Wasser sammeln. Verknüpft mit den vielfältigen Erfahrungen wie Auftrieb, Wasserdruck und Temperaturwechsel ermöglicht dieses Angebot den Kindern die Stimulierung vieler Sinneseindrücke. Der gezielte Einsatz von Liedern, Spielen und Spielzeug nutzt dieses Erleben für eine altersgemäße Förderung.

#### Ab 1,5 Jahren

Kader Mehmet

11 Termine | EUR 187,00

**Sa, ab 13.01.2024** | 12:00 – 12:45 Uhr

**2402621028** | Pariser Straße 41

13 Termine | EUR 221,00

**Sa, ab 13.04.2024** | 12:00 – 12:45 Uhr

**2402622028** | Pariser Straße 41

#### Ab 2 Jahren

Kader Mehmet

11 Termine | EUR 187,00

**Sa, ab 13.01.2024** | 12:45 – 13:30 Uhr

**2402621029** | Pariser Straße 41

13 Termine | EUR 221,00

**Sa, ab 13.04.2024** | 12:45 – 13:30 Uhr

**2402622029** | Pariser Straße 41

#### Ab 3 Jahren

Kader Mehmet

11 Termine | EUR 187,00

**Sa, ab 13.01.2024** | 13:30 – 14:15 Uhr

**2402621030** | Pariser Straße 41

13 Termine | EUR 221,00

**Sa, ab 13.04.2024** | 13:30 – 14:15 Uhr

**2402622030** | Pariser Straße 41

## Aquafitness

### Aquafitness

#### Frauen / Männer

Mit einem gezielten musikalischen Fitnesstraining stärken Sie das Herz-Kreislauf-System und die gesamte Muskulatur. Die einzelnen Bewegungen führen Sie durch den hohen Widerstand des Wassers intensiver aus. Gleichzeitig unterstützt das Wasser auf angenehme Weise den Körper und macht ihn leichter – das schont Ihre Sehnen und Gelenke.

Miguel Wald

10 Termine | EUR 140,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 17:45 – 18:30 Uhr

**2402661210** | Wrangelstraße 40

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:30 – 19:15 Uhr

**2402661211** | Wrangelstraße 40

**Mo, ab 08.01.2024** | 20:00 – 20:45 Uhr

**2402661214** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald

12 Termine | EUR 168,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 17:45 – 18:30 Uhr

**2402662210** | Wrangelstraße 40

**Mo, ab 08.04.2024** | 18:30 – 19:15 Uhr

**2402662211** | Wrangelstraße 40

**Mo, ab 08.04.2024** | 20:00 – 20:45 Uhr

**2402662214** | Wrangelstraße 40

## Wassergymnastik

### Wassergymnastik

#### Frauen / Männer

Die positiven Eigenschaften des Mediums Wasser helfen Ihnen, auf sanfte Art Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Die Kurse helfen dabei, gesundheitliche Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Stress zu vermindern und körperliche Gesundheitsressourcen zu stärken.

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

Miguel Wald

10 Termine | EUR 140,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 19:15 – 20:00 Uhr

**2402661213** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

11 Termine | EUR 154,00

**Mi, ab 10.01.2024** | 18:00 – 18:45 Uhr

**2402661332** | Am Massenberger Kamp 45

**Mi, ab 10.01.2024** | 18:45 – 19:30 Uhr

**2402661333** | Am Massenberger Kamp 45

Miguel Wald

12 Termine | EUR 168,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 19:15 – 20:00 Uhr

**2402662213** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

12 Termine | EUR 168,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 18:00 – 18:45 Uhr

**2402662332** | Am Massenberger Kamp 45

**Mi, ab 10.04.2024** | 18:45 – 19:30 Uhr

**2402662333** | Am Massenberger Kamp 45



# Kochen und Ernährung

## Basiswissen

### Kochen von Anfang an

Jeder große Koch hat erst einmal mit dem kleinen 1x1 des Kochens angefangen. Und so lernen auch wir zuerst die Grundtechniken kennen und die wichtigsten Zubereitungsarten von Suppen, Fleisch, Geflügel, Gemüse, Beilagen und Süßspeisen.

3 Termine | EUR 107,00

**Di, ab 20.02.2024** | 18:15 – 22:00 Uhr

**2402660032** | Gerresheimer Straße 90

### Kochen für Fortgeschrittene

Aufbauend auf vorhandenen Grundkenntnissen geht es weiter mit Koch- und Bratetechniken für köstliche Vorspeisen und Suppen, leckere Braten mit Saucen, herzhaft oder süße Aufläufe, Salate und Dressings, Desserts und natürlich Backen. Auch Anregungen und Tipps für festliche Gerichte kommen nicht zu kurz.

3 Termine | EUR 102,00

**Di, ab 09.04.2024** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2402660192** | Gerresheimer Straße 90

### Schnelle Küche

#### Gesunde und leckere Kochideen für Berufstätige

Nach einem langen Tag hat man manchmal weder Lust noch Laune, auch noch den Kochlöffel zu schwingen und für sich oder die Familie zu kochen. Also wieder Tiefkühlpizza oder gar Schnitzel aus dem Toaster? Das muss nicht sein. Hier wird ruckzuck aufgetischt, denn mit schnellen Rezeptideen lassen sich leckere Gerichte auch ohne großen Aufwand zubereiten.

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 39,00

**Fr, 14.06.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660043** | Gerresheimer Straße 90

## Internationale Küche

### Italienischer Abend

Ob mediterrane Kräuter, Olivenöl oder duftende Ciabatta – begeben Sie sich auf eine kleine kulinarische Entdeckungsreise und lernen Sie die traditionelle italienische Küche kennen, die mit ausgefallenen Fleischgerichten, frischem Fisch und knackigem Gemüse herrlich abwechslungsreiche Speisen zu bieten hat.

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 39,00

**Fr, 01.03.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660189** | Gerresheimer Straße 90

### Französische Küche – Sommeredition

#### Vegetarische Gerichte aus dem Süden

Die Liebe zu Frankreich und ganz besonders dem Süden wird in dieser „Sommeredition“ aufgegriffen. So dreht sich alles um Rezepte aus der Provence und Okzitanien. Es werden Auberginen, Tomaten, Knoblauch und – hier kommt der Sommer ins Spiel – Aprikosen verwendet. Auch wer Aprikosen als Obst selten isst wird erkennen: Bestandteil süßer und vor allem auch herzhafter Gerichte sind sie ein wahrer Tausendsassa! Wir bereiten ein Pesto, sowie eine Quiche mit der süßen Frucht zu und variieren ebenfalls mit ihr den Klassiker „tarte tatin“. Bon Appetit!

Olaf Tschoetschel

1 Termin | EUR 45,00

**Mi, 03.07.2023** | 18:00 – 21:45 Uhr

**240266079** | Gerresheimer Straße 90



### Spanische Tapas

#### Appetithäppchen als Alleskönner

Spanische Tapas sind viel mehr als nur bei-läufig gereichte Kleinigkeiten. Sie eignen sich als Vorspeise, Fingerfood oder als komplette Mahlzeit und sind leicht selbst zuzubereiten. Wir versuchen uns an vegetarischen Tapas, wie patatas bravas, leckerer Tortilla und allerlei Kleinigkeiten mit Pilzen, Mandeln, Oliven und Knoblauch.

Olaf Tschoetschel

1 Termin | EUR 45,00

**Mi, 13.03.2024** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2402660527** | Gerresheimer Straße 90

### Viva España

Heute tauchen wir ein in die klassische spanische Küche der Balearen. Freuen Sie sich auf die Klassiker, aber auch auf deftige mallorquinische Gerichte mit Knoblauch und einem guten Glas Rotwein.

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 40,00

**Fr, 17.05.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660190** | Gerresheimer Straße 90

### Ukrainische Küche entdecken

Erweitern Sie Ihren Geschmackshorizont bei unserem Kochkurs mit kulinarischen Schätzen aus der Ukraine und erhalten dabei einen authentischen Einblick in die landestypische Zubereitung.

Natalja Kaplan

1 Termin | EUR 41,00

**Do, 01.02.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660510** | Gerresheimer Straße 90

### Typisch türkisch tafeln

Es erwartet Sie ein kulinarischer Streifzug durch Ostanatolien, von der Mittelmeerküste bis zur Ägäis. Es gibt einfach zuzubereitende Gerichte mit frischen Zutaten und einer großen Kombinationsvielfalt von Gemüse und Fleisch. Probieren Sie Joghurtsuppe, oder einen herzhaften Frikadellen-Kebab mit Auberginen und dazu einen Frühlingsreis mit Kräutern. Freuen Sie sich auf herrlich duftende Teigröllchen mit Käse-Pastramifüllung und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einem köstlichen Kokos-Dattelkonfekt.

Meral Batibeki-Duman

1 Termin | EUR 47,00

**Sa, 27.01.2024** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2402660420** | Gerresheimer Straße 90

### Schnelle türkische Küche

Lernen Sie hier eine besondere Form von türkischem Fastfood kennen: selbstgemacht, natürlich, gesund und lecker!

Probieren Sie herrlich erfrischende Joghurt-Minzsuppe mit gerösteten Chiliflocken, ein deftiges Sucukgericht, herzhaften Kichererbsen- Pastrami-Eintopf, orientalische Aufstriche mit Fladenbrot und ein köstliches Grießdessert mit Pinienkernen.

Meral Batibeki-Duman

1 Termin | EUR 47,00

**Sa, 02.03.2024** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2402660427** | Gerresheimer Straße 90

### Gefülltes und Gewickeltes

Hier heißt die Devise, je variantenreicher die Füllungen, desto überraschender und vielfältiger das Geschmackserlebnis. Ob süß oder herzhaft, für jeden ist etwas dabei.

Probieren Sie Zucchini mit delikater Kräuter-Hackfleischfüllung, raffiniert eingerollte Pastrami-Käse-Teigröllchen in einer schmackhaften Minz-Knoblauchsoße, zum Dessert eine köstlich süße Engelshaarpastete mit Nussfüllung.

Meral Batibeki-Duman

1 Termin | EUR 47,00

**Sa, 09.03.2024** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2402660423** | Gerresheimer Straße 90

### Türkische Eintöpfe

„Topfessen“ nennt man in der türkischen Küche alle Gerichte, bei deren Zubereitung man viel frisches Gemüse, wenig Fleisch, die dazu passenden Gewürze und Kräuter verwendet, und alles in nur einem Topf kocht.

Genießen Sie köstlichen Frikadellen-Kebab mit Allerlei oder herzhaften Aubergineneintopf mit Kreuzkümmel-Lammfleisch. Lernen Sie, wie man mit der türkischen Knoblauchwurst Sucuk schnell und einfach deftige Eintöpfe zaubert.

Meral Batibeki-Duman

1 Termin | EUR 47,00

**Sa, 03.02.2024** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2402660422** | Gerresheimer Straße 90

### Neue israelische Küche

Ob Falafel, Hazilim oder Shakshuka – israelisches Essen liegt seit einigen Jahren auch in den westlichen Metropolen absolut im Trend. Entdecken Sie an diesem Abend entsprechend dem Food-Trend „Levante“ die spannende Neuinterpretation klassischer arabischer Rezepte kennen.

Natalja Kaplan

1 Termin | EUR 41,00

**So, 21.01.2024** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2402660089** | Gerresheimer Straße 90

### Indische Küche

Charakteristisch für die Küche Indiens sind farbenfrohe und geschmacksintensive (nicht scharfe!) Gerichte, die durch den Einsatz verschiedenster Gewürze die geographische Größe und reiche Kultur des Landes widerspiegeln. Im Workshop wird mit Original-Gewürzen ein landestypisches Essen vorbereitet und verkostet. Lassen Sie Ihren Gaumen den Subkontinent erkunden!

Deepika Sood

1 Termin | EUR 48,00

**Fr, 08.03.2024** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2402660403** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 21.06.2024** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2402660404** | Gerresheimer Straße 90

## Nordindische Gewürzküche

### Tandoori Küche

Im Norden Indiens ist die Tandoori-Küche beheimatet. Eine besondere Form der Zubereitung sind die berühmten Masala-Gewürzmischungen, die einen starken Einfluss aus der persischen und arabischen Küche haben. Hier spielen vor allem Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, Safran und Chili eine Rolle. Typisch ist als Beilage hausgemachtes Fladenbrot (Naan). Freuen sie sich auf aromatische und farbenfrohe Gerichte.

Deepika Sood

1 Termin | EUR 48,00

**Fr, 19.04.2024** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2402660406** | Gerresheimer Straße 90

### Köstliches aus Fernost

Sie haben Lust auf leichte Kost? Dann lassen Sie sich in die Welt der japanischen Küche entführen. Die japanische Küche ist nicht nur gesund, da sie sehr fettarm ist, sie ist auch äußerst vielfältig. Sie lebt von edlen Zutaten, die nicht groß in Szene gesetzt werden müssen. Feine Säure, leichte Süße und ein wenig Schärfe unterstreichen das Aroma der Speisen. Bekannt sind zwar vor allem die verschiedenen Formen von Sushi, doch es gibt viel mehr zu entdecken. Wir bereiten z. B. köstliche Nudelsuppen, Tempura und Yakitori zu, natürlich auch Sushi. Lassen Sie sich verzaubern!

Yumiko Yoshizawa

1 Termin | EUR 46,00

**Sa, 24.02.2024** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2402660321** | Gerresheimer Straße 90

## Kochen mit dem Wok

Ob kochen, dämpfen, braten oder frittieren: Nach diesem Kurs können Sie mit dem Wok als vielseitigem Kochgeschirr umgehen und mit Fernöstlichem überraschen.

Ying Hu

1 Termin | EUR 40,00

**Mi, 31.01.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660335** | Gerresheimer Straße 90

**Mi, 20.03.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660336** | Gerresheimer Straße 90

## Vegane japanische Küche

Insbesondere die japanische Küche bietet sich wunderbar für vegane Rezepte an, da hier besonders oft Gemüse und andere vegane Lebensmittel auf der Zutatenliste zu finden sind. Heute Abend stellen wir Ihnen unsere raffiniertesten Rezepte vor.

Yumiko Yoshizawa

1 Termin | EUR 46,00

**Sa, 27.04.2024** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2402660062** | Gerresheimer Straße 90

## Thailändische Küche

Zählt mit zu den besten Küchen der Welt. Aromatische Gewürze, schonende Zubereitungsmethoden, wenig Fett und die Harmonie der Zutaten sind Kennzeichen thailändischer Küche, die tief in der Tradition verwurzelt ist. Die Köstlichkeiten dieser Küche sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Arunee van Teeffelen

1 Termin | EUR 39,00

**Fr, 02.02.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660029** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 03.05.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660030** | Gerresheimer Straße 90

## Orientalische Vorspeisen

In der orientalischen Küche werden Vorspeisen zu nahezu jeder Mahlzeit gereicht. Dabei gibt es keine strenge Trennung zwischen Vorspeisen und Beilagen zu den Hauptgerichten. Zu den populärsten Vertretern zählen Hummus, ein Kichererbsenpüree, sowie Baba Ghanoush. Lernen Sie hier eine große Auswahl von bis zu zehn verschiedene Vorspeisen und deren Zubereitung kennen.

Mohamed Ahmed

1 Termin | EUR 48,00

**Sa, 04.05.2024** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2402660433** | Gerresheimer Straße 90

## Falafel Party

Die frittierten Bällchen aus pürierten Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen bringen heute einen Hauch von Orient in unsere Küche. Köstlich, aromatisch und durch ganz unterschiedliche Gewürzrichtungen herrlich wandelbar, sind sie – egal ob warm oder kalt – immer ein Genuss.

Mohamed Ahmed

1 Termin | EUR 40,00

**So, 03.03.2024** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2402660254** | Gerresheimer Straße 90

## Orientalischer Brunch

### Das besondere Frühstück

Die Ägypter frühstücken sehr herzhaft und sättigend, deswegen eignet sich ein ägyptisches Frühstück auch sehr gut als Brunch für Gäste. Lernen Sie verschiedene Variationen des typischen Nationalgerichts rund um die Saubohne kennen. Darüber hinaus stellen wir Ihnen die ägyptische Form der Falafel vor und probieren aus, welche Salatformen sich auch für ein herzhaftes Frühstück wunderbar eignen.

Bilhana wa schifa! Guten Appetit!

Mohamed Ahmed

1 Termin | EUR 40,00

**So, 05.05.2024** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2402660434** | Gerresheimer Straße 90

## Einblick in die Küche Afrikas

Heute entdecken wir die würzige und exotische Vielfalt der Gerichte Afrikas. Neben würzigen Fleisch- und Fischgerichten, bekommen wir ganz nebenbei mit landestypischer Musik und Fotos auch einen kleinen Einblick in die afrikanische Lebensart.

Ammanuel Mehzion

1 Termin | EUR 40,00

**Fr, 23.02.2024** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2402660500** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 07.06.2024** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2402660501** | Gerresheimer Straße 90



## Singles, Paare und mehr...

### Kochen für Singles

#### Tipps und Tricks rund ums Kochen für den Minihaushalt

Nicht nur Rezepte sind meist auf vier Personen ausgerichtet, auch die Packungsgrößen von Lebensmitteln sind häufig nur für mehrere Personen geeignet. Doch der Griff zu Fertigprodukten muss nicht der einzige Ausweg sein. Wir ermitteln die für Singles richtige Menge der Zutaten und wie diese ohne Probleme vorbereitet und für mehrere Tage genutzt werden können. Wir bereiten in stressfreier Runde ein leckeres Menü zu, das wir dann gemeinsam genießen.

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 39,00

**Fr, 19.01.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660300** | Gerresheimer Straße 90

### Als Paar gemeinsam kochen

Sie und Ihr Partner haben Spaß am Kochen und wollten eigentlich immer schon einmal mit mehreren Paaren zusammen kochen? Normalerweise erledigen wir im Alltag das Kochen so nebenbei und manchmal erscheint es sogar als eine mehr oder weniger lästige Pflicht. Dabei kann Kochen ein Erlebnis für Paare sein, das alle Sinne anregt, neuen Raum für Gespräche schafft und den Alltagstrott unterbricht – selbst wenn man nur wenig Zeit dazu hat. Bei uns bereiten Sie an diesem Abend ein köstliches Menü zu und genießen anschließend das Essen in Gesellschaft bei einem leckeren Wein.

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 39,00

**Fr, 12.04.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660303** | Gerresheimer Straße 90

### Valentinsmenü

Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Daher beschäftigt sich diese Veranstaltung mit der Herstellung und dem Genuss von kulinarischen Gaumenfreuden, die Sie und Ihre/n Liebste/n verzaubern werden: von einer leichten Vorspeise zum Start bis hin zu einem verführerischen Dessert zum Abschluss. Abgerundet wird das Menü selbstverständlich mit den passenden Weinen. Genießen Sie also einen gemeinsamen Abend in schöner Atmosphäre und großer Runde. Und freuen Sie sich schon jetzt darauf, diesen Menüvorschlag später auch im kleinsten, privaten Kreise aufzutischen!

Gabriele Köhnen

1 Termin | EUR 40,00

**Fr, 16.02.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660071** | Gerresheimer Straße 90

## Spezialitäten

### „Alles Zimmes!“

#### Die Vielfalt der jüdischen Küche

Wir laden Sie zu unserer dreiteiligen Kochreihe „Alles Zimmes!“ ein.

Die Rebezzin Natasha Kaplan eröffnet Ihnen die Geheimnisse Ihrer Kochkunst in Theorie und Praxis. Die kulinarischen Workshops widmen sich den hohen jüdischen Feiertagen: Purim, Pessach, Schawout, Rosch ha-Schana (Neues Jahr), Sukkot und Chanukka. Außer den traditionellen Festmahlen, die im jüdischen Haushalt nicht fehlen dürfen, werden Sie auch mit der Vielfalt der internationalen jüdischen Küche vertraut gemacht, wie z. B. Salate aus der Ukraine, Hazilim aus Israel, Zimmes Tschernowitzer Art und noch vielem mehr.

In Kooperation: Jakob Teitel Akademie e.V.

### Purim

Natalja Kaplan, Dr. Elena Solominski

1 Termin | EUR 45,00

**So, 18.02.2024** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2402660080** | Gerresheimer Straße 90

### Pessach

Natalja Kaplan, Dr. Elena Solominski

1 Termin | EUR 45,00

**So, 14.04.2024** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2402660081** | Gerresheimer Straße 90

### Schawout

Natalja Kaplan, Dr. Elena Solominski

1 Termin | EUR 45,00

**So, 02.06.2024** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2402660082** | Gerresheimer Straße 90

Diese Termine können auch einzeln gebucht werden.

### Möhren, Karotten oder Wurzeln: leckere Gerichte rund um das gesunde Gemüse

Möhren die ganze Woche! Aus dem Ofen, als cremige Suppe, knackigen Salat oder südländischen Wochenend-Kuchen – wir haben Möhren-Rezepte für jede Gelegenheit.

Natalja Kaplan

1 Termin | EUR 41,00

**So, 10.03.2024** | 15:00 – 18:00 Uhr

**2402660085** | Gerresheimer Straße 90

**Do, 20.06.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660086** | Gerresheimer Straße 90

### Heimisches Superfood: leckere und einfache Rote Beete Rezepte

Ob roh als Salat, oder variantenreich gekocht – wir bieten Ihnen heute wertvolle Zubereitungstipps rund um die gesunde Rübe.

Natalja Kaplan

1 Termin | EUR 41,00

**So, 07.04.2024** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2402660087** | Gerresheimer Straße 90

**Do, 27.06.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660088** | Gerresheimer Straße 90

## Pâtisserie-Kunst

### Macaronsabend

Das klassische französische Feingebäck steht momentan ganz oben auf der Liste der beliebtesten Leckereien französischer Pâtisseriekunst. Verständlich bei den unendlichen Kombinationsmöglichkeiten von Baiser und Füllung. Allerdings gilt es bei der Zubereitung auch einige Tipps und Kniffe zu beachten, denn für ein optimales Ergebnis muss alles stimmen.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**Sa, 20.01.2024** | 16:30 – 21:00 Uhr

**2402660031** | Gerresheimer Straße 90

### Tarte, eine süße Verführung

Entdecken Sie mit uns verschiedene Teigvarianten des schmackhaften Mürbeteigkuchens und variieren Sie dazu unterschiedliche Füllungen und Meringue. Eröffnen Sie zu Hause ihre eigene Pâtisserie und bereiten Sie mühelos mit den vorgestellten universellen Rezepturen köstliche Tartes zu und lernen die Geheimnisse des perfekten Eisschnees kennen.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**So, 04.02.2024** | 10:30 – 15:00 Uhr

**2402660041** | Gerresheimer Straße 90

### Eclairs

Heute stellen wir Ihnen verschiedene Variationen aus Brandteig vor, einem weiteren unwiderstehlichen Klassiker aus der französischen Pâtisserie, den man für die Eclairs, Chouquettes, Religieuses, St. Honoré und andere Leckereien benutzt. Auf dem Menü stehen: Schoko-Eclairs und Eclairs mit verschiedenen Füllungen... einfach lecker!

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**So, 17.03.2024** | 10:30 – 15:00 Uhr

**2402660036** | Gerresheimer Straße 90

### Köstliche Desserts

Sie lieben alles was süß ist und Nachtisch ist der Grund, überhaupt erst essen zu gehen? Dann lernen Sie hier eine Vielzahl an verschiedenen Kreationen verführerisch süßer Leckereien kennen.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**Sa, 13.04.2024** | 16:00 – 20:30 Uhr

**2402660408** | Gerresheimer Straße 90

### Torte le Fraisier

Die Torte le Fraisier ist ein echter Klassiker unter den französischen Pâtisseriesorten. Mit einem raffinierten Pistazien-Biskuitboden, erlesenen, frischen Erdbeeren und einer leichten Vanille-Creme, passt sie perfekt in die Erdbeersaison und ist einfach himmlisch im Geschmack.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 59,00

**So, 26.05.2024** | 10:30 – 15:00 Uhr

**2402660409** | Gerresheimer Straße 90

## Gesundheitswissen

### Naschen erlaubt

#### Süße Snacks ohne Raffinadezucker

Und ewig lockt der Keks: Manchmal geht es nicht ohne etwas Süßes. Hier gibt es die besten Rezepte für zuckerfreien Kuchen, Eis oder Nachtisch.

Annegret Loges

1 Termin | EUR 34,00

**Do, 16.05.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660425** | Gerresheimer Straße 90

### So gut schmeckt „basisch“

#### Kochkurs für leicht bekömmliche Gerichte

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt und somit auch auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Von der Nahrungsmitteltabelle bis hin zu kreativen Rezeptideen möchten wir Ihnen die basische Ernährung bei einem gemeinsam zubereiteten Menü vorstellen.

Annegret Loges

1 Termin | EUR 36,00

**Mi, 10.04.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660415** | Gerresheimer Straße 90

### Basenfasten Kur mit Entspannung und Ernährungstipps

Hier ein Schokoriegel, da ein Snack, dort ein Fertigprodukt, oftmals merken wir gar nicht, wie ungesund wir uns ernähren. Oft fühlen wir uns schlapp, haben Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme. Höchste Zeit, den Körper zu entgiften. In der Basenfasten-Woche verzichten wir gemeinsam auf alle säurebildenden Lebensmittel. Tipps von unserer professionellen Beraterin zur Entspannung und ein begleitender Kochabend mit wertvollen basischen Rezeptideen unterstützen dabei.

Annegret Loges

4 Termine | EUR 88,00

#### Informationsabend:

**Mo, 15.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr

#### Fastenwoche:

**Fr, 19.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr

**Mo, 22.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr

**Fr, 26.04.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402660412** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie unseren  
**Wildkräuter-Workshop im Wald**  
auf Seite 49!



# Kunst, Kultur und Kreativität

## Studienreisen

GEOPULS ist unser Partner für ganz besondere Studienreisen. Begeisterte Geographinnen und Geographen, die sich mit der Natur und Kultur eines Landes bestens auskennen, führen Sie bei diesen Studienreisen. Alle Reisen erheben den Anspruch, sich wohltuend von vielen marktüblichen Reisen abzuheben und den Teilnehmern ein Land oder eine Region so authentisch und ganzheitlich wie möglich zu präsentieren. Kleine Wanderungen in die Naturlandschaften gehören deshalb mit dazu. Geopuls wurde 2004 aus dem Geographischen Institut der Uni Tübingen gegründet.

Die ausführlichen Reisebeschreibungen finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de). Reiseveranstalter ist die geopuls GbR. Das ASG-Bildungsforum tritt lediglich als Vermittler der Reise auf. Die detaillierte Reisebeschreibung kann bei der ASG angefordert werden. Es gelten die AGB der geopuls GbR.

### Albanien und seine Nachbarländer

Nach langer Abgeschlossenheit werden Albanien und dessen angrenzende Regionen erst heute touristisch entdeckt. Für den Reisenden öffnen sich großartige Landschaften mit nahezu unberührter Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte. Albanien hat viel zu bieten!

Prof. Dhimitër Doka  
12 Tage | EUR 2.160,00

**Mi, 10.04.2024 – 21.04.2024**  
**240177U006** | Abflug: Flughafen Frankfurt

**Mi, 18.09.2024 – 29.09.2024**  
**240177U007** | Abflug: Flughafen Frankfurt

### Baltikum: Kulturgüter und Landschaften in Litauen, Lettland & Estland

Den Reisenden erwarten reizvolle, oft dünn besiedelte, wald- und seenreichen Landschaften, aber auch trutzige Burgen, prächtige Schlösser und idyllische Dörfer. Glanzvolle Hansestädte blicken auf Jahrhunderte abwechslungsreicher Geschichte zurück. Mit sehr unterschiedlichen Sprachen haben die drei Länder ihre Wurzeln und ihre eigene Identität bewahrt.

Dr. Volker Höhfeld  
14 Tage | EUR 2.880,00  
**Mo, 27.05.2024 – 09.06.2024**  
**240177U008** | Abflug: Flughafen Düsseldorf

### Island: Feuer – Wasser – Eis zwischen zwei Kontinenten

Faszinierende Natureindrücke und Gegensätze, wie sie größer nicht sein könnten, machen den Reiz von Island aus. Unterwegs mit einer Geographin werden Sie großartige Naturphänomene hautnah erleben und spannend und gut verständlich erklärt bekommen.

Stefanie Weavers  
11 Tage | EUR 3.820,00  
**Mo, 08.07.2024 – 18.07.2024**  
**240177U009** | Abflug: Flughafen Frankfurt

## Exkursionen

### Japan – im Land der aufgehenden Sonne zur Kirschblüte

Neben der ganz besonderen Kultur hat Japan mit seinen zahlreichen Vulkanen und einem subtropischen Klima gleichermaßen viel an Naturschönheit zu bieten. Auf dieser Reise werden Sie von zwei Geographen begleitet: Die gebürtige Japanerin Kurenai Mori, Japanologin und Geographin, die seit ihrer Kindheit in Tübingen lebt, ergänzt kenntnisreich den Naturwissenschaftler Dr. Harald Borger. Und das in der besten Reisezeit zur Kirschblüte – Japan ganz japanisch!

PD Dr. Harald Borger  
16 Tage | EUR 5.820,00

**Mi, 27.03.2024 – 11.04.2024**  
**240177U010** | Abflug: Flughafen Frankfurt

**Mi, 26.03.2025 – 10.04.2025**  
**250177U011** | Abflug: Flughafen Frankfurt

### Heinrich Heine in seiner Heimatstadt Spezialführung

Auf den Spuren aus Kindheit und Jugend Heinrich Heines. Vom Geburtshaus zur Grundschule und zum Gymnasium „an der Max“. Auf seinen Spuren führt der Weg aus der Bolkerstrasse in der Altstadt über die „Zitadelle“ bis an den Schwanenspiegel – wo wir uns Gedanken über seinen „aufgesprengten“ Kopf machen können.

Uta Pollmann  
1 Termin | EUR 15,00  
**Sa, 17.02.2024** | 14:30 – 16:45 Uhr  
**2401771001** | Treffpunkt: Opernhaus,  
Heinrich-Heine Allee 16 A

### Bilk – im ältesten Stadtteil von Düsseldorf

#### Spezialführung

Lange vor der Stadtgründung von Düsseldorf gab es an der südlichen Düssel schon ein Königsgut (villa bilici) mit einer Kirche: Alt St. Martin gilt das älteste sichtbare Baudenkmal in Düsseldorf, ihr Vorgängerbau entstand vielleicht schon um 700 als Stiftung des Heiligen Suitbertus. Heute ist Bilk einer der quirligsten Stadtteile Düsseldorfs.

Treffpunkt ist am zentralen Gräberfeld auf dem alten Bilker Friedhof.

Rolf Dahlmann  
1 Termin | EUR 15,00  
**Mi, 21.02.2024** | 16:00 – 18:15 Uhr  
**2401771002** | Volmerswertherstraße107

### Japan in Düsseldorf

#### Spezialführung

Unsere spannende Führung – beginnend im einzigartigen japanischen Tempel in Niederkassel – zeigt viele Facetten des japanischen Lebens in Düsseldorf! Tauchen Sie ein in Japan am Rhein!

Rolf Dahlmann  
1 Termin | EUR 15,00  
**Di, 12.03.2024** | 14:00 – 16:15 Uhr  
**240177003** | Brüggener Weg 6

### Zoo? Welcher Zoo?

#### Entdeckungsrundgang Zooviertel

Wann und wohin ist er verschwunden, der Zoologische Garten, nach dem man in Düsseldorf heute noch den Stadtteil benennt, der eigentlich Düsseldorf heißt? Das erfahren wir auf dem Rundgang durch ein künstlerisch und kulturell spannendes Viertel, der in dem kleinen Park endet, der tatsächlich vor vielen Jahren einmal Düsseldorfs Tiergarten war.

Ruth Schleyer  
1 Termin | EUR 15,00  
**So, 05.05.2024** | 14:00 – 16:15 Uhr  
**2401772001** | Lindemannstraße 70

### Geschichte(n) in Bronze

#### Entdeckungsgang zu den Werken von Bert Gerresheim in Düsseldorf

Sehen – staunen – begehen – begreifen – sowohl im praktischen als auch im übertragenen Sinne – ist bei den Werken von Bert Gerresheim nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht.

Ruth Schleyer  
1 Termin | EUR 15,00  
**So, 23.06.2024** | 14:00 – 16:15 Uhr  
**2401772002** | Treffpunkt: Schwanenmarkt 3,  
direkt am Heine-Denkmal

## Literatur / Schreibwerkstatt

### Die Kunst des Exposéschreibens – Vermarktung eines Manuskripts

Sie haben eine Geschichte oder einen Roman entwickelt und möchten sich nun an einen Verlag wenden? Neben der Frage, an welchen Verlag Sie Ihre Unterlagen schicken können, stellt sich die Frage, in welcher Form dies geschehen soll. Wie bringe ich den Lektor dazu, dass er mein Manuskript liest? Die meisten Verlage verweisen auf ihrer Homepage schon im Vorfeld darauf hin, dass sie ein aussagekräftiges Exposé erwarten.

Dr. Nicolette Bohn  
1 Termin | EUR 95,00  
**Sa, 16.03.2024** | 10:30 – 16:30 Uhr  
**2401760010** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst des Plottens

Sie haben schon seit längerer Zeit eine Idee für einen Roman entwickelt und kommen einfach nicht mehr weiter? Hier können Sie Ihre Romanidee plotten, d. h. die Handlung aufbauen und so weiterentwickeln, dass der Grundriss der Geschichte sich abzeichnet und die Reise des Helden sichtbar wird. Zu jeder Geschichte gehört ein sogenannter Handlungsplot. Was erlebt Ihre Hauptfigur am Anfang? Wie entwickelt sich die Mitte? Gibt es antagonistische Kräfte? Und wie geht die Geschichte aus?

Voraussetzung: Grundidee für Roman / längere Geschichte

Dr. Nicolette Bohn  
1 Termin | EUR 95,00  
**Sa, 25.05.2024** | 10:30 – 16:30 Uhr  
**2401760011** | Gerresheimer Straße 90



## Kinder- und Jugendliteratur schreiben

Welche Besonderheiten brauchen Texte, die sich an bestimmte Altersgruppen richten? Diese und anderen Fragen aus dem Bereich der spezifischen Kinder- und Jugendliteratur soll in diesem Tagesseminar intensiv nachgegangen werden.

Gerne können die Teilnehmer auch selbstgeschriebene oder fremde Texte für Kinder- und Jugendliche mitbringen. Im Seminar kann dann geprüft werden, ob und für welche Altersstufe diese Texte besonders gut geeignet sind und welche Kriterien sich hierbei als entscheidend erweisen.

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 95,00

**Sa, 08.06.2024** | 10:30 – 16:30 Uhr

**2401760012** | Gerresheimer Straße 90

## Autobiografisches Schreiben

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihre Lebensgeschichte zu schreiben? Oder kennen Sie eine historische Figur, deren Leben Sie schon immer einmal recherchieren und niederschreiben wollten? Hier erhalten Sie für die Umsetzung das richtige Handwerkszeug.

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 95,00

**Sa, 22.06.2024** | 10:30 – 16:30 Uhr

**2401760013** | Gerresheimer Straße 90

## Sommerakademie: Kurzgeschichten schreiben

Seien Sie mit Wörtern kreativ: Schreiben Sie eine Kurzgeschichte! Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie die erforderlichen Grundlagen kennen: Elemente einer kürzeren Geschichte – Hauptfigur und Charaktere – Anfang, Mitte und Ende – Konflikt, Ziel und antagonistische Kräfte – Wende- und Höhepunkte. Lesung und Beurteilung des eigenen Arbeitsergebnisses.

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 55,00

**Fr, 05.07.2024** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2401760020** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 12.07.2024** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2401760021** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 19.07.2024** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2401760022** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 26.07.2024** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2401760023** | Gerresheimer Straße 90

## Musik

### Gemeinsam musizieren

#### Selbsta Ausdruck fördern – Gemeinschaft stärken

Neben der Vermittlung musikalischer Kenntnisse als Teil ganzheitlicher Bildung spielt die Freude am gemeinsamen Musizieren eine wichtige Rolle in diesem Kursangebot. Willkommen sind Anfänger oder Wiedereinsteiger mit Querflöte, Blockflöte, Klarinette, Gitarre oder Streichinstrumenten, weitere Instrumente nach Absprache.

Claudia Conen

7 Termine | EUR 158,00

**Do, ab 11.01.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2401761001** | Gerresheimer Straße 90

**Do, ab 11.04.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2401762001** | Gerresheimer Straße 90

### Harfenschnupperkurs: Hakenharfe

#### Selbsta Ausdruck fördern durch die Kraft der Musik

Ihnen gefällt der besondere Klang der Harfe? Sie möchten einmal ein Gefühl dafür bekommen selber an einer Harfe zu sitzen? In diesem Schnupperkurs lernen Sie die Besonderheit der Harfe, die Spieltechnik und die Handhaltung kennen.

Claudia Conen

1 Termin | EUR 32,00

**Sa, 24.02.2024** | 11:00 – 14:15 Uhr

**2401761004** | Gerresheimer Straße 90

### Trommeln auf allen Fellen

#### Trommelkurs

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Selbsta Ausdruck mit westafrikanischen und anderen Rhythmen der Welt! Die Trommel zählt zu den ältesten Musikinstrumenten und ist in vielen Rhythmuskulturen zuhause. Sie hat einen hohen Aufforderungscharakter und weckt unmittelbar die Motivation, darauf zu spielen. Sogleich können wir erleben wie Freude, Gelassenheit und Begeisterung durch das Trommeln geweckt werden können.

Bruno Assenmacher

18 Termine | EUR 285,00

**Do, ab 11.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2401761002** | Rather Kreuzweg 43

### Drums – Schlagzeug

#### Selbsta Ausdruck fördern

#### Basiskurs

Dieser Kurs führt ein in die Grundtechniken am Schlagzeug wie Sitzhaltung, Handtechnik, Rudiments Noten lesen, diverse Stilrichtungen: Pop, Rock, Jazz, Funk usw. Neben der Vermittlung von Theorie und Praxis steht die Freude am Spielen und Trommeln dabei im Vordergrund. Eine Möglichkeit zum zusätzlichen Einzelunterricht innerhalb des Kurses ist ebenfalls gegeben. Instrumente werden gestellt, eigene können gerne mitgebracht werden.

Andreas Korosidis

4 Termine | EUR 88,00

**Do, ab 15.02.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2401761003** | Hansaallee 321

## Nähen / Textiles Gestalten

### Alles über das Nähen

#### Gebührenfreie Informationsveranstaltung

Für alle Interessenten, die einen Kurs besuchen möchten, bieten wir diese gebührenfreie Veranstaltung an. Sie erhalten hier Informationen zu folgenden Punkten: Erläuterung zu Nähwerkzeugen, Auswahl des Stoffes sowie Verarbeitungs- und Pflegeeigenschaften, Tragekomfort, Auswahl und Handhabung eines Schnittmusters, Vorführung des Maschinennähens.

Ute Hinrichsmeyer

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 11.01.2024** | 18:30 – 20:45 Uhr

**2402661801** | Gerresheimer Straße 90

### Nähmaschinenführerschein und Schnittmuster 1x1

#### Grundkurs / Einsteigerveranstaltung

Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Basisinformation zur Arbeit mit Schnittmustern. Die Einführung erfolgt praktisch durch die Herstellung eines individuellen Stückes (z. B.: Kissenbezug, Beutel, Tischset, o. ä.)

Ute Hinrichsmeyer

2 Termine | EUR 40,00

**Sa, 20.01.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 21.01.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402661810** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 24.02.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 25.02.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402661811** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 23.03.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 24.03.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402661812** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 27.04.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 28.04.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402661813** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 25.05.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 26.05.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402661814** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 22.06.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 23.06.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2402661815** | Gerresheimer Straße 90

### Nähen und Mode – Kurz-Workshop

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen im Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine.

Hier arbeiten Sie nach Wunsch z. B. an Änderungen und Ausbesserungen, der Fortsetzung einer angefangenen Näharbeit oder der Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster. Unterstützt durch die Dozentin erlernen Sie Techniken entsprechend dem individuellen Bedarf und erhalten Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung auch für zu Hause.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine

Ute Hinrichsmeyer

1 Termin | EUR 42,00

**So, 04.02.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402661820** | Gerresheimer Straße 90

**So, 10.03.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402661821** | Gerresheimer Straße 90

**So, 14.04.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402661822** | Gerresheimer Straße 90

**So, 05.05.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402661823** | Gerresheimer Straße 90

**So, 09.06.2024** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2402661824** | Gerresheimer Straße 90

### Nähen

#### Mit den Jahreszeiten

In kleinen Gruppen arbeiten Sie an ihren individuellen, eigenen Projekten, z. B.: Zugschnitt und Fertigstellung eines neuen, individuellen Modells, Verändern und Ausbessern vorhandener Garderobe, Accessoires oder Wohnungsdekoration. Die Dozentin steht mit Rat und Tat zur Seite, vermittelt grundlegende Techniken mit der Maschine und von Hand und verrät spannende Tipps und Tricks zu den einzelnen Themenstellungen bzw. Projekten. Vertiefte Kenntnisse im Nähen werden nicht vorausgesetzt, jedoch wird Einsteigern und Einsteigerinnen der Nähmaschinen-Führerschein empfohlen.

Dorothee Rocholl

9 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2402661830** | Schorlemerstraße 99

**Di, ab 16.01.2024** | 09:30 – 12:30 Uhr

**2402661831** | Gerresheimer Straße 90

Hannelore E. Busch

9 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402661832** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

9 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 09:30 – 12:30 Uhr

**2402661833** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

9 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2402661834** | Schorlemerstraße 99

#### Kursstart: April

Dorothee Rocholl

10 Termine | EUR 147,00

**Mo, ab 08.04.2024** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2402661835** | Schorlemerstraße 99

**Di, ab 09.04.2024** | 09:30 – 12:30 Uhr

**2402661836** | Gerresheimer Straße 90

Hannelore E. Busch

10 Termine | EUR 147,00

**Di, ab 09.04.2024** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2402661837** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

10 Termine | EUR 147,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 09:30 – 12:30 Uhr

**2402661838** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

10 Termine | EUR 147,00

**Mi, ab 10.04.2024** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2402661839** | Schorlemerstraße 99

## Kleinkunst und Show

### Nähen mit der Nähmaschine

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Kleidungsstücke, Accessoires etc. anfertigen, aber auch Änderungen und Reparaturen durchführen. Bei allen Fragen, z. B. zu Verarbeitungstechniken, dem Zuschnitt oder zur Einstellung der Nähmaschine, erhalten Sie Unterstützung durch die Kursleitung. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff, Garn und Nähzubehör wie Schere, Maßband etc. mit; auch eine eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

Anne-Kristin Schmidt  
10 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr  
**2402661886** | Rather Kreuzweg 43

**Mi, ab 10.04.2024** | 19:30 – 21:45 Uhr  
**2402662886** | Rather Kreuzweg 43

### Stricken und Häkeln – Grundkurs

Vermittelt werden alle benötigten Grundkenntnisse und die Anleitung zum Fertigstellen eines individuellen Schals oder einer Mütze.

Inhalte: Fadenführung, Grundmaschen, Aufheben von gefallenen Maschen, Maschenanschlag am Ende der Reihe.

1 Termin | EUR 35,00

**Sa, 02.03.2024** | 11:00 – 15:15 Uhr  
**2402661840** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst der Illusion

#### Zauberkurs

Entdecke das Geheimnis der Magie! Tauche ein in eine faszinierende Welt voller Illusionen und zauberhafter Momente. Die ASG-Kleinkunstakademie präsentiert unseren Zauberkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Unter der Leitung eines erfahrenen Illusionisten lernst Du die Tricks und Techniken, um selbst zum Meister der Magie zu werden.

Harald Hartmann  
1 Termin | EUR 65,00

**Sa, 20.04.2024** | 14:00 – 17:15 Uhr  
**2401762002** | Werdener Straße 4

### Folge der inneren Stimme!

#### Bauchrednerkurs

Entdecke die faszinierende Kunst des Bauchredens! Die ASG-Kleinkunstakademie bietet einen einzigartigen Bauchrednerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Lerne von einem erfahrenen Bauchredner, wie Du deine Stimme beherrschst und Puppen zum Leben erweckst. Tauche ein in die Welt der Illusionen und erschaffe unvergessliche Shows.

Michael Schürkamp  
1 Termin | EUR 79,00

**Sa, 25.05.2024** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**2401762003** | Werdener Straße 4

## Kunsthandwerk

### Blütenpracht, Gräsermeer und Blättertraum

#### Schwarz-weißer Linolschnitt mit saisonalem Motiv

Saisonale Blüten, Blätter, Gräser und Zweige inspirieren unsere individuellen Vorlagen. So entstehen eindrucksvolle Schwarzweiß-Abzüge. Ein Blickfang für jede Wand! Bitte bringen Sie mit: Bleistift, schwarze Tusche, Pinsel und Skizzenpapier für den Entwurf und alte Lappen zum Reinigen der Linolplatten. Ein eigenes Set Linolschnittwerkzeuge ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Petra Fröning  
2 Termine | EUR 64,00

**Sa, 20.04.2024** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**So, 21.04.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2401770029** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst des Hochdrucks: Linolschnitt

Entwerfen – Schneiden – Drucken: Die Kursreihe erschließt den kreativen Weg zur eigenen Druck-Kunst. Die ursprünglichste Technik der Druckgrafik, der Hochdruck, bietet unzählige kreative Möglichkeiten mit einfachsten Mitteln große Wirkungen zu erzeugen. Alle Teilnehmer dürfen sich auf einen spannenden, kreativen Prozess freuen; vom ersten Entwurf bis hin zum fertigen Abdruck. Ohne Vorkenntnisse, Materialien sind im Kurs erhältlich.

Petra Fröning  
6 Termine | EUR 114,00

**Do, 11.04.2024** | 17:00 – 20:00 Uhr  
**2401770030** | Gerresheimer Straße 90

### Keramikkurs

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Aufbautechniken von verschiedenen Formen und Figuren sowie Glasurtechniken vermittelt. Die Förderung der eigenen Kreativität als auch Anregungen durch die Kursleiterin sind Teil des Kurses. Der Kurs eignet sich für Anfänger und für Fortgeschrittene und wird max. in einer 12er Gruppe gelehrt.

In Kooperation: Hetjens Museum  
Düsseldorf

Marlies Conen  
10 Termine | EUR 220,00  
(zzgl. Materialkosten,  
sowie EUR 30,00 Brennumlage)

**Do, 11.01.2024** | 13:30 – 16:30 Uhr  
**2401770060** | Hetjens, Schulstraße 4

**Do, 11.04.2024** | 13:30 – 16:30 Uhr  
**2401770061** | Hetjens, Schulstraße 4



### Wer bin ich?

Mein Name ist **Marlies Conen**. Ich bin Dipl. Designerin im Fachbereich Porzellan-, Keramik- und Glasgestaltung.

Seit 2011 bin ich in der Erwachsenenbildung tätig und beschäftige mich seit über 30 Jahren mit dem Medium Ton. Ton ist für mich einer der spannendsten Werkstoffe.

### Wie kamen Sie zur ASG?

Zur ASG kam ich durch eine Initiativbewerbung.

### Wie halten Sie ihre Kurse?

Mit verschiedenen Aufbautechniken werden Formen und Figuren aus Ton gestaltet. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Das individuelle Gefühl für Proportionen und die Beobachtungsgabe werden durch das eigenständige Herstellen eines Objektes geschult. Gestaltet werden kann ganz nach den eigenen Ideen und Entwürfen.

### Was bereitet ihnen an den Kursen am meisten Freude?

Besondere Freude bereitet mir der Kontakt und der gemeinsame Austausch mit den Teilnehmern. Ebenso begeistern mich immer wieder die vielfältigen und gegenseitigen Anregungen sowie der Blick auf die Entstehung der verschiedenen Werke.



Unsere **Keramikkurse**  
mit **Marlies Conen** finden Sie  
auf Seite 93.

## Zeichnen und Malen: Workshop

### Kunst am Wochenende: (Wieder-) Einstieg leicht gemacht

#### Acrylmalerei

Dieser Intensivkurs für Anfänger und Fortgeschrittene gibt eine fundierte Anleitung zur Anwendung der vielseitigen Acrylmaltechnik. Übungen auf Grundlage der Farbenlehre werden individuell korrigiert. Sie erleben die Möglichkeit des Bildaufbaus in mehreren Schichten und erzielen durch den Einsatz von Lasuren Tiefenwirkung. Mit Spachtelmasse entsteht eine ungewöhnliche Plastizität. So gestalten Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach selbstgewählter Vorlage auf Leinwand.

Katrin Roeber

2 Termine | EUR 79,00

**Sa, 09.03.2023** | 13:00 – 17:30 Uhr

**So, 10.03.2023** | 10:00 – 14:30 Uhr

**2401770008** | Sonnenstraße 38-40  
(Hinterhof)

## Zeichnen und Malen: Kursreihen

### Freilicht – Malerei und Zeichnung in der Sommerzeit

#### Outdoor

Ein Muss für alle, die gerne unter freiem Himmel kreativ sein wollen.

Hinweis: Der erste Termin dieser Outdoor-Veranstaltung findet auf der Gerresheimer Straße 90 statt, um die weiteren Treffpunkte zu besprechen.

Hannelore E. Busch

6 Termine | EUR 61,00

**Mi, 26.06.2024** | 19:00 – 21:15 Uhr

**2401770001** | Gerresheimer Straße 90

### Persönliche Kreativität umsetzen und künstlerische Freiräume entdecken

#### Zeichnen und Malen

Die Kursreihen sind für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Je nach Kenntnisstand und Können gibt es Hilfestellung und Hinweise zum Finden der persönlichen Ausdrucksmöglichkeit.

Gearbeitet wird mit verschiedenen Techniken, wie Öl, Aquarell, Acryl, Gouache, Pastell- und Ölkreide, und zu unterschiedlichen, vorwiegend gegenständlichen Themen ganz nach individueller Wahl: Stilleben, Landschaft, Portrait, freie Kompositionsübungen, Licht und Schatten, Farbe und Form mit Pinsel und Spachtel auf Papier, Holz oder Leinwand.

Hannelore E. Busch

20 Termine | EUR 269,00

**Di, 23.01.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2401770004** | Gerresheimer Straße 90

**Mi, 24.01.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2401770005** | Gerresheimer Straße 90

**Fr, 26.01.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2401770006** | Gerresheimer Straße 90



## Freie Meisterklasse

### Freies Meister-Atelier

An neun Sonntagen im Jahr treffen sich Absolventen der Freien Meisterklassen und künstlerisch Aktive im freien Meister-Atelier. In angenehmer Atmosphäre – und im inspirierenden Austausch mit Gleichgesinnten – werden eigene Ideen umgesetzt. Die anwesende Fachdozentin unterstützt bei künstlerischen Fragestellungen zu den individuellen Projekten und gibt Anregungen und Informationen zu den neuesten Kreativ-Techniken.

Hannelore E. Busch

9 Termine | EUR 380,00

**So, ab 14.01.2024** | 14:30 – 19:30 Uhr

**2401250006** | Gerresheimer Straße 90

### XXa. + XXb. Freie Meisterklasse: Malerei und Zeichnung

#### 1. Jahr Aufbaukurs

Laufender und belegter Lehrgang

Hannelore E. Busch

18 Termine | EUR 742,00

#### XXa.

**Sa, ab 20.01.2024** | 13:00 – 18:00 Uhr

**So, 21.01.2024** | 11:00 – 14:00 Uhr

**2401250040** | Gerresheimer Straße 90

#### XXb.

**Sa, ab 27.01.2024** | 13:00 – 18:00 Uhr

**So, 28.01.2024** | 11:00 – 14:00 Uhr

**2401250041** | Gerresheimer Straße 90

### XIX. Freie Meisterklasse: Malerei und Zeichnung

#### 2. Jahr Aufbaukurs

Laufender und belegter Lehrgang

Hannelore E. Busch, Till Hausmann

18 Termine | EUR 742,00

**Sa, ab 06.01.2024** | 13:00 – 18:00 Uhr

**So, 07.01.2024** | 11:00 – 14:00 Uhr

**2401250042** | Gerresheimer Straße 90

### XXI. Freie Meisterklasse: Malerei und Zeichnung – 1. Jahr Grundkurs (Neu)

Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss in Malerei und Zeichnung mit verschiedenen Techniken und Themen. Der Kurs setzt sich aus einem Grundkurs über 2 Jahre mit 18 Wochenenden, abschließender Ausstellung und Zertifikatsverleihung zusammen. Danach kann der Aufbaukurs, in derselben Systematik, gewählt werden. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Das Künstlermaterial kann zur Verfügung gestellt werden und wird nach individuellem Bedarf berechnet. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Hannelore E. Busch

18 Termine | EUR 742,00

**Sa 03.02.2024** | 13:00 – 18:00 Uhr

**So 04.02.2024** | 11:00 – 14:00 Uhr

**2401250043** | Gerresheimer Straße 90

### Freie Meisterklasse: Malerei und Zeichnung – 1. Jahr Grundkurs (Neu) Informationstag

1 Termin | gebührenfrei

**Sa 13.01.2024** | 11:00 – 12:30 Uhr

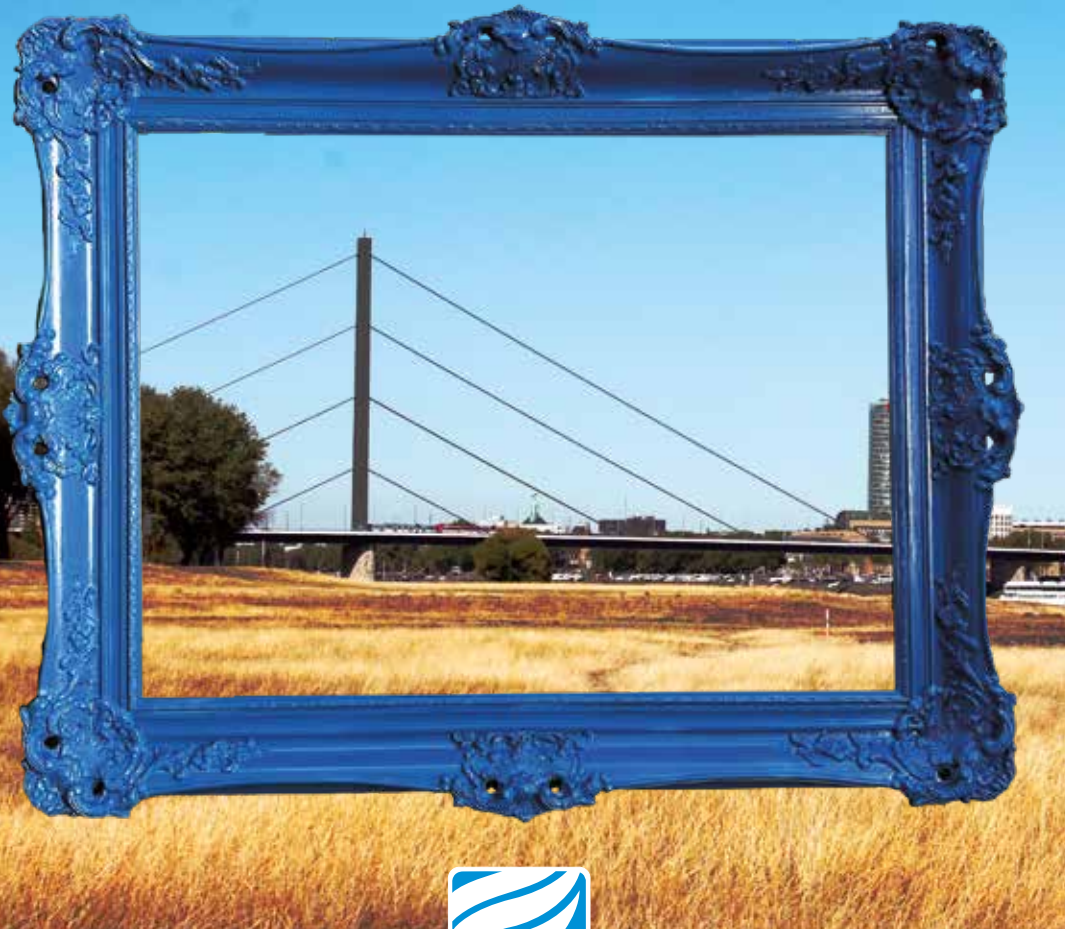
**2401250020** | Gerresheimer Straße 90

### Das Grundkurs-Programm

1. Bleistift: Punkt - Leere und Dichte - Hell und Dunkel: Komposition
2. Graphit: Linie - Struktur, Schraffur, Rhythmus, Blinde Konturieren
3. Buntstifte: Fläche - Form, Frottage, Komposition
4. Tusche: Raum - Perspektive - Licht und Schatten
5. Rötel: Porträt - Proportionslehre nach A. Dürer
6. Kohle: Akt - Bewegung - Proportionslehre
7. Pastell: Stilleben - Bildkomposition - Sgraffitotechnik
8. Pastell: Landschaft - Bildkomposition - Sgraffitotechnik
9. Ölpastell: Architektur und Technik - Möglichkeiten des Ölpastells
10. Gouache: Farblehre nach Johannes Itten
11. Aquarell: Flora - Farbaddition, Verlaufftechnik, Salz
12. Aquarell: Fauna - Abdecktechniken, Grattage
13. Acryl: Oszillation, Walze und Schwamm
14. Acryl: Lasurtechniken - Unter- und Übermalung
15. Acryl: Mischtechniken, Spachtelmalerei, Dripping, Cachetage
16. Öl: Farbperspektive, Grattage, Abklatschverfahren
17. Öl: Impastotechnik, Relief, Strukturen, Frottage
18. Öl: Spachteln, Palettemesser, Lasur

### Das Aufbaukurs-Programm

1. Stifte aller Art: Hand und Fuß
2. Silberstift, diverse Stifte: Porträt
3. Tusche, Acryl: Figur
4. Acryl, Öl: Gruppenbildnis - Schatten im surrealen Raum
5. Terpentinmalerei: Stilleben
6. Aquarell, Buntstifte: Interieur in pointillistische Manier
7. Öl, Acryl: Landschaft in impressionistischer Art
8. Eitempera, Gold: Ikone
9. Pigmente: Monochrome Malerei
10. Mosaik: aus 12 Keilrahmen
11. Kontur und expressive Malerei
12. Struktur und Farbe: Spachteltechnik auf Leinwand
13. Fries: Gemeinschaftsarbeit auf Leinwand
14. Art in boxes
15. Collage
16. Hochdruck: Linol- und Holzschnitt
17. Holzbildhauerei unter Leitung von Till Hausmann
18. Holz, Eisen: Malerei in Öl, Acryl, Tempera



# Sprachen und Integration

## Europäischer Referenzrahmen

Unsere Kurse orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen (GER) und entsprechen damit europäischen Qualitätsstandards.

Dieses Instrument schafft Transparenz beim Sprachenlernen und hilft Ihnen, Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder Stufe besser einschätzen zu können.

Unser Angebot ist nach Niveaustufen aufgebaut:

### A1-Niveau: Grundkurse für Anfänger

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und Sie können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

### A2-Niveau: Aufbaukurse

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, z. B. Informationen zur Person und zur Familie, zum Einkaufen, zur Arbeit, zum Arztbesuch. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

### B1-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

Sie können alles verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht und die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

### B2-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen, sich über komplexere Sachverhalte mündlich und schriftlich verständigen und engagiert Diskussionen führen.

### C1-Niveau: Kurse für weit Fortgeschrittene

Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung, Studium und Arbeit wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden. Sie beteiligen sich aktiv an Diskussionen, können sich fließend und präzise ausdrücken, schriftlich Informationen wiedergeben, Argumente darlegen, komplexe Sachverhalte verstehen und schriftlich wiedergeben.

## Arabisch A1

### Urlaub in arabischsprachigen Ländern

#### Reisewortschatz A1.1

Reiselustige lernen innerhalb eines Tages praktisches Vokabular (Hocharabisch) für ihren Urlaub in arabischen Ländern.

Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mohamed Ahmed  
1 Termin | EUR 29,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr  
**2401321770** | Werdener Straße 4

### Arabisch Grundkurs A1.2

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Der Online-Kurs hat zum Ziel, Sie schnell in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Arabisch in Kontakt zu treten. Unser Dozent kommt aus Ägypten und vermittelt anhand der Lautschrift die ersten Grundlagen für die alltägliche Kommunikation: begrüßen / verabschieden, erkundigen nach dem Wohlbefinden / Herkunft und Themen wie Familie, Essen, Trinken und Einkaufen.

Mohamed Ahmed  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 24.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2401321772** | Online

### Arabisch Grundkurs A1.3

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Mohamed Ahmed  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2401322776** | Online

## Arabisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

### Arabisch Konversation A2

#### Online-Kurs

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Sie frischen Ihren Wortschatz auf und vertiefen Ihre grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2). Viele Gesprächssituationen aus dem Alltag und Beruf werden durch intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen erlernt.

Voraussetzung: A2-Niveau

Mohamed Ahmed  
5 Termine | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 03.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401322964** | Online

## Chinesisch A1

Unser Chinesisch-Grundkurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Chinesisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

### Chinesisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Kaishi A1“

Ying Fang  
10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321876** | Werdener Straße 4

#### Online-Kurs

Yongxing Kang  
10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321872** | Online

### Chinesisch Grundkurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kaishi A1“

Ying Fang  
10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322879** | Werdener Straße 4

#### Online-Kurs

Yongxing Kang  
10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322874** | Online

## Englisch A1

Sie haben noch keine Vorkenntnisse in Englisch, möchten aber gerne die Sprache erlernen? Unsere Anfängerkurse führen Sie schrittweise in die Grundlagen der Englischen Sprache ein, dabei konzentrieren wir uns auf alltagsnahe Dialoge und grundlegende Vokabeln.

### Urlaub in englischsprachigen Länder – Reisewortschatz A1/A2

Reiselustige lernen innerhalb eines halben Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub in Ländern, in denen Englisch gesprochen wird. Sie erfahren, wie Sie auf Englisch einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihren Urlaub. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden.

1 Termin | EUR 29,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr  
**2401321110** | Werdener Straße 4

### Englisch Grundkurs A1.1

Lehrbuch: „Easy English Upgrade A1.1“

Nicole Jansen  
10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2401321107** | Werdener Straße 4

**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322105** | Werdener Straße 4

**Di, ab 25.06.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322106** | Werdener Straße 4

### Englisch Grundkurs A1.2

Lehrbuch: „Easy English Upgrade A1.1“

Mark Seebürger

10 Termine | EUR 109,00

**Fr, ab 12.01.2024** | 14:00 – 15:30 Uhr  
**2401321115** | Werdener Straße 4

Dorothee Kau

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 17:15 – 18:45 Uhr  
**2401321113** | Werdener Straße 4

Michael Collins

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 25.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321108** | Werdener Straße 4

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321114** | Werdener Straße 4

Nicole Jansen

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.04.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2401322107** | Werdener Straße 4

Michael Collins

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322108** | Werdener Straße 4

Mark Seebürger

10 Termine | EUR 109,00

**Fr, ab 19.04.2024** | 14:00 – 15:30 Uhr  
**2401322109** | Werdener Straße 4

### Englisch Grundkurs A1.3

Lehrbuch: „Easy English Upgrade A1.2“

M. Hunder-Conolly

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321117** | Werdener Straße 4

**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322117** | Werdener Straße 4

Dorothee Kau

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 17:15 – 18:45 Uhr  
**2401322128** | Werdener Straße 4

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322129** | Werdener Straße 4

## Englisch A2

Sie verfügen bereits über einige Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese Kenntnisse vertiefen? In unseren Aufbaukursen erweitern Sie Vokabular und Grammatik, stärken Ihre Sprachkompetenz und lernen, sich in Alltagssituationen noch besser zu verständigen. Unterstützt von unseren erfahrenen Dozentinnen und Dozenten werden Sie Ihre Aussprache und Ihr Hörverständnis verbessern und generell mehr Selbstvertrauen beim Sprechen erlangen.

### Englisch Aufbaukurs A2.3

Lehrbuch: „Easy English A2.2“

Voraussetzung: A1-Niveau, 1 bis 2 Jahre  
Schulenglisch

Nicole Jansen

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2401321140** | Werdener Straße 4

### Englisch Aufbaukurs A2.4

Nicole Jansen

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2401322140** | Werdener Straße 4

## Englisch Auffrischung und Konversation A2-Niveau

Sie möchten Alltagsgespräche auf Englisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteiger/-innen, die sich gerne flüssiger unterhalten und die englische Sprache praktisch anwenden möchten. Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte und Aufgaben sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

### Englisch Auffrischung und Konversation A2

#### Intensivkurs am Samstag

Voraussetzung: A2-Niveau, ca. 3 bis 4  
Jahre Schulenglisch

Mark Seebürger  
1 Termin | EUR 67,00

**Sa, 20.01.2024** | 10:00 – 14:00 Uhr  
**2401321166** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 29.06.2024** | 10:00 – 14:00 Uhr  
**2401322166** | Gerresheimer Straße 90

### Englisch Auffrischung und Konversation A2

#### Get started now!

Voraussetzung: A2-Niveau, ca. 3 bis 4  
Jahre Schulenglisch

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321167** | Werdener Straße 4

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322167** | Werdener Straße 4

In den Sommerferien:

8 Termine | EUR 106,00

**Mi, ab 26.06.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401323167** | Werdener Straße 4



### Ready for Take-off! – Englisch für Reiselustige (Konversation A2)

Voraussetzung: A2-Niveau, 3-4 Jahre Schulenglisch

Mark Seebürger  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 11.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321192** | Werdener Straße 4

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322192** | Werdener Straße 4

### English Speak up A2 Kleingruppe

Voraussetzung: A2-Niveau, ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

Pearl Scott-Habel  
6 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2401321164** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 15.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2401322164** | Werdener Straße 4

### Englisch B1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Sprachfertigkeiten, die sich bereits in Standardsituationen auf Englisch verständigen können. Sie erarbeiten komplexere sprachliche Strukturen und erweitern Ihr Vokabular in vielfältigen Themenbereichen, verbessern Ihr sprachliches Ausdrucksvermögen und Ihre kommunikativen Fähigkeiten.

### Englisch für Fortgeschrittene B1.2 Improve your English to get ahead

Voraussetzung: A2-Niveau, ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

Lehrbuch: "Easy English B1.1"

Michael Collins  
10 Termine | EUR 132,00  
**Di, ab 23.01.2024** | 11:00 – 12:30 Uhr  
**2401321152** | Werdener Straße 4

### Englisch für Fortgeschrittene B1.3 Improve your English to get ahead

Voraussetzung: A2/B1-Niveau, entspricht ca. 3 bis 6 Jahren Schulenglisch

Lehrbuch: "Easy English B1.2"

M. Hunder-Conolly  
10 Termine | EUR 132,00  
**Mo, ab 08.01.2024** | 16:25 – 17:55 Uhr  
**2401321154** | Werdener Straße 4

Dorothee Kau  
10 Termine | EUR 132,00  
**Mi, ab 17.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401321156** | Werdener Straße 4

M. Hunder-Conolly  
10 Termine | EUR 132,00  
**Mo, ab 15.04.2024** | 16:25 – 17:55 Uhr  
**2401322154** | Werdener Straße 4

Michael Collins  
10 Termine | EUR 132,00  
**Di, ab 16.04.2024** | 11:00 – 12:30 Uhr  
**2401322152** | Werdener Straße 4

Dorothee Kau  
10 Termine | EUR 132,00  
**Mi, ab 17.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401322156** | Werdener Straße 4

### Englisch Auffrischung und Konversation B1-Niveau

Sie sprechen schon Englisch auf Fortgeschrittenen-Niveau und möchten sich nun mit Gleichgesinnten anhand aktueller Texte zu interessanten Themen austauschen? Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse gerne in diesen Sprachkursen auf. Thematisch passende neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt, der Fokus liegt aber auf dem freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit.

### Speak Fluent English

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

Nicole Jansen  
10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321195** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322195** | Werdener Straße 4

### Englisch Auffrischung und Konversation B1 Hybrid-Kurs

Voraussetzung: A2-Niveau, 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

Lehrbuch: "Easy English B1.2"

M. Hunder-Conolly  
10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 08.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321181** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322181** | Werdener Straße 4

### Ready for Take-off! – Englisch für Reiselustige (Konversation B1)

Voraussetzung: A2/B1-Niveau, ca. 4 bis 6 Jahre Schulenglisch

Michael Collins  
10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 23.01.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2401321194** | Am Wallgraben 32-34

**Di, ab 23.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321193** | Am Wallgraben 32-34

**Di, ab 16.04.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2401322194** | Am Wallgraben 32-34

**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322193** | Am Wallgraben 32-34

### Brush up and Conversation in English

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

Hans-Jürgen Gürke  
10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321184** | Werdener Straße 4

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322184** | Werdener Straße 4

### Correct and Fluent in English B1/B2 Kleingruppe

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

Pearl Scott-Habel  
6 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 29.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321185** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 29.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322185** | Werdener Straße 4

## Englisch Auffrischung und Konversation B2-Niveau

Sie sind im Englischen schon weit fortgeschritten und möchten sich dennoch mit Gleichgesinnten weiter austauschen, Kenntnisse weiter vertiefen und Feedback zu Ihrer Ausdrucksweise, Sprachstrukturen und Grammatik bekommen? Dann sind Sie in unseren Fortgeschrittenenkursen genau richtig!

### Challenging Conversation for Advanced Learners B2 Kleingruppe

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel  
6 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 29.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321196** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 29.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322196** | Werdener Straße 4

### Brush up and Conversation in English (B2-Niveau)

Voraussetzung: B2-Niveau

Wolfgang Görke  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321191** | Gerresheimer Straße 90

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322191** | Gerresheimer Straße 90

### Conversation and Grammar B2

#### Online-Kurs

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis 9  
Jahre Schulenglisch

Ellen Monerjan  
10 Termine | EUR 132,00

**Fr, ab 19.01.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
@ **2401321190** | Online

**Fr, ab 12.04.2024** | 16:00 – 17:30 Uhr  
@ **2401322190** | Online

## Englisch für den Beruf

### Business English at Lunchtime A2/B1

#### Online-Kurs / Kleingruppe

Englisch für das Büro bzw. den Beruf mit u. a. folgenden Schwerpunktthemen: Geschäftskorrespondenz (E-Mails), Telefongespräche, Begrüßung englischsprachiger Gäste und Kunden- und Verhandlungsgespräche, angemessene Reaktion auf verschiedene Situationen im geschäftlichen Kontext.

Voraussetzung: A2-Niveau, 3 bis 4 Jahre  
Schulenglisch

Mark Seebürger  
10 Termine | EUR 88,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 12:00 – 13:00 Uhr  
@ **2401321210** | Online

**Mo, ab 15.04.2024** | 12:00 – 13:00 Uhr  
@ **2401322210** | Online

### Kommunikation im Büro A2/B1

#### Kleingruppe

In Ihrem Berufsalltag schreiben Sie auf Englisch E-Mails und Briefe, führen Gespräche mit Kunden und Kollegen auf Englisch und möchten Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann passt dieser Kurs zu Ihrem Bedarf!

Voraussetzung: A2-Niveau, ca. 3 bis 4  
Jahre Schulenglisch

6 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 29.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321197** | Werdener Straße 4

### Job Application Training in English A2/B1

#### Bewerbungstraining auf Englisch

Sie lernen, was zu einer erfolgversprechenden internationalen Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf, usw.) gehört, wie man sich im Bewerbungsgespräch ausdrückt und die Gesprächspartner überzeugt. Im Kurs bekommen Sie Strategien an die Hand, wie Sie sich sowohl bei der schriftlichen Bewerbung als auch im Vorstellungsgespräch herausragend präsentieren können.

Voraussetzung: A2 / B1-Niveau, ca. 4 bis 6  
Jahre Schulenglisch

Mark Seebürger  
2 Termine | EUR 132,00

**Sa, 27.01.2024** | 09:00 – 11:15 Uhr  
**Sa, 03.02.2024** | 09:00 – 11:15 Uhr  
**2401321205** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, 08.06.2024** | 09:00 – 11:15 Uhr  
**Sa, 15.06.2024** | 09:00 – 11:15 Uhr  
**2401322205** | Gerresheimer Straße 90

### Medical English A2/B1

#### Kompakt am Freitag

Das Training richtet sich an Pflegekräfte, medizinische Fachangestellte, Studentinnen und Studenten sowie an alle Sprachinteressierten, die medizinisches Englisch in ihrem täglichen Arbeitsleben benötigen.

Die Kommunikationsfähigkeit im Arbeitsalltag wird in verschiedene Themenbereiche trainiert, wie Patientengespräche, Gespräche mit Angehörigen, Gesprächssituationen am Arbeitsplatz. Zum Thema „Medical English“ bieten wir maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen für Kliniken und Arztpraxen an. Sprechen Sie uns an.

Voraussetzung: mindestens A2-Niveau

Pearl Scott-Habel  
1 Termin | EUR 76,00

**Fr, 03.05.2024** | 09:00 – 15:45 Uhr  
**2401321206** | Werdener Straße 4

### Englisch für Mitarbeitende in Kitas, der Kindertagespflege und OGS A2/B1

#### Workshop

In vielen Gruppen der Kitas und im offenen Ganztage gibt es Kinder aus internationalen Familien, von denen ein Elternteil nur Englisch spricht.

Der Dozent gibt Ihnen Redemittel auf den Weg, die Sie sofort in Ihrem pädagogischen/schulischen Arbeitsalltag anwenden können. Dieses Angebot bieten wir auch als Inhouse-Schulung an.

Mark Seebürger  
2 Termine | EUR 66,00

**Fr, 19.04.2024** | 08:30 – 11:30 Uhr  
**Fr, 26.04.2024** | 08:30 – 11:30 Uhr  
**2401322200** | Werdener Straße 4

Weitere Kurse zum Thema  
**Kindertagespflege / SchulTag**  
finden Sie ab Seite 13!

## Englisch Bildungsurlaube / Intensivkurse

Alle Kurse sind als BU nach dem AWbG NRW und teilweise anderer Bundesländer anerkannt.

### Englisch lernen A1

#### Online-Kurs

##### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: "Easy English Upgrade A1.1"

Michael Collins

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 310,00

**Mo-Fr, ab 03.06.2024** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2401322901** | Online

### Englisch für Karnevalsmuffel – Auffrischung und Konversation A2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für alle Karnevalsmuffel, die sich an den jecken Tagen lieber verziehen und etwas Nützliches machen möchten, wie Englisch lernen! Frischen Sie auf der Niveaustufe A2 Ihre Englischkompetenz auf und üben Sie freies Sprechen (besonders in Gesprächssituationen im Alltag und Beruf).

Lehrbuch: "Take it Easy A2"

Termine: 07. / 08. / 09. / 13. / 14.02.24

Ellen Monerjan

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mi, ab 07.02.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401321915** | Werdener Straße 4

### Brush up your English – Conversation and Grammar A2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2 zur Auffrischung ihrer Englischkompetenz. Ziel ist es Ihre Sprachkompetenz zu steigern und freies Sprechen zu üben, Ihren Wortschatz aufzufrischen. Grammatikalische Grundlagen und Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

Lehrbuch: "Take it Easy A2"

Ellen Monerjan

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo-Fr, ab 13.05.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401322917** | Werdener Straße 4

#### Online-Kurs / Kleingruppe

Lehrbuch: "Take it Easy A2"

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 310,00

**Mo-Fr, ab 17.06.2024** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2401322918** | Online

### Brush up your English – Conversation and Grammar A2 am Samstag

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2 zur Auffrischung ihrer Englischkompetenz. Gönnen Sie sich fünf Termine am Wochenende um Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu erneuern. Vokabeln und grammatikalische Strukturen werden erinnert und praktiziert.

Lehrbuch: "Take it Easy A2"

Michael Collins

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Sa, ab 17.02.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401321168** | Gerresheimer Straße 90

### Hospitality / Tourism English A2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

In diesem Kurs verbessern die Teilnehmer ihre Fachvokabular, ihre Grammatik, ihren Wortschatz und ihre Konversationsfähigkeiten speziell für Arbeiten im Gast- und Hotelgewerbe. Dazu lernen sie englischsprachige Konzepte des Gastgewerbes kennen.

Voraussetzung: A2-Niveau

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo-Fr, ab 24.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401322921** | Werdener Straße 4

### Banking / Finance English für Fortgeschrittene B1/B2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Dieser spezielle Kurs für Wirtschaftsenglisch zielt darauf ab, ein gutes Verständnis der Finanzterminologie in Englisch zu entwickeln und Ihnen dabei zu helfen, die Nuancen der Sprache zu verstehen und sie effektiv zu nutzen, um positive Ergebnisse zu erzielen. Neben dem Fachvokabular werden auch Themen wie Meetings, Verhandlungen und Präsentationen Teil des Intensivkurses sein.

Voraussetzung: B1/B2-Niveau

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo-Fr, ab 10.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401322922** | Werdener Straße 4



### Legal English für Fortgeschrittene B1/B2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Unser Kurs „Legal English“ ist der Kurs für bereits gut englisch sprechende, praktizierende Juristinnen und Juristen und Jurastudierende und, die in einem internationalen rechtlichen Umfeld arbeiten (wollen). Fachvokabular und Ausdrucksformen stehen im Mittelpunkt des Intensivkurses.

Voraussetzung: B2-Niveau

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo-Fr, ab 17.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401322923** | Werdener Straße 4

### Leben in Amerika B2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Im Rahmen des Intensivkurses werden sich die Teilnehmenden intensiv mit den verschiedenen Aspekten der US-amerikanischen Kultur, Geschichte und Gesellschaft auseinandersetzen. Dabei liegt der Fokus auf dem Ausbau der Sprachkompetenz auf Fortgeschrittenenniveau.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo-Fr, ab 13.05.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401321930** | Werdener Straße 4

**Business Talk B2****Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Englischkurs für Fortgeschrittene, die im Beruf fließende Englischkenntnisse in Wort und Schrift (B2-Niveau) benötigen.

Pearl Scott-Habel

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 24.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401321933** | Werdener Straße 4

**English Business Talk B2****Online-Kurs****Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Ziele: Selbstbewusst und überzeugend präsentieren, Präsentationstechniken und -strategien anwenden, Aussprache verbessern und erfolgreiche Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext anwenden.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 310,00

**Mo–Fr, ab 04.03.2024** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2401321931** | Online

**Mo–Fr, ab 10.06.2024** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2401321932** | Online

**Französisch A1**

Unsere Französisch-Grundkurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und bisher keine oder geringe Vorkenntnisse haben. In einer entspannten Atmosphäre stehen dabei Alltagsdialoge und Basisvokabeln im Vordergrund. Unsere Themen gehen von Selbstvorstellung und Familie über Hobbys zu Café- und Restaurant-Besuchen sowie Einkaufen und noch einiges mehr.

**Französisch: Urlaub in Frankreich – Reisewortschatz A1.1****für Frankreichfans**

Reiselustige lernen innerhalb eines halben Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub. Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Philippe Bony

1 Termin | EUR 29,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr

**2401321304** | Werdener Straße 4

**Französisch Grundkurs A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2401321301** | Werdener Straße 4

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2401322303** | Werdener Straße 4

**Französisch Grundkurs A1.1****In den Sommerferien**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 24.06.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2401322305** | Werdener Straße 4

**Französisch Grundkurs A1.2**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2401322306** | Werdener Straße 4

**Online-Kurs**

Philippe Bony

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2401321306** | Online

**Französisch Grundkurs A1.3****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Philippe Bony

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2401322308** | Online

**Französisch Grundkurs A1.4**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Dr. phil. Walter Hüls

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2401321310** | Werdener Straße 4

**Französisch A2**

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich weiter die Grundlagen der französischen Sprache an.

**Französisch Aufbaukurs A2.1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2

Dr. phil. Walter Hüls

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2401322313** | Werdener Straße 4

**Französisch Aufbaukurs A2.2**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2

Maria Freisen

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2401321314** | Gerresheimer Straße 90

**Französisch Aufbaukurs A2.3**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2

Maria Freisen

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2401322317** | Gerresheimer Straße 90



## Französisch Auffrischung und Konversation A2

Sie möchten gerne weitere Alltagsgespräche auf Französisch führen können? Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte sowie Konversation zu alltäglichen Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse.

### Französisch Auffrischung A2 Auffrischung für Frankreichfans

Voraussetzung: A2-Niveau, entspricht ca. 2 bis 4 Jahren Französischunterricht

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y! A2"

Maria Freisen  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321321** | Werdener Straße 4

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322324** | Werdener Straße 4

### Französisch Konversation A2 parler joyeusement en français

Voraussetzung: A2-Niveau, entspricht ca. 2 bis 4 Jahren Französischunterricht

Brigitte Grahn  
10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321326** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322328** | Werdener Straße 4

## Französisch B1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Sprachfertigkeiten, die sich bereits in Standardsituationen auf Französisch verständigen können. Im Kurs erarbeiten Sie komplexere sprachliche Strukturen und erweitern Ihr Vokabular in vielfältigen Themenbereichen. So verbessern Sie Ihr sprachliches Ausdrucksvermögen und Ihre kommunikativen Fähigkeiten.

### Französisch Fortgeschrittene B1.1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y! B1"

Maria Freisen  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.01.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2401321317** | Werdener Straße 4

### Französisch Fortgeschrittene B1.2

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y! B1"

Maria Freisen  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.04.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2401322320** | Werdener Straße 4

## Französisch Auffrischung und Konversation B1/B2

Französischkurs für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe B1 weiter entwickeln möchten und Konversation mit Gleichgesinnten auf hohem Sprachniveau entwickeln. Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1.

### Parler sans hésiter Französisch Konversation B1

Voraussetzung: B1-Niveau (3-6 Jahre Französischunterricht)

Brigitte Grahn  
10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321329** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322331** | Werdener Straße 4

### Französisch Konversation B2

Üben Sie Konversation mit fortgeschrittenen Gleichgesinnten. Anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen intensivieren Sie Diskussions- und Sprechkompetenz. Anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen intensivieren Sie Diskussions- und Sprechkompetenz.

Voraussetzung: B1-Niveau (ca. 3-6 Jahre Französischunterricht)

Philippe Bony  
10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr  
**2401321333** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grahn  
10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401321336** | Werdener Straße 4

Philippe Bony  
10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr  
**2401322335** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grahn  
10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401322339** | Werdener Straße 4

## Französisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

### Französisch lernen A1

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Französisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Sie gewinnen einen Basiswortschatz und kenne die grundlegenden Ausspracheregeln, üben das Sprechen in Alltagssituationen, und erlangen eine Grundgrammatik zum Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Philippe Bony

3 Termine (18 Ustd.) | EUR 186,00

**Mo–Mi, ab 25.03.2024** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2401321936** | Werdener Straße 4

Maria Freisen

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 13.05.2024** | 10:00 – 15:00 Uhr

**2401322928** | Werdener Straße 4

### Französisch Auffrischung und Konversation A2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Dazu dienen intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Niveau

Maria Freisen

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 19.02.2024** | 10:00 – 15:00 Uhr

**2401321938** | Werdener Straße 4

## Hebräisch A1

Unsere Hebräisch-Grundkurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Hebräisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Eine Einführung in die Schrift ergänzt den Kurs. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

### Urlaub in Israel – Reisewortschatz A1.1

#### Für Israelfans

Reiselustige lernen innerhalb eines Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub. Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nata Sidonashvili, M.A.

1 Termin | EUR 29,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr

**2401321733** | Werdener Straße 4

### Hebräisch Grundkurs A1.1

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Ofer von Suffrin

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

@ **2401321732** | Online

### Hebräisch Grundkurs A1.2

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

@ **2401321734** | Online

Ofer von Suffrin

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

@ **2401322734** | Online

### Hebräisch Grundkurs A1.3

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

@ **2401322736** | Online

### Hebräisch Grundkurs A1.4

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

@ **2401321737** | Online

## Hebräisch A2

Sie lernen in unseren Online-Aufbau-Kursen Ihre Hebräischkenntnisse zu vertiefen und in neuen Alltagssituationen anzuwenden. Sie wenden die Sprache noch flüssiger an und verständigen sich noch spielender.

### Hebräisch Aufbaukurs A2.1

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

@ **2401322738** | Online

### Hebräisch Aufbaukurs A2.2

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

@ **2401321739** | Online

### Hebräisch Aufbaukurs A2.3

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr

@ **2401322741** | Online

## Hebräisch Auffrischung und Konversation

Sie wiederholen und erweitern Ihre Hebräischkenntnisse, sprechen über verschiedenste Themen und wiederholen schwierige Grammatikthemen. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

### Hebräisch Auffrischung und Konversation A2

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Lehrbuch: falls vorhanden  
„Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 11.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401321745** | Online

**Do, ab 18.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401322747** | Online

### Hebräisch Konversation B1/B2

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Ivrit min haHatchala, Part 2“

Ofer von Suffrin  
10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
@ **2401321747** | Online

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
@ **2401322749** | Online

## Italienisch A1

Unsere Italienisch-Grundkurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die zügig oder Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

### Urlaub in Italien – Reisewortschatz A1.1

Reiselustige lernen innerhalb eines halben Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub. Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1 Termin | EUR 29,00  
**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr  
**2401321508** | Werdener Straße 4

### Italienisch Grundkurs A1.1

#### Für Schnelllernende

Für Teilnehmende ohne italienische Vorkenntnisse.

Haben Sie bereits eine romanische Sprache gelernt und möchten Sie die italienische Sprache in zügigem Tempo erarbeiten? Dieser Kurs führt schnell zum Niveau A2. Das schnelle Lerntempo erfordert auch eigenständiges Lernen zu Hause.

Lehrbuch: „Azzurro nuovo A1-A2“

Stefania Freschi Linossi  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2401321504** | Gerresheimer Straße 90

### Italienisch Grundkurs A1.1

#### Online-Kurs / Einstieg für Italienfans

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Dieci A1“

Simona Vincenza Di Mari  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
@ **2401321506** | Online

### Italienisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Dieci A1“

10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322505** | Werdener Straße 4

### Italienisch Grundkurs A1.1

#### In den Sommerferien

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dank unserer erfahrenen Sprachdozentin und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

Lehrbuch: „Dieci A1“

10 Termine | EUR 109,00  
**Mi, ab 26.06.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322509** | Werdener Straße 4

### Italienisch Grundkurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Dieci A1“

Esra Coskuncay  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321510** | Gerresheimer Straße 90

### Italienisch Grundkurs A1.2

#### Für Schnelllernende

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Weiter geht's in zügigem Tempo um schnell das Niveau A2 zu erreichen.

Lehrbuch: „Azzurro nuovo A1-A2“

Stefania Freschi Linossi  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2401322512** | Gerresheimer Straße 90

### Italienisch Grundkurs A1.2

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Dieci A1“

Simona Vincenza Di Mari  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
@ **2401322514** | Online

### Italienisch Grundkurs A1.3

Lehrbuch: „Dieci A1“

Esra Coskuncay  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322517** | Gerresheimer Straße 90

### Italienisch Grundkurs A1.4

Lehrbuch: „Dieci A1“

Egizia Sergio  
10 Termine | EUR 109,00  
**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321516** | Gerresheimer Straße 90

### Italienisch Grundkurs A1.5

Lehrbuch: „Dieci A1“

Egizia Sergio  
10 Termine | EUR 109,00  
**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322522** | Gerresheimer Straße 90

## Italienisch A2

Sie eignen sich weitere Grundlagen der italienischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen. In einer netten Gruppe erweitern Sie durch Üben und Sprechen Ihre Italienischkenntnisse.

### Italienisch Aufbaukurs A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Dieci A2“

Egizia Sergio  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401321522** | Gerresheimer Straße 90

### Italienisch Aufbaukurs A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Dieci A2“

Egizia Sergio  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401322529** | Gerresheimer Straße 90

## Italienisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Sie sprechen bereits gut italienisch und meistern viele Situationen auf Italienisch. Ziel ist nun, die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse zu vertiefen und zu verfeinern.

### Italienisch Fortgeschrittene B1.1

Lehrbuch: „Dieci B1“

Rita Iannuzzi  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322531** | Werdener Straße 4

## Italienisch Auffrischung und Konversation

Sie möchten Ihre italienischen Kenntnisse auffrischen oder vertiefen um Alltagsgespräche auf Italienisch führen können? Diese Kurse eignen sich für alle Wiedereinsteiger/-innen auf den verschiedenen Sprachniveaus, die sich gerne flüssiger unterhalten und die italienische Sprache praktisch anwenden möchten.

### Italienisch Auffrischung A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Stefania Freschi Linossi  
10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr  
**2401321530** | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.01.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr  
**2401321524** | Werdener Straße 4

Stefania Freschi Linossi  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.04.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr  
**2401322536** | Gerresheimer Straße 90

### Recensione di italiano per studenti avanzati

#### Italienisch Auffrischung B1

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Egizia Sergio  
10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.01.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2401321526** | Gerresheimer Straße 90

**Do, ab 18.04.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2401322533** | Gerresheimer Straße 90

## Italienisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

### Italienisch lernen A1.1

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Italienisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Dieci A1“

Egizia Sergio  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 10.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401322948** | Werdener Straße 4

### Italienisch lernen A1.1

#### Online-Kurs

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Dieci A1“

Francesco Apuzzo  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 17.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401322950** | Online

### Business Italienisch B1 / B2

#### Online-Kurs

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

In dem Kurs lernen Sie selbstbewusst und überzeugend präsentieren: Präsentationstechniken und -strategien auf italienisch, erfolgreiche Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext zur Verbesserung Ihres Erfolgs in jeder Gesprächs- und Verhandlungssituation.

Francesco Apuzzo  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 18.03.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401321946** | Online

### Italienisch Konversation B1/B2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Erweitern Sie Ihre guten Vorkenntnisse durch intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes B1-Niveau

Francesco Apuzzo  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 22.04.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401322952** | Werdener Straße 4

## Japanisch A1

Unser Japanisch-Grundkurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die weiter Japanisch lernen möchten und bisher einige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

### Japanisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Ute Winkels  
10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321851** | Werdener Straße 4

**Do, ab 18.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322852** | Werdener Straße 4

### Japanisch Grundkurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Ute Winkels  
10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322853** | Werdener Straße 4



## Koreanisch A1

Bei uns können Sie Koreanisch von Beginn an lernen: für Teilnehmende, die von Grund auf systematisch Koreanisch lernen möchten mit dem Ziel, Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Trauen Sie sich und gewinnen Sie schnell mehr Sicherheit beim Sprechen.

### Koreanisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Einstiegskurs Koreanisch“

Eunsung Suh  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321880** | Werdener Straße 4

### Koreanisch Grundkurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Einstiegskurs Koreanisch“

Eunsung Suh  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322882** | Werdener Straße 4

### Koreanisch Grundkurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Einstiegskurs Koreanisch“

Eunsung Suh  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321882** | Werdener Straße 4

### Koreanisch Grundkurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Einstiegskurs Koreanisch“

Eunsung Suh  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322884** | Werdener Straße 4

## Neugriechisch A1

Unsere Neugriechisch-Grundkurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Griechisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Eine Einführung in die neugriechische Schrift ergänzen die Kurse.

### Griechisch Grundkurs A1.2

**Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou  
10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321674** | Online

### Griechisch Grundkurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Eleni Kotsikopoulou  
10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321681** | Gerresheimer Straße 90

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou  
10 Termine | EUR 109,00

**Mo 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322678** | Online

## Neugriechisch A2

Unsere Neugriechisch-Aufbaukurse eignen sich für Lernende, die Griechisch weiter vertiefen möchten und schon einige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Vokabeln, sowie grammatikalische Strukturen stehen dabei im Vordergrund. Vertiefen Sie Ihr Griechisch!

### Griechisch Aufbaukurs A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Eleni Kotsikopoulou  
10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322683** | Gerresheimer Straße 90

### Griechisch Aufbaukurs A2.2

**Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A1/A2-Niveau

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Maria Katsoupi  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401321685** | Online

### Griechisch Aufbaukurs A2.3

**Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A1/A2-Niveau

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Maria Katsoupi  
10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401322689** | Online

## Neugriechisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

### Griechisch lernen A1

**Online-Kurs**

**Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Neugriechisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Eine Einführung in die neugriechische Schrift ergänzt den Kurs.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 18.03.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401321950** | Online

## Niederländisch A1

Unser Niederländisch-Grundkurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Niederländisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

### Urlaub in den Niederlanden / Belgien – Reisewortschatz A1.1

Reiselustige lernen innerhalb eines halben Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub. Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gabriele Dahlhoff  
1 Termin | EUR 29,00

**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr  
**2401321641** | Werdener Straße 4

**Niederländisch Grundkurs A1.1****Sprek jij ook Nederlands?**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Emilia van Liefland

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321638** | Online

Gabriele Dahlhoff

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401322643** | Werdener Straße 4**Niederländisch Grundkurs A1.2**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401321643** | Werdener Straße 4

Emilia van Liefland

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322645** | Online**Niederländisch Grundkurs A1.3**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401322647** | Werdener Straße 4**Niederländisch A2**

Sie können ein bisschen Niederländisch und lieben diese tolle Sprache, die dem Deutschen sehr ähnlich ist? Bei uns steht das Sprechen klar im Fokus: Frischen Sie jetzt Ihre Kenntnisse auf und bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre Fertigkeiten auf der Niveaustufe A2 weiter aus.

**Niederländisch Aufbaukurs A2.1****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A2“

Emilia van Liefland

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401321646** | Online**Niederländisch Aufbaukurs A2.1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A2“

Gabriele Dahlhoff

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321648** | Werdener Straße 4**Niederländisch Aufbaukurs A2.2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A2“

Emilia van Liefland

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401322649** | Online

Gabriele Dahlhoff

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322652** | Werdener Straße 4**Niederländisch Auffrischung und Konversation****Niederländisch Auffrischung A1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Sie möchten Alltagsgespräche auf Niederländisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteigenden auf A1-Niveau, die Ihre Niederländisch-Kenntnisse auffrischen möchten.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A2“

Gabriele Dahlhoff

2 Termine | EUR 49,00

**Fr, 12.01.2024** | 18:00 – 20:15 Uhr**Sa, 13.01.2024** | 10:00 – 13:00 Uhr**2401321649** | Werdener Straße 4**Niederländisch Auffrischung A1.1**

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A2“

Gabriele Dahlhoff

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321635** | Werdener Straße 4**Niederländisch Auffrischung A1.2**

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A2“

Gabriele Dahlhoff

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322655** | Werdener Straße 4**Niederländisch Bildungsurlaub**

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

**Niederländisch lernen A1****Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 19.02.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr**2401321948** | Werdener Straße 4

Emilia van Liefland

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 22.04.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr**2401322954** | Werdener Straße 4**Mo–Fr, ab 13.05.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr**2401322956** | Werdener Straße 4

Gabriele Dahlhoff

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 17.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr**2401322958** | Werdener Straße 4

## Persisch A1

Unsere Persisch-Grundkurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Persisch erlernen möchten und bisher nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Sie lernen den Grundaufbau der persischen Sprache mit ihrer Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen ein Gefühl für Besonderheiten der Sprache. Anhand der Lautschrift werden Sprachstrukturen erarbeitet und geübt.

### Persisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Abolfasl Pahlevan

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321824** | Werdener Straße 4

#### Online-Kurs

Homeira Ghaderi

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401321825** | Online

### Persisch Grundkurs A1.2

#### So verständigen Sie sich in Farsi

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### Online-Kurs

Homeira Ghaderi

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr  
@ **2401321827** | Online

Abolfasl Pahlevan

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322828** | Werdener Straße 4

#### Online-Kurs

Homeira Ghaderi

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401322829** | Online

### Persisch Grundkurs A1.3

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Homeira Ghaderi

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr  
@ **2401322831** | Online

## Persisch A2

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich weitere Ausdrucksformen und Grundlagen der persischen Sprache an. Anhand der Lautschrift erarbeiten Sie weitere Sprachstrukturen. Sie üben die Schriftsprache, erweitern Ihr Vokabular und lernen die wichtigsten Sprachbausteine (Schlüsselverben, Adjektive, Partikel), um sich in Alltagssituationen auf Persisch zu verständigen.

### Persisch Aufbaukurs A2.4

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Homeira Ghaderi

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
@ **2401321835** | Online

### Persisch Aufbaukurs A2.5

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Homeira Ghaderi

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
@ **2401322837** | Online

## Portugiesisch A1

Lissabon, Madeira, die Algarve... Portugal ist nicht nur eine Urlaubsreise wert, auch das kulturelle und wirtschaftliche Leben im Süden Europas sind wunderbar. Lernen Sie die entsprechende Sprache kennen und lieben. In unseren Anfängerkursen lernen Sie systematisch und von Anfang an das europäische Portugiesisch. Sie lernen Portugiesisch zu verstehen und zu sprechen, um die Sprache im Alltag und auf Reisen anzuwenden.

### Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A1.1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321606** | Werdener Straße 4

**Di, ab 16.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322608** | Werdener Straße 4

### Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A1.2

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322610** | Werdener Straße 4

### Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A1.3

#### Online-Kurs

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401321610** | Online

### Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A1.3

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321613** | Werdener Straße 4

## Portugiesisch A2

Sie verfügen bereits über einige Grundkenntnisse in Portugiesisch und möchten diese Kenntnisse vertiefen? In unseren Aufbaukursen erweitern Sie Vokabular und Grammatik, stärken Ihre Sprachkompetenz und lernen, sich in Alltagssituationen noch besser zu verständigen. Unterstützt von unseren erfahrenen Dozentinnen und Dozenten werden Sie Ihre Aussprache und Ihr Hörverständnis verbessern und generell mehr Selbstvertrauen beim Sprechen erlangen.

### Portugiesisch (Portugal) Aufbaukurs A2.1

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322616** | Werdener Straße 4

### Portugiesisch (Portugal) Aufbaukurs A2.1

#### Online-Kurs

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401322614** | Online

**Portugiesisch (Portugal)****Aufbaukurs A2.2**

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321615** | Werdener Straße 4**Portugiesisch (Portugal)****Aufbaukurs A2.3**

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: “Olá Portugal!” A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322620** | Werdener Straße 4**Portugiesisch (Portugal)****Aufbaukurs A2.3****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321622** | Online**Portugiesisch (Portugal)****Aufbaukurs A2.4****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322624** | Online**Portugiesisch Auffrischung und Konversation****Portugiesisch (Portugal)****Auffrischung und Konversation B2****Online-Kurs**

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1. Der perfekte Kurs, um Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und Ihre Portugiesischkenntnisse zu aktivieren. Üben Sie Konversation mit fortgeschrittenen Gleichgesinnten. Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Marina Ribeiro da Silva Schreiber

10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr**2401321625** | Online**Di, ab 16.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr**2401322628** | Online**Portugiesisch für Kinder****Portugiesisch als Herkunftssprache****Alphabetisierung, Lese- und Schreibkurs des Programms „Sempre-Viva a Língua Portuguesa“.**

In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre bauen die Kinder ihren Wortschatz aus und lernen, auf kommunikative und interaktive Weise, die Grundgrammatik.

In Kooperation: Deutsch-Brasilianischen Gesellschaft (DBG),  
Sektion Rhein-Ruhr

**Für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren**

Durch Spiele, Musik, Kurzgeschichten und Märchen werden die Kinder ermutigt, das Lesen zu üben, ihre ersten Wörter und Sätze zu produzieren und sie entdecken neue Aspekte der portugiesischsprachigen Kultur.

Mauricio Santos Virgens

10 Termine | EUR 135,00

**Fr, ab 19.01.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr**2401920005** | Gerresheimer Straße 90**Fr, ab 19.04.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr**2401920007** | Gerresheimer Straße 90**Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren**

Mittels moderner Lehrmethoden wird die Gruppe ermutigt, Konversation sowie Lesen und Schreiben zu üben, um so ihre Kenntnisse über die portugiesischsprachige Kultur zu erweitern.

Izabel Christina Diederichs Marques

10 Termine | EUR 135,00

**Fr, ab 19.01.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr**2401920006** | Gerresheimer Straße 90**Fr, ab 19.04.2024** | 16:30 – 18:00 Uhr**2401920008** | Gerresheimer Straße 90**Russisch A1**

Das Erlernen der Schrift und Grundstrategien zum Sprechen, Schreiben, Lesen und Hörverstehen werden gefördert und elementare Grammatik wird anhand handlungs-orientierter Aufgaben zum Alltag vermittelt. Die russische Kultur steht dabei in Vordergrund.

**Russische Sprache und Kultur****für Anfänger A1.2**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Lehrbuch „Otlitschno!“

Maria Botvinnik

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr**2401321760** | Werdener Straße 4**Russische Sprache und Kultur****für Anfänger A1.3**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Lehrbuch „Otlitschno!“

Maria Botvinnik

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr**2401322758** | Werdener Straße 4



## Spanisch A1

Unsere Spanisch-Grundkurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Spanisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

### Urlaub in Spanien – Reisewortschatz A1.1

#### Für Spanienfans

Reiselustige lernen innerhalb eines Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub. Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marta Sendino  
1 Termin | EUR 29,00  
**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr  
**2401321408** | Werdener Straße 4

### Spanisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Mariolis Garcia  
10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.01.2024** | 14:00 – 15:30 Uhr  
**2401321403** | Werdener Straße 4

Natalia Celia Vich Redondo  
10 Termine | EUR 109,00  
**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321406** | Werdener Straße 4

### Spanisch Grundkurs A1.1

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Narcisa Mägdefrau  
**Fr, ab 19.01.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2401321407** | Werdener Straße 4

10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322404** | Werdener Straße 4

#### Online-Kurs

10 Termine | EUR 109,00  
**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401322406** | Online

### Spanisch Grundkurs A1.1

#### In den Sommerferien

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
10 Termine | EUR 109,00  
**Do, ab 27.06.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322408** | Werdener Straße 4

### Spanisch Grundkurs A1.2

**Online-Kurs**  
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Maria Itarte  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401321415** | Online

Carina Peters  
10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401321417** | Online

### Spanisch Grundkurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Natalia Celia Vich Redondo  
10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321420** | Werdener Straße 4

Mariolis Garcia  
10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.04.2024** | 14:00 – 15:30 Uhr  
**2401322410** | Werdener Straße 4

Natalia Celia Vich Redondo  
10 Termine | EUR 109,00  
**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322413** | Werdener Straße 4

Narcisa Mägdefrau  
10 Termine | EUR 109,00  
**Fr, ab 19.04.2024** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2401322415** | Werdener Straße 4

### Spanisch Grundkurs A1.3

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Mariolis Garcia  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mi, ab 17.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2401321430** | Werdener Straße 4

Natalia Celia Vich Redondo  
10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322421** | Werdener Straße 4

### Spanisch Grundkurs A1.3

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Maria Itarte  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401322416** | Online

Carina Peters  
10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401322419** | Online

### Spanisch Grundkurs A1.4

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Mariolis Garcia  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mi, ab 17.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2401322431** | Werdener Straße 4

### Spanisch Grundkurs A1.4

#### Online-Kurs

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Marta Sendino  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.01.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr  
@ **2401321433** | Online

### Spanisch Grundkurs A1.5

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”  
Marta Sendino  
10 Termine | EUR 109,00  
**Di, ab 16.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
@ **2401321435** | Online

**Spanisch Grundkurs A1.5****Online-Kurs**

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1"

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 10:00 – 11:30 Uhr@ **2401322435** | Online**Spanisch A2**

Sie haben schon Spanisch gelernt, viele Sprachbereiche haben Sie für sich erschlossen und möchten nun alles vertiefen. Nach den Kursen vertiefen Sie das Aufbaukurs-Niveau. Wir unterstützen gerne dabei!

**Spanisch Aufbaukurs A2.1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401321437** | Werdener Straße 4**Spanisch Aufbaukurs A2.1****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2"

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr@ **2401322437** | Online**Spanisch Aufbaukurs A2.2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2"

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401322439** | Werdener Straße 4**Spanisch Aufbaukurs A2.2****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2"

Carina Peters

10 Termine | EUR 109,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401321439** | Online**Spanisch Aufbaukurs A2.3****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2"

Carina Peters

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr@ **2401321442** | Online**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401322441** | Online**Spanisch Aufbaukurs A2.4****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2"

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.01.2024** | 17:30 – 19:00 Uhr@ **2401321445** | Online

Carina Peters

10 Termine | EUR 109,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr@ **2401322444** | Online**Spanisch Aufbaukurs A2.5****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2"

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

**Do, ab 18.04.2024** | 17:30 – 19:00 Uhr@ **2401322446** | Online**Spanisch B1**

Sie sprechen bereits sehr gut spanisch und viele Situationen meistern Sie auf Spanisch spielend. Ihr weiteres Ziel ist es nun, Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und zu verfeinern. Wir freuen uns auf Sie!

**Spanisch für Fortgeschrittene B1.1****Español para estudiantes avanzados**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401321448** | Werdener Straße 4**Comunicarse en español B1.1****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau (ca. 2-3 Jahre Spanischunterricht)

Lehrbuch: "Con gusto nuevo B1"

Carina Peters

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr@ **2401321450** | Online**Spanisch für Fortgeschrittene B1.2****Español para estudiantes avanzados**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401322450** | Werdener Straße 4**Comunicarse en español, B1.2****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau (ca. 2-3 Jahre Spanischunterricht)

Lehrbuch: "Con gusto nuevo B1"

Carina Peters

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr@ **2401322453** | Online**Comunicarse en español B1.3****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau (ca. 2-3 Jahre Spanischunterricht)

Lehrbuch: "Con gusto nuevo B1"

Maria Itarte

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401321453** | Online

**Spanisch für Fortgeschrittene B1.4****Español para estudiantes avanzados**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“

Elke Kaiser

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr**2401321456** | Werdener Straße 4**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321458** | Werdener Straße 4

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321460** | Werdener Straße 4**Comunicarse en español B1.4****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: B1-Niveau (ca. 2-3 Jahre Spanischunterricht)

Lehrbuch: “Con gusto nuevo B1”

Maria Itarte

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322458** | Online**Spanisch B2**

Sie sprechen bereits gut spanisch und meistern viele Situationen auf Spanisch. Ziel ist nun, die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse zu vertiefen und zu verfeinern.

**Spanisch für Fortgeschrittene B2.1****Español para estudiantes avanzados**

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B2“

Elke Kaiser

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr**2401322461** | Werdener Straße 4**Spanisch Auffrischung und Konversation**

Sie möchten Alltagsgespräche auf Spanisch führen? Dieser Kurs richtete sich an Teilnehmende mit Basiskenntnissen, die in einer lockeren Atmosphäre vor allem gerne und viel Spanisch sprechen möchten. Nebenbei werden die Vokabeln und die Grammatik der jeweiligen Niveaustufe aufgefrischt.

**Spanisch Konversation A2/B1****Aprende a hablar sin barreras**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Mariolis Garcia

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 09:45 – 11:15 Uhr**2401321475** | Werdener Straße 4**Mi, ab 17.04.2024** | 09:45 – 11:15 Uhr**2401322476** | Werdener Straße 4**Spanisch Konversation A2/B1****Online-Kurs****Aprende a hablar sin barreras**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 17:45 – 19:15 Uhr**2401321473** | Online**Mo, ab 15.04.2024** | 17:45 – 19:15 Uhr**2401322474** | Online**Spanisch Auffrischung B1****Hablar hasta por codos Intermedio**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 11:30 – 13:00 Uhr**2401321469** | Gerresheimer Straße 90**Mi, ab 17.04.2024** | 11:30 – 13:00 Uhr**2401322465** | Gerresheimer Straße 90**Spanisch Auffrischung B1**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto B1“

Elke Kaiser

10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322467** | Werdener Straße 4

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322469** | Werdener Straße 4**Spanisch Konversation B1****Hablando sobre la cultura hispana Intermedio**

Voraussetzung: A2-Niveau

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr**2401321483** | Gerresheimer Straße 90**Mi, ab 17.04.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr**2401322484** | Gerresheimer Straße 90

**Spanisch Konversation B1****Online-Kurs**

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10 Termine | EUR 165,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr@ **2401321481** | Online

Marta Sendino

10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401321479** | Online

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10 Termine | EUR 165,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr@ **2401322482** | Online

Marta Sendino

10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401322480** | Online**Spanisch Konversation B1/B2****Hablando se aprende más Intermedio**

Voraussetzung: B1-Niveau

Mariolis Garcia

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr**2401321485** | Gerresheimer Straße 90**Mi, ab 17.01.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr**2401321487** | Werdener Straße 4**Mo, ab 15.04.2024** | 19:30 – 21:00 Uhr**2401322486** | Gerresheimer Straße 90**Mi, ab 17.04.2024** | 11:15 – 12:45 Uhr**2401322488** | Werdener Straße 4**Spanisch Konversation B2****Hablando sobre la cultura hispana**

Voraussetzung: B1-Niveau

Claudia Berdermann

10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.01.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr**2401321477** | Werdener Straße 4**Di, ab 16.04.2024** | 17:00 – 18:30 Uhr**2401322478** | Werdener Straße 4**Spanisch Konversation B2****Online-Kurs**

Für Fortgeschrittene

Voraussetzung: B2-Niveau

Carina Peters

10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401321488** | Online**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401322489** | Online**Español en domingo Spanisch****Konversation am Sonntag B2**

Voraussetzung: B2-Niveau

Claudia Berdermann

3 Termine | EUR 108,00

**So, ab 21.01.2024** | 09:30 – 12:30 Uhr**2401321498** | Gerresheimer Straße 90**So, ab 21.04.2024** | 09:30 – 12:30 Uhr**2401322497** | Gerresheimer Straße 90**Perfecciona tu español B2 / C1**

Für Fortgeschrittene

Voraussetzung: B2-Niveau

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401321491** | Gerresheimer Straße 90**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401321493** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Berdermann

10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.01.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr**2401321489** | Werdener Straße 4

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10 Termine | EUR 132,00

**Mo, ab 15.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr**2401322492** | Gerresheimer Straße 90**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr**2401322494** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Berdermann

10 Termine | EUR 132,00

**Di, ab 16.04.2024** | 18:30 – 20:00 Uhr**2401322490** | Werdener Straße 4**Spanisch Konversation C1****Online-Kurs**

Voraussetzung: B2-Niveau

Carina Peters

10 Termine | EUR 132,00

**Mi, ab 17.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401321495** | Online**Mi, ab 17.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr@ **2401322496** | Online**Spanisch Bildungsurlaub**

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

**Spanisch lernen A1****Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Spanisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1"

Marta Sendino

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 18.03.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr**2401321940** | Werdener Straße 4**Mo–Fr, ab 17.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr**2401322938** | Werdener Straße 4**Online-Kurse:**

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1"

Marta Sendino

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 15.04.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr@ **2401322932** | Online

3 Termine (18 Ustd.) | EUR 149,00

**Mo–Mi, ab 06.05.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr@ **2401322934** | Online

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo, ab 03.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr@ **2401322936** | Online



**Spanisch Business B2****Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Sie lernen auf Spanisch selbstbewusst und überzeugend zu präsentieren, und wenden erfolgreiche Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext in jeder Gesprächs- und Verhandlungssituation auf Spanisch an.

Mariolis Garcia  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 19.02.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401321942** | Werdener Straße 4

**Mo, ab 11.03.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
@ **2401321944** | Online

**Mo–Fr, ab 10.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401322946** | Werdener Straße 4

**Spanisch: Gramática y conversación para expertos B2****Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Ziel sind die Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Wiederholung von Grammatikthemen, Konversation über kulturelle und aktuelle Themen. Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Marta Sendino  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 08.04.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401322940** | Werdener Straße 4

**Mo–Fr, ab 24.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2401322942** | Werdener Straße 4

**Türkisch A1**

Unsere Türkisch-Basis-Kurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Türkisch lernen möchten. Alltagsdialoge, Basisvokabeln und das Erlernen der Grammatik stehen dabei im Vordergrund. Die Kurse eignen sich auch für Menschen, die bereits türkische Sprachkenntnisse haben, aber die Sprache nochmal von Grund auf lernen möchten.

**Türkisch für den Urlaub in der Türkei - Reisewortschatz A1.1**

Reiselustige lernen innerhalb eines halben Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub in der Türkei.

Esra Coskuncay  
1 Termin | EUR 29,00  
**Sa, 09.03.2024** | 10:30 – 14:45 Uhr  
**2401321706** | Werdener Straße 4

**Türkisch Grundkurs A1.1****Einstieg leicht gemacht**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Esra Coskuncay  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401321702** | Gerresheimer Straße 90

**Türkisch Grundkurs A1.1****Online-Kurs**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka  
10 Termine | EUR 109,00  
@ **Mi, ab 17.01.2024** | 17:30 – 19:00 Uhr  
**2401321704** | Online

**Türkisch Grundkurs A1.2****Einstieg leicht gemacht**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Esra Coskuncay  
10 Termine | EUR 109,00  
**Mo, ab 15.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2401322708** | Gerresheimer Straße 90

**Türkisch Grundkurs A1.2****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka  
10 Termine | EUR 109,00  
@ **Mi, ab 17.01.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401321708** | Online

@ **Mi, ab 17.04.2024** | 17:30 – 19:00 Uhr  
**2401322710** | Online

**Türkisch Grundkurs A1.3****Online-Kurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka  
10 Termine | EUR 109,00  
@ **Mi, ab 17.04.2024** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2401322712** | Online

**Türkisch A2**

Sie können ein bisschen Türkisch und lieben diese tolle Sprache? Bei uns steht das Sprechen klar im Fokus: Frischen Sie jetzt Ihre Kenntnisse auf und bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre Fertigkeiten auf der Niveaustufe A2 weiter aus.

**Türkisch Aufbaukurs A2.1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Esra Coskuncay  
10 Termine | EUR 109,00  
**Do, ab 18.01.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401321713** | Werdener Straße 4

**Türkisch Aufbaukurs A2.2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Esra Coskuncay  
10 Termine | EUR 109,00  
**Do, ab 18.04.2024** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2401322716** | Werdener Straße 4

## Türkisch B1

Sie sprechen bereits gut Türkisch und meistern viele Situationen auf Türkisch. Ziel ist nun, die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse zu vertiefen und zu verfeinern.

### Türkisch Fortgeschrittene B1

Voraussetzung: A2-Niveau

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu B1“

Esra Coskuncay

10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 18.04.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2401322719** | Werdener Straße 4

## Türkisch Auffrischung und Konversation

Sie möchten Alltagsgespräche auf Türkisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger auf A2-Niveau, die sich gerne flüssiger unterhalten und die türkische Sprache praktisch anwenden möchten.

### Türkisch Auffrischung A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Esra Coskuncay

10 Termine | EUR 132,00

**Do, ab 25.01.2024** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2401321717** | Werdener Straße 4

## Türkisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt.

### Türkisch lernen A1

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Türkisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“,

Esra Coskuncay

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 10.06.2024** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2401322960** | Werdener Straße 4

## Integrationskurse BAMF

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache bis zum Niveau B1. Das bedeutet, Sie können sich im Alltag zurechtfinden und sprachlich selbständig handeln. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ ab.

Im Orientierungskurs erfahren Sie, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind, Sie erhalten Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Sie müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen und sich persönlich anmelden.

Alle Niveaustufen starten einmal pro Monat. Den genauen Termin erfahren Sie bei der Anmeldung

### Persönliche Anmeldung

Werdener Straße 4  
40227 Düsseldorf

**Telefon: 0211 1740-1611**

Mo – Mi: 09:00 – 15:00 Uhr

Do: 09:00 – 17:00 Uhr

Fr: geschlossen

### Kostenlose Einstufung und Beratung

**Telefon: 0211 1740-1611**

Do: 14:30 – 16:00 Uhr

### Rather Familienzentrum®

Rather Kreuzweg 43

40472 Düsseldorf

Mo: 15:00 – 16:30 Uhr

## Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Wir bieten regelmäßig Berufssprachkurse für die Zielsprachniveaus B2 und C1 an. Sie richten sich ausschließlich an Teilnehmende, die Verpflichtungen / Berechtigungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder des BAMF haben.

In der Regel sind die Kurse für Sie gebührenfrei; im Einzelfall, bei eigenem Einkommen, können Gebühren anfallen. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik lernen Sie vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der DTB-B2-Prüfung bzw. DTB-C1-Prüfung ab.

Bücher werden Ihnen zur Verfügung gestellt. B2-Kurse werden sozialpädagogisch begleitet.

Unsere aktuellen Kurse finden Sie unter:  
[www.asg-bildungsforum.de/deufoev](http://www.asg-bildungsforum.de/deufoev)

oder im Kursnet unter:  
<https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>

### Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn

**Gerresheimer Straße 90**  
Empfang

### Kostenlose Einstufung und Beratung

Di: 13:30 Uhr  
Letzte Testausgabe: 13:45 Uhr

Für Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail.

Telefon: 0211 1740-174

E-Mail: [deufoev@asg-bildungsforum.de](mailto:deufoev@asg-bildungsforum.de)

## Datenschutzinformationspflichten

Verantwortlicher:  
**ASG Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik und Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

E-Mail: [info@asg-bildungsforum.de](mailto:info@asg-bildungsforum.de)

**Betrieblicher Datenschutz:**  
Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik und Gesellschaftsbildung

Gerresheimer Straße 90,  
40233 Düsseldorf

E-Mail: [datenschutz@asg-bildungsforum.de](mailto:datenschutz@asg-bildungsforum.de)

### Datenkategorien:

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z. B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden.

Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.

• Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Verarbeitung, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

• Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z. B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken.

Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

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

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

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

### Weitergabe an Dritte:

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage bzw. auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

#### **Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten:**

Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z. B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

#### **Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten:**

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

#### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling:**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

#### **Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG:**

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

#### **Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG:**

Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

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

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

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ) – Körperschaft des öffentlichen Rechts, Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund

Telefon: 0231 138985-0,  
E-Mail: [info@kdsz.de](mailto:info@kdsz.de)  
[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

#### **Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de) im Bereich Datenschutzerklärung**

## **ASG Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik und Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

Stand: 1. Dezember 2021

#### **Geltungsbereich:**

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

#### **Anmeldung:**

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen. Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung oder die bei uns erhältlichen Anmeldeformulare.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

#### **Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern:**

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

#### **Online-Anmeldung:**

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab.

Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

#### **Zahlungsweise:**

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

#### **SEPA-Lastschriftinzug:**

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00000559844 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

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

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

#### **Banküberweisung:**

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

#### **Ratenzahlung:**

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



**Widerrufsrecht:**

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

**Widerrufsfolgen:**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise:**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

**Mahnverfahren:**

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 3,00 Euro und für eine weitere Mahnung 6,00 Euro.

**Erstattung:**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

**Kursrücktritt / -abmeldung:**

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Unabhängig vom gesetzlichen Widerrufsrecht gewähren wir eine Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

**Ermäßigungen / Erstattungen:**

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmenden sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

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

**Teilnahmeentgelte:**

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) umfasst 45 Minuten. Eine Zeitstunde (Zstd.) umfasst 60 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

**Wechsel der Kursleitung:**

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

**Terminänderung:**

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

**Mindestteilnehmerzahl:**

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

**Mindestalter der Teilnehmenden:**

Das ASG-Bildungsforum ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmende ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich. Bei entsprechend ausgewiesenen Veranstaltungen (z. B. Schülerkurse) können Minderjährige durch Anmeldung der Erziehungsberechtigten teilnehmen.

**Haftung und Datenschutz:**

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

**Aufnahme von Wort-,****Bild- und Tonbeiträgen:**

Audiomitschnitte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt

**Digitale Kursangebote:**

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet-Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

**Fundsachen:**

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

**Impressum**

**ASG-Bildungsforum**  
Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

**Vorstand**

Dr. Samuel Olbermann  
Vorstandsvorsitzender

Petra Budde  
Vorständin

**Auflage des Programmhefts:**

11.000

**Druck:**

parzeller print & media GmbH & Co. KG

**Gestaltung / Layout:**

Philipp Steuerwald

**Bildthema:**

Philipp Steuerwald

**Erscheinungsdatum:**

Dezember 2023

**Kurszugehörigkeit:**

2401 = ASG-Bildungswerk  
2402 = ASG-Familienbildungsstätte

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001









# ASG-Bildungsforum

70 Jahre ASG-Bildungs, 7 Jahrzehnte!  
7 beispielhafte Kurse aus der Familien- und Weiterbildung.  
Ein Überblick über damals und heute.



70 Jahre  
dafür

**Sehr geehrte Düsseldorfinnen  
und Düsseldorfer, liebe Freundin-  
nen und Freunde der ASG,**

die ASG feiert in diesem Jahr ihr **70-jähriges Bestehen**. Im Jahr 1954 trafen sich engagierte Düsseldorfinnen und hoben die „Katholische Motterschule“ aus der Taufe. Später wurde daraus das ASG-Bildungsforum.

Seit sieben Jahrzehnten begleiten wir nun Düsseldorfinnen und Düsseldorfer und laden ein, miteinander zu lernen, zu diskutieren, Neues zu erkunden, sich weiterzuentwickeln, aber auch sich zu hinterfragen.

Seit unserer Gründung waren Tausende Düsseldorfinnen und Düsseldorfer, gebürtige und zugezogene, bei uns im ASG-Bildungsforum zu Gast und haben ihre/seits uns inspiriert. Von dieser Geschichte erzählt die Ausstellung **„Von Müttern, Beuys und neuen Nachbarn“**, die von März bis April im Geburtstagszimmer des Düsseldorf Stadtmuseums zu sehen ist.

Herzliche Einladung!



Im Namen aller Mitarbeitenden und Duzierenden freuen wir uns auf Begegnungen im 70. Jahr unseres Bestehens.

**[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern im Programmheft. Weitere Angebote finden Sie laufend aktualisiert auf unserer Homepage:  
spannende Bildungsangebote am Puls der Zeit.

In diesen sieben Jahrzehnten hat sich unsere Heimatstadt gesellschaftlich, politisch, aber auch architektonisch rasant verändert. Was bis heute gleich geblieben ist: Wir entwickeln für Sie jedes Jahr neue spannende Bildungsangebote am Puls

Petra Budde  
Vorständin  
Dr. Samuel Obermann  
Vorstandsvorsitzender