

antibakterieller Schutzumschlag

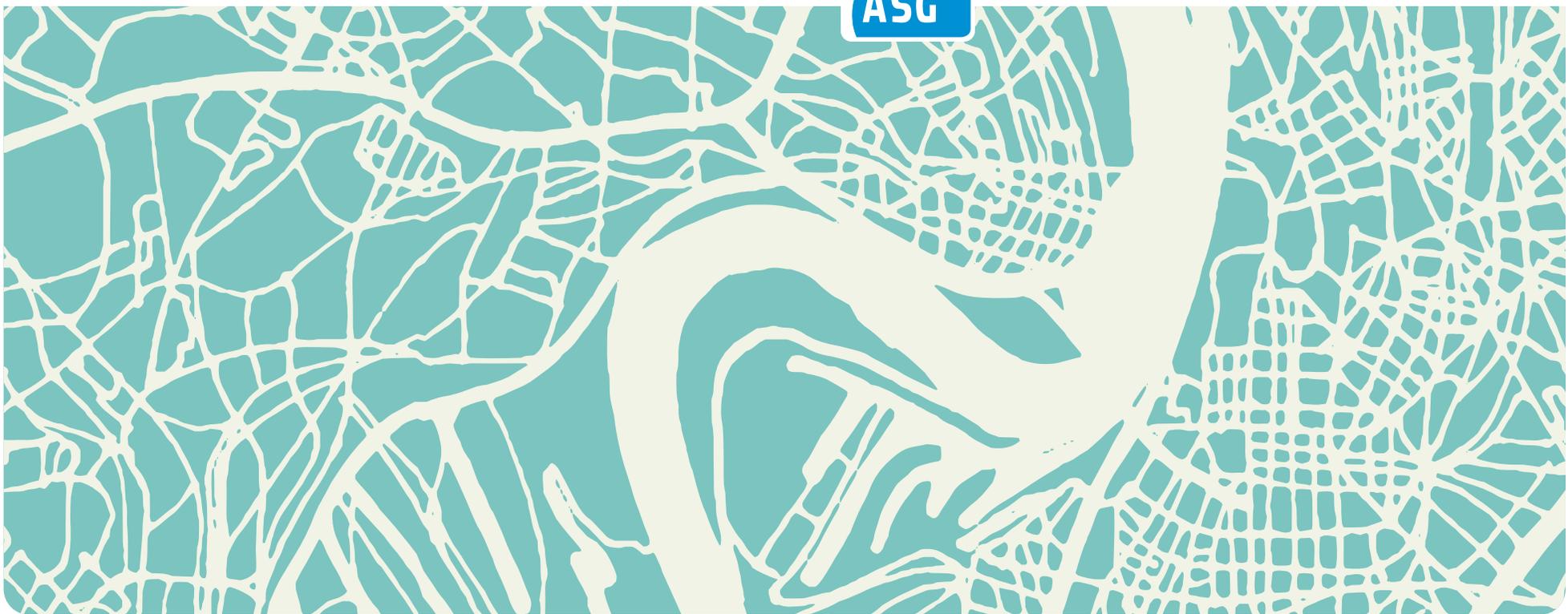
ASG-Bildungsforum | Programm 2022 II

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf



Programm 2022 II





Vorwort



Gemeinsam starten!

Sehr geehrte Düsseldorferinnen und Düsseldorfer,
liebe Freundinnen und Freunde der ASG,

das neue Programm zeigt Wege, neue und bekannte. Aus gutem Grund.

Wege verbinden, eröffnen Perspektiven und ermöglichen Bewegung und Begegnung, Wege führen im besten Fall Menschen zusammen – genau wie unser vielfältiges Bildungsangebot.

Wege können steil und anspruchsvoll sein, aber auch leicht und beschaulich. Und so bietet unser Programm Herausforderungen für Geist und Körper, aber auch Entspannung und besinnliche Auszeit.

So mancher Weg muss mitunter alleine gegangen werden. Nicht bei uns: Wir schaffen Möglichkeiten, gemeinsam zu gehen. Gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Ohne Umwege – oder gerade mit?

Schon seit fast 70 Jahren ebnen wir Wege in und um Düsseldorf.

Dazu machen auch wir selbst uns immer wieder neu auf den Weg, diesmal mit einem neuen Vorstandsteam.

Lassen Sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Im Namen aller Mitarbeitenden und Dozierenden

Petra Budde
Vorständin

Dr. Samuel Olbermann
Vorstandsvorsitzender

Inhalt

Kontakt Impressum	6
Öffnungszeiten	7
AGB	166
Datenschutzinformati onspflichten ..	170
Anmeldekarte	175

Berufs- und Arbeitsleben

Beruf	10
▪ Kommunikation / Rhetorik	10
▪ Softskills / Stressbewältigung	12
Bildungsurlaub	14
Computer und EDV	15
Erziehung und Soziales	16
▪ Kindertagespflege	16
▪ Soziale Arbeitsfelder / SchulTag.....	21
▪ Kursleitung	23

Familie und Generationen

Ehevorbereitung	26
Ehe und Partnerschaft	26
Geburt	28
Eltern-Kind-Kurse	30
▪ Spielgruppen: Pikler und Co.	30
▪ Loslösegruppen, Vorkindergarten	36
▪ Bewegung	38
▪ Wunderwelt Wald	43
▪ Musik	46
▪ Kreativität	49
▪ Kochen und Backen	53
Elterncafés und offene Treffs	56
Für Eltern: Erziehungsfragen und Gesundheitsthemen	58
Für Eltern: Erziehungsfragen online ..	64
Kinder und Jugendliche	68
Senioren / Denkraum 50plus	68

Gesellschaftsbildung

Geschichte	72
Gesellschaft und Soziales	72
▪ Politik und Wirtschaft	73
▪ Umwelt	74
Medienwerkstatt	75

Gesundheit, Kochen und Sport

Kochen und Ernährung	80
▪ Basiswissen	80
▪ Internationale Küche	82
▪ Singles, Paare und mehr... ..	85
▪ Saisonale Gerichte	86
▪ Spezialitäten	87
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich	88
Gesundheitswissen	89
Entspannung / Yoga	90
▪ Innere Balance	90
▪ Meditation	93
▪ Yoga-Workshops	94
▪ Yoga-Kursreihen	95
Sport / Bewegung / Tanz	98
▪ Body Fit	98
▪ Body-Styling	99
▪ Functional Training	99
▪ Fit im Alltag	100
▪ Pilates	101
▪ Gymnastik ab 50	102
▪ Spezielles	103
▪ Rücken- / Wirbelsäulengymnastik	104
▪ Tanz	105
▪ Kinderschwimmen	106
▪ Aquafitness / Wassergymnastik	107

Glauben und Leben

Religion und Spiritualität	110
▪ Schöpfungsverantwortung	110
▪ Kirche – Dialog 2.0	111
▪ Krieg und Frieden	112
Philosophie und Existenzfragen	112
▪ Forum Eller	114
▪ Interreligiöser Dialog	114

Kunst, Kultur und Kreativität

Exkursionen	118
Kulturgeschichte	118
Literatur / Schreibwerkstatt	120
Musik machen	122
Nähen / Textiles Gestalten	124
Zeichnen und Malen	128
▪ Kursreihen.....	128
▪ Workshops	129
▪ Freie Meisterklasse 2022/23	130

Sprachen und Integration

Arabisch	135
Englisch	136
Französisch	143
Hebräisch	145
Italienisch	147
Neugriechisch	150
Niederländisch	151
Persisch	152
Portugiesisch	154
Spanisch	156
Türkisch	162
Sprachkurse für Kinder und Jugendliche	163
Deutsch / Integration	164
▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)	165

Kontakt

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 „Wege“:
Sarah Lüttgen-Karimi, Philipp Steuerwald

Unser Programmheft haben wir mit selbst
erstellten Fotos illustriert.

Erscheinungsdatum:
Juli 2022

Kurszugehörigkeit:
2201 = ASG-Bildungswerk
2202 = ASG-Familienbildungsstätte

Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001



Öffnungszeiten

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

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

Montag – Donnerstag: 08:30 – 13:30 Uhr
14:30 – 17:00 Uhr
Freitag: 08:30 – 13:30 Uhr

ASG-Sprachenzentrum

Münsterstraße 304
40470 Düsseldorf

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

Beratung **Fremdsprachen:**
Montag – Donnerstag: 08:30 – 17:00 Uhr
Freitag: 08:30 – 14:00 Uhr

Beratung **Deutsch:**
Montag – Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 17:00 Uhr

Einstufung Deutsch:
Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr

Gerne beraten wir Sie nach
Terminvereinbarung auch außerhalb
dieser Zeiten.

Wir bemühen uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Sofern nicht aus inhaltlichen Gründen eine bestimmte Zielgruppe gemeint ist, dürfen sich alle Menschen angesprochen fühlen.

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
www.asg-bildungsforum.de



Übersicht

Beruf	10	Computer und EDV	15
▪ Kommunikation / Rhetorik	10	Erziehung und Soziales	16
▪ Softskills / Stressbewältigung	12	▪ Kindertagespflege	16
Bildungsurlaub	14	▪ Soziale Arbeitsfelder / SchulTag	21
		▪ Kursleitung	23

Für Sie ergänzen wir unser Programmangebot regelmäßig um neue und interessante Themen.

Weitere Veranstaltungen und aktuelle Informationen finden Sie auf der ASG-Homepage im Online-Programm oder unter „Aktuelles“.

Beruf

▪ Kommunikation / Rhetorik

Kommunikationsgrundlagen:

Modul 2

Auffrischung und Aufbau

In Theorie und Praxis wird für Fortgeschrittene vermittelt, wie professionelle Gesprächstechniken langfristigen Erfolg in der Kommunikation sichern.

Modul 2 richtet sich an Interessierte, die bereits solide Vorkenntnisse besitzen und vorhandene rhetorische Fähigkeiten verfeinern möchten. Ein Direkteinstieg in das zweite Modul ist bei vorliegenden Kenntnissen (siehe Modul I) und nach Absprache möglich.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom

4x 3 Ustd. | EUR 79,00

Mo 15.08.2022 | 18:00 – 20:15 Uhr

2201230008 | 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

2x 5 Ustd. | EUR 102,00

Sa 10.09.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr

So 11.09.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr

2201230009 | Gerresheimer Straße 90

Mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz

Bildungsurlaub: Überzeugend!

In Vortrag und Gespräch

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz 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

5x 7 Ustd. | EUR 290,00

Mo–Fr 24.10.2022 | 09:00 – 15:00 Uhr

2201230010 | 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 hilft jedoch die Hörer zu binden und verschafft dem Sprecher Individualität. Mit passenden Geschichten lassen sich auch komplexe Sachverhalte verständlich machen und fesselnde Beispiele bleiben in Erinnerung.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse zu einem adäquaten Storytelling und macht Sie vertraut mit den wichtigsten Techniken.

Karen Hempel, Dipl. Schauspielerin

1x 8 Ustd. | EUR 170,00

Sa 12.11.2022 | 09:30 – 17:00 Uhr

2201230012 | 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.

Im Seminar lernen Sie Techniken und Regeln für einen verbalen Schlagabtausch kennen.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

Sa 26.11.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr

2201230013 | Gerresheimer Straße 90



▪ Softskills / Stressbewältigung

Assessmentcenter Modul 1: Grundlagen

In diesem Trainingsseminar werden der Ablauf und die Struktur eines ACs aufgezeigt. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Einblicke zu Modulen, 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 den Teilnehmenden eine optimale Vorbereitung.

Torsten Poppek,
Dipl. Sozialwissenschaftler
2x 8 Ustd. | EUR 260,00
Sa 23.07.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr
So 24.07.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr
2201240006 | Gerresheimer Straße 90

Assessmentcenter Modul 2: Führungskräfte

Unterschiedliche, vor allem führungsrelevante AC-Module werden vorgestellt und simuliert. Kurz-Feedbacks nach jeder Übung ermöglichen den Teilnehmenden eine optimale Vorbereitung.

Torsten Poppek,
Dipl. Sozialwissenschaftler
2x 8 Ustd. | EUR 260,00
Sa 19.11.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr
So 20.11.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr
2201240009 | Gerresheimer Straße 90

Einzeltermine von mehrtägigen
Veranstaltungen finden Sie unter
www.asg-bildungsforum.de
oder kontaktieren Sie uns.

Verantwortungsvoll und sicher Entscheidungen treffen

Bildungsurlaub:

Entscheidungsstechniken

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Was macht gute Entscheidungen aus? Dieser Frage geht der hier angebotene Bildungsurlaub mit Systematik und Spaß auf den Grund!

Klug entscheiden ist keine Zauberei, sondern die Gestaltung eines Entscheidungsweges mit den passenden Werkzeugen. Diese helfen, sich der persönlichen Bewertungskriterien bewusst zu sein, die Problemlage umfassend einzuschätzen und mehr als eine Lösungsalternative zu (er-)finden. Denn die erstbeste Idee ist selten die wirklich Beste.

Sabine Neugebauer, Dipl. Psychologin
5x 7 Ustd. | EUR 290,00
Mo–Fr 12.09.2022 | 09:00 – 15:15 Uhr
2201240007 | Gerresheimer Straße 90

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 uns in die Lage, Krisen und andere Widrigkeiten gut zu überstehen. Und: die eigene Resilienzfähigkeit kann trainiert werden!

Monika Kuhmann
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 05.11.2022 | 09:30 – 17:00 Uhr
2201240008 | Gerresheimer Straße 90

Stressmanagement – Work-Life-Balance

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Die zunehmenden Anforderungen unserer hochdynamischen Gesellschaft verlangen immer mehr Ausdauer und Belastbarkeit von Körper und Geist. Das sogenannte Burnout-Syndrom kann jeden treffen. Dieses Seminar thematisiert die Entstehung und Vorbeugung von Burnouts und zeigt, wie man wieder zur inneren Balance findet, die eigenen Akkus auflädt und mit seinen Ressourcen besser haushält. Es bietet Tipps und Anregungen zur Stressbewältigung und zum sinnvollen Zeitmanagement.

Torsten Poppek,
Dipl. Sozialwissenschaftler
5x 7 Ustd. | EUR 290,00
Mo–Fr 07.11.2022 | 09:00 – 15:15 Uhr
2201230011 | Gerresheimer Straße 90

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Beruf

- Mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz 10
- Verantwortungsvoll und sicher Entscheidungen treffen 12
- Stressmanagement – Work-Life-Balance 13

Computer und EDV

- 10-Finger-Tastschreiben am Computer 15

Entspannung und Yoga

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 93

In NRW haben Beschäftigte* ab einem Beschäftigungsverhältnis von sechs Monaten einen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr.

Bildungsurlaub bedeutet bezahlte Freistellung von der Arbeit, um sich in anerkannten Veranstaltungen beruflich weiterzubilden.

Bitte informieren Sie Ihren Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vorab.

Weitere Informationen:
Telefon 0211 1740-0

*Für Beamte, Auszubildende sowie Mitarbeitende in Betrieben mit weniger als 10 Beschäftigten gelten andere Vorgaben.

Sprachen und Integration

- Arabisch lernen – Konversation A1 .. 135
- Englisch lernen A1.1 142
- Basic English A1.2 142
- Brush up your English – Conversation and Grammar A2 142
- Business Talk B2 142
- Hebräisch lernen A1 146
- Italienisch lernen A1.1 149
- Neugriechisch lernen A1.1 150
- Neugriechisch Auffrischung und Konversation A2/B1 150
- Niederländisch lernen A1.1 152
- Niederländisch Auffrischung und Konversation A2/B1 152
- Persisch lernen A1.1 153
- Portugiesisch (Brasilien) für den Beruf A2/B1 155
- Spanisch lernen A1.1 161
- Spanisch Perfeccionamiento B1/B2 161
- Spanisch Gramática y conversación para expertos B2 162

Computer und EDV

10-Finger-Tastschreiben am Computer

Erarbeitung des Tastenfeldes: Buchstaben, Satzzeichen, Ziffern und Sonderzeichen.

Schülerkurs in den Ferien

Manfred Sahlender

4x 5 Ustd. | EUR 73,00

Mo–Do 10.10.2022 | 09:00 – 12:45 Uhr
2201920013 | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do 10.10.2022 | 13:00 – 16:45 Uhr
2201920014 | Gerresheimer Straße 90

10-Finger-Tastschreiben am Computer

Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Manfred Sahlender

5x 8 Ustd. | EUR 300,00

Mo–Fr 21.11.2022 | 09:00 – 16:00 Uhr
2201210003 | Gerresheimer Straße 90

Word: Geschäftsbriefe nach der neuen Norm DIN 5008:2020

E-Mails gehören zum Büroalltag. Sie sind Informationsträger und Geschäftsbriefe zugleich und damit ein Aushängeschild des Unternehmens. Eine normgerechte Gestaltung macht einen tadellosen Eindruck.

In diesem Kurs werden die Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008:2020 erklärt und kommentiert.

Inhalte sind u. a. Briefmuster und Briefaufgaben zur Geschäftskorrespondenz, innerbetriebliche Schreiben, Texte in Tabellenform und Grundsätze für einen modernen Korrespondenzstil.

Voraussetzung: Kenntnisse in Word

Manfred Sahlender

2x 8 Ustd. | EUR 120,00

Sa 22.10.2022 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 23.10.2022 | 09:00 – 16:00 Uhr
2201210004 | Gerresheimer Straße 90

Erziehung und Soziales

▪ Kindertagespflege

Tätigkeitsvorbereitende und -begleitende Grundqualifizierung Kindertagespflege nach QHB (300 UE)

Tätigkeitsbegleitender Teil (140 UE)

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

140 Ustd. | EUR 1.880,00
Start: Fr 02.09.2022 | 17:00 – 20:30 Uhr
2202251100 | Gerresheimer Straße 90

Tätigkeitsvorbereitender Teil (160 UE)

Kurszeiten: Mi: 17:00 – 20:30 Uhr
Sa: 09:00 – 15:30 Uhr
So: 09:00 – 15:30 Uhr

160 Ustd. | EUR 2.340,00
Start: Mi 21.09.2022 | 17:00 – 20:30 Uhr
2202251200 | Gerresheimer Straße 90

Anfang gut - alles gut! Gelingende Eingewöhnung

Die Gestaltung einer behutsamen Übergangszeit gehört zu den unverzichtbaren Qualitätskriterien der Frühpädagogik. Entwicklungsstärkende Bildungsprozesse können nur gelingen, wenn die Kinder sich sicher, geborgen und gut eingebunden fühlen. Ein Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf der Bedeutung von Bindung und Beziehung und dem Gelingen von Übergängen.

Christiane Schiller
1x 4 Ustd. | EUR 26,00
Mi 24.08.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202250062 | Gerresheimer Straße 90

So früh schon?

Partizipation im U3-Bereich gestalten

Schon die Kleinsten können durch Beteiligung aktiv ihren Alltag gestalten und Einfluss auf Planungs- oder Entscheidungsprozesse nehmen, z. B. auf die Schlaf-, Wickel- und Essenssituation. Im Seminar entdecken Sie Möglichkeiten der Partizipation von Kindern im U3-Bereich und reflektieren die eigene pädagogische Haltung und das Bild vom Kind.

Daniela Daemen
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 19.11.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202250106 | Gerresheimer Straße 90

Aus der Sicht des Kindes - bedürfnisorientiert begleiten

Warum macht das Kind das bloß? Warum hört es nicht auf mich? Diese Fragen stellen sich viele Fachkräfte im pädagogischen Alltag mit Kleinkindern.

In diesem Seminar wird mit verschiedenen Übungen versucht, die Blickweise von Kindern einzunehmen und mit Empathie nachzuvollziehen. So erkennen Sie, welche Bedürfnisse kleine Kinder haben und wie es gelingen kann, sie in ihrer Individualität ernst zu nehmen.

Daniela Weyers
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 03.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202250068 | Gerresheimer Straße 90

Starke Gefühle begleiten Kinder unterstützen

Kinder haben starke Gefühle. Während wir meistens keine Probleme mit den positiven Gefühlen haben, sind Wut, Angst oder Traurigkeit schwerer auszuhalten. Wie ist eine feinfühlig Begleitung im Betreuungsalldag möglich? Warum tut Wut auch mal gut? Neben der Behandlung dieser Fragen ist ein gemeinsamer Austausch möglich.

Daniela Daemen
2x 4 Ustd. | EUR 52,00
Di, Do 18.10.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202250086 | 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.

Viktoria Schirk
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 24.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202250114 | Gerresheimer Straße 90

Wie kann ich diesem Kind nur helfen?

Unterstützung

bei Wahrnehmungsstörungen

Im Alltag der Kindertagespflege kann es vorkommen, dass schon die Kleinsten verhaltensauffällig erscheinen. Eine erfahrene Ergotherapeutin gibt in diesem Seminar Einblicke in die Förderung von Kindern und zeigt alltagsnah und mit praktischen Beispielen, wie dies gezielt in der Kindertagespflege aussehen kann.

Kathrin Mantke
2x 4 Ustd. | EUR 52,00
Di 27.09.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
Di 25.10.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2202250084 | Online

Beobachten und Dokumentieren in der Kindertagespflege

Die Bildungsdokumentation bekommt als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege immer mehr Bedeutung. Seminarinhalte: Geeignete Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren für die Kindertagespflege, Umsetzung in die eigene berufliche Praxis, Beteiligung der Eltern. Eigene Beispiele von Bildungsdokumentationen dürfen mitgebracht werden.

Daniela Daemen
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 10.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202250070 | 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 Nicastro
1x 5 Ustd. | EUR 32,50
Sa 17.09.2022 | 10:00 – 14:00 Uhr
2202250074 | Gerresheimer Straße 90

Wertschätzende Kommunikation im Elterngespräch

Wie kann ich gute Voraussetzungen für ein Elterngespräch schaffen? Wie gebe ich ein konstruktives Feedback? Welche Haltung ist hilfreich, um mein Gegenüber zu erreichen und gleichzeitig meinen Standpunkt deutlich zu machen? In einer fragefreundlichen Atmosphäre werden Fallbeispiele aus der Praxis reflektiert, Fragestellungen für die Gesprächsvorbereitung besprochen und eine hilfreiche Haltung für die konstruktive Gesprächsführung entwickelt und erprobt.

Katja Giesen
1x 8 Ustd. | EUR 64,00
Sa 22.10.2022 | 09:00 – 15:30 Uhr
2202250088 | Gerresheimer Straße 90

Gespräche zwischen Tür und Angel Chancen und Grenzen

Kurze Gespräche beim Bringen und Abholen des Tageskindes sind wichtig und notwendig. Sie können aber auch ein Konfliktpotenzial in sich bergen. Möchten Sie Eltern in diesen Situationen souverän begegnen? Die Referentin (zertifizierte Mediatorin) versorgt Sie mit Tipps und Tricks und unterstützt Sie bei der Umsetzung. Diese Fortbildung lässt sich inhaltlich dem Themenkomplex „Elternarbeit“ zuordnen.

Lina Porschen
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 26.11.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202250108 | Gerresheimer Straße 90

Respektvolle Ansprache für die Kleinsten

Kommunikation mit Kindern

Manchmal bekommen Kinder „Kosennamen“ die eine Charakterzuschreibung enthalten (z. B. „Wilder Bengel“). Inzwischen weiß man, dass Kinder davon einiges in ihr Selbstbild übernehmen. Wie kann es gelingen, dass man vermittelt, was wichtig ist und dabei das Kind als vollwertigen Menschen angemessen anspricht? Wir finden Beispiele für gute Ansprache und suchen nach Stolperfallen in der Kommunikation mit den Kleinsten.

Britta Kallweit
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 24.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202250083 | Gerresheimer Straße 90

**Weihnachten, Ostern, Erntedank
Religiöse Feste mit den Kleinsten feiern**
Religiöse Feste begegnen uns jedes Jahr aufs Neue. Oft fällt es schwer, kleinen Kindern religionspädagogische Inhalte zu vermitteln oder die Eltern einzubeziehen. In diesem Kurs erarbeiten wir unterschiedliche Methoden, wie religiöse Themen für U3- Kinder aufbereitet und in den Alltag integriert werden.

Mary Braun
1x 4 Ustd. | EUR 26,00
Di 15.11.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202250104 | Niederrheinstraße 19

Bewegung und Entspannung im U3-Bereich

Gegensätze im Einklang

In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien und Abläufe, um den Bewegungsdrang und die nötigen Entspannungs- und Ruhephasen von Kindern im U3-Bereich in ein Gleichgewicht zu bringen. Mit dem Ziel, dass Kinder ausgeglichen, selbstbewusst und emotional stabil den Alltag bewältigen.

Mary Braun
1x 6 Ustd. | EUR 39,00
Sa 22.10.2022 | 09:30 – 14:30 Uhr
2202250092 | Niederrheinstraße 19

Mit Musik zur Ruhe kommen Entspannungsspiele in der Kindertagespflege

Es wird immer wichtiger, Oasen der Ruhe zu schaffen und Kindern Geborgenheit zu vermitteln. Nur so ist es ihnen möglich, Vertrauen in sich, in ihre Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln. Das Seminar bietet Anregungen, wie Ruhepausen im Alltag der Tagespflege gestaltet werden können. Musik und Klänge sind die Begleiter auf dem Weg nach innen. Lieder, Massagen, Bewegung und Tanz helfen Kindern, sich zu entspannen.

Karin Erfurth
1x 6 Ustd. | EUR 39,00
Sa 29.10.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2202250098 | Gerricusstraße 14

Stress lass nach!

Einfach mal abschalten, Zeit für sich finden, bewusst zur Ruhe kommen und neu Kraft und Energie tanken! Wie gelingt dies im oft stressigen Alltag? Genießen Sie z. B. durch Atem- und Achtsamkeitsübungen oder Fantasiereisen die Momente des Loslassens und der Entspannung. Im Austausch und Gespräch finden Sie neue Strategien.

Martina Biermann
1x 4 Ustd. | EUR 30,00
Fr 28.10.2022 | 08:30 – 11:30 Uhr
2201252014 | Münsterstraße 304

Gut vernetzt im Job**Supervision in der Kindertagespflege**

Als Kindertagespflegeperson machen Sie täglich einen verantwortungsvollen Job. In einem angeleiteten Austausch mit anderen Tagespflegepersonen erarbeiten Sie ressourcenorientierte Lösungen und neue Denkanstöße für Alltagsfragen. Die Reflexion der eigenen Arbeit und der kollegiale Austausch stehen dabei im Fokus.

Sonja Berghaus

1x 3 Ustd. | EUR 19,50

Do 01.09.2022 | 19:15 – 21:30 Uhr

2202250064 | Gerresheimer Straße 90

Do 27.10.2022 | 19:15 – 21:30 Uhr

2202250096 | Gerresheimer Straße 90

Do 15.12.2022 | 19:15 – 21:30 Uhr

2202250112 | 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. Aktuelle Informationen im Sinne des § 8 a SGB VIII.

Kerstin Härtel

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

Sa 13.08.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr

2202250060 | Rather Kreuzweg 43

Daniela Daemen

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

Sa 03.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr

2202250066 | Gerresheimer Straße 90

Kerstin Härtel

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

Sa 24.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr

2202250082 | Rather Kreuzweg 43

Sa 22.10.2022 | 09:00 – 16:00 Uhr

2202250090 | Online

Daniela Daemen

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

Sa 12.11.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr

2202250102 | Gerresheimer Straße 90

Sa 03.12.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr

2202250110 | Gerresheimer Straße 90

▪ Soziale Arbeitsfelder / SchulTag**Grundkurs SchulTag****Blended-Learning****Für Mitarbeitende im Offenen Ganztage**

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.

Kurszeiten: Do: 18:00 – 21:00 Uhr

Sa: 09:30 – 16:00 Uhr

Kooperation: Kath. Jugendagentur gGmbH, Migrationsdienst des Caritasverbandes Düsseldorf e. V.

Christian Stelljes

90 Ustd. | EUR 550,00

Start 14.01.2023 | 09:30 – 16:00 Uhr

2301250011 | Münsterstraße 304

Montessori-Pädagogik**Aufbaukurs**

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der Montessori-Pädagogik. Schwerpunkt wird die Entwicklung und Erstellung von Ergänzungsmaterial im Sinne der Montessori-Pädagogik für die Kindertagesbetreuung sein. Dieser Kurs ist geeignet für pädagogische Fachkräfte mit Vorerfahrungen in der Montessori-Pädagogik.

Mary Braun

2x 8 Ustd. | EUR 104,00

Sa 17.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr

2202250076 | Niederrheinstraße 19

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 Nicastro

1x 5 Ustd. | EUR 32,50

Sa 05.11.2022 | 10:00 – 14:00 Uhr

2202250100 | Gerresheimer Straße 90

Gewaltfreie Kommunikation im Erziehungsalltag**Aufbaukurs**

Das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation nach dem Konzept von Marshall B. Rosenberg fördert eine innere Haltung, die zu mehr Akzeptanz und Empathie führt und dabei hilft, Konfliktpotenziale abzubauen. Dieser Kurs ist geeignet für Personen, die bereits Grundkenntnisse in der gewaltfreien Kommunikation haben.

Merle Wieschhoff

2x 6 Ustd. | EUR 90,00

Do 27.10.2022 | 09:00 – 16:00 Uhr

Sa 29.10.2022 | 09:00 – 16:00 Uhr

2202250094 | Online

(Früh-) Kindliche Sexualität begleiten

Vertiefungsschulung Prävention

Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualität sind vielfältig. Wie können Sie Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung unterstützen und begleiten? Welche Verhaltensweisen sind eigentlich normal – und wo müssen Sie Grenzen setzen? Und wie schützen Sie Kinder vor sexualisierter Gewalt? Diese Schulung ist gemäß § 9 PräVO des Erzbistums Köln als Präventionsschulung anerkannt.

Katja Giesen
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
Di 06.09.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2202260024 | Online

Machen Sie sich hörbar

Wie sage ich was? Wie setze ich meine Stimme bei Veranstaltungen oder in Stress-Situationen am besten ein? Wie trete ich körper- und selbstbewusster auf?

Erleben Sie in diesem Seminar auf individuelle und unterhaltsame Weise, wie Sie Ihr „Stimm-Sprech-Instrument“ verbessern und flexibel einsetzen können, wie Sie sich stimmlich Präsenz und Kompetenz verschaffen.

Viele Techniken und Tipps lassen sich perfekt auf Ihre Betreuungssituation in der OGS übertragen.

Mark Seebürger
1x 4 Ustd. | EUR 30,00
Fr 25.11.2022 | 08:30 – 11:30 Uhr
2201252013 | Münsterstraße 304

Workshop: Englisch A2/B1

Für Mitarbeitende in Kitas, der Kindertagespflege und OGS

In vielen Gruppen der Kitas und im offenen Ganztage gibt es Kinder aus internationalen Familien, von denen ein Elternteil nur Englisch spricht.

Der Workshop soll es Ihnen ermöglichen, während der Bring- und Abholsituationen kurze Gespräche über aktuelle Informationen, die Situation des Kindes in der Gruppe oder über individuelle Probleme auf Englisch zu führen.

Der Dozent gibt Ihnen Redemittel auf den Weg, die Sie sofort in Ihrem pädagogischen/schulischen Arbeitsalltag anwenden können.

Mark Seebürger
2x 4 Ustd. | EUR 60,00
Fr 26.08.2022 | 08:30 – 11:30 Uhr
2201320053 | Münsterstraße 304

▪ Kursleitung

Zwischen Tacheles und Goldwaage: Kommunikative Souveränität

Vertiefungsschulung Prävention

Im beruflichen Alltag werden wir manchmal mit Äußerungen konfrontiert, die uns augenblicklich die Sprache verschlagen und ein Gefühl der „kommunikativen Hilflosigkeit“ zurücklassen. Im Seminar werden Techniken vermittelt und trainiert, die dabei unterstützen, in herausfordernden Gesprächssituationen die eigene Souveränität, Handlungsfähigkeit – und nicht zuletzt auch den Humor zu bewahren.

Diese Schulung ist gemäß § 9 PräVO des Erzbistums Köln als Präventionsschulung anerkannt.

Merle Wieschhoff
1x 5 Ustd. | EUR 40,00
Do 22.09.2022 | 17:00 – 21:00 Uhr
2202260030 | Online

Souveränität im Umgang für herausfordernden Zeitgenossen

Sie kennen das: Im Alltag begegnen Ihnen immer wieder Menschen, die Ihnen den Spaß an der Arbeit nehmen und Ihnen Kraft und Nerven rauben. Nörgler, Besserwisser, Sturköpfe, Wichtigtuer, Bedenkenträger und Mimosen, alle fordern Ihre Professionalität. In diesem Seminar erfahren Sie, warum Menschen unterschiedlich agieren und was sie damit verfolgen. Sie erlernen neue Strategien, um Menschen gelassener zu begegnen.

Kathrin Boßmann
1x 4 Ustd. | EUR 26,00
ASG-Dozent*innen: EUR 13,00
Do 22.09.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2202250080 | Gerresheimer Straße 90

Mit Kindern Musik entdecken Impulse aus der musikalischen Arbeit mit Eltern-Kind-Gruppen für Kinder bis 18 Monate

Gemeinsames Singen und Musizieren im frühesten Kindesalter ist für das Kind Nahrung für Körper und Seele.

Lieder, Sitzreiter, Streichelverse, Fingerspiele, Musizieren mit einfachen Instrumenten, Tänze und musikalische Bewegungsspiele sind Inhalte dieser Fortbildung.

Dieser Kurs stärkt die Erziehungscompetenz und ist offen für alle pädagogischen Fachkräfte, interessierte Eltern und Pflegeeltern.

Karin Erfurth
1x 6 Ustd. | EUR 39,00
Sa 10.09.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2202250072 | Gericusstraße 14

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 Thema der Elternbildung.

Anne Claudia Brüggemann-Karlstedt
1x 8 Ustd. | EUR 25,00
ASG-Dozent*innen: gebührenfrei
Sa 22.10.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202260012 | Gerresheimer Straße 90

Wir suchen laufend neue Kursleitungen:
www.asg-bildungsforum.de/jobs



Übersicht

Ehevorbereitung	26
Ehe und Partnerschaft	26
Geburt	28
Eltern-Kind-Kurse	30
▪ Spielgruppen: Pikler und Co.	30
▪ Loslösegruppe, Vorkindergarten	36
▪ Bewegung	38
▪ Wunderwelt Wald	43
▪ Musik	46
▪ Kreativität	49
▪ Kochen und Backen	53
Elterncafés und offene Treffs	56
Für Eltern: Erziehungsfragen und Gesundheitsthemen	58
Für Eltern: Erziehungsfragen online .	64
Kinder und Jugendliche	68
Senioren / Denkraum 50plus	68

Für Sie ergänzen wir unser Programmangebot regelmäßig um neue und interessante Themen.

Weitere Veranstaltungen und aktuelle Informationen finden Sie auf der ASG-Homepage im Online-Programm oder unter „Aktuelles“.

Ehevorbereitung

Kirchlich heiraten: ein Tag für Brautpaare

Blended Learning Seminar

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.

Michael Inden
11 Ustd. | EUR 27,50

Mo 05.09.2022 | 18:00 – 20:30 Uhr

Sa 10.09.2022 | 10:00 – 17:00 Uhr
2202640008 | Schulstraße 11

Anne Kricheldorf

Mo 14.11.2022 | 18:00 – 20:30 Uhr

Sa 19.11.2022 | 10:00 – 17:00 Uhr
2202640009 | Schulstraße 11

Ehevorbereitung für Paare

Liebe geht auch durch den Magen

Bereiten Sie sich mit anderen Paaren und erfahrenen kirchlichen Mitarbeitern vor: Wozu sagen wir eigentlich Ja bei der kirchlichen Trauung? Wie können wir unsere Partnerschaft langfristig lebendig halten? Ehe, ein Sakrament – was heißt das eigentlich? Wie ist der Ablauf der Trauung? Im Anschluss bereiten wir gemeinsam ein köstliches Menü zu und erleben, was das gemeinsame Kochen zum Erlebnis macht und gleichzeitig neuen Raum für Gespräche schafft.

Gabriele Köhnen, Michael Inden
1x 8 Ustd. | EUR 32,00

Sa 24.09.2022 | 10:00 – 16:30 Uhr

2202640020 | Gerresheimer Straße 90

Ehe und Partnerschaft

Pilgern für Paare: Gemeinsam auf dem Weg

Eine lebendige Beziehung leben heißt gemeinsam auf dem Weg sein. Dabei gilt es viel zu entdecken, manchmal anstrengende Etappen zu bewältigen, stolpern oder Umwege einzuschlagen, dabei das Ziel nicht aus dem Auge zu verlieren. Der Pilgertag nimmt diesen Weg bewusst unter die Füße. Start: Basilika St. Suitbertus, Düsseldorf-Kaiserswerth. Ziel: Basilika St. Margareta, Düsseldorf-Gerresheim mit der Möglichkeit zum Besuch der Hl. Messe und anschließendem Ausklang im Brauhaus.

Michael Lennartz, Petra Budde
1x 9 Ustd. | EUR 20,00

Sa 20.08.2022 | 10:00 – 18:00 Uhr

2202640016 | Suitbertus-Stiftsplatz 3

Paar-Training: Lieben, Streiten und Versöhnen

In der Partnerschaft einmal unterschiedlicher Meinung zu sein, ist normal. Doch faires Streiten will gelernt sein. 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, Anita Parachalil
18 Ustd. | EUR 110,00

Fr 23.09.2022 | 16:00 – 20:00 Uhr

Sa 24.09.2022 | 10:00 – 16:15 Uhr

So 25.09.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2202640017 | Am Wehrhahn 28

Paarzeit: Der Tag zum Auftanken für Paare

Den Paar-Alltag unterbrechen, den Zauber des Anfangs, die Ressourcen aus der eigenen Paar-Geschichte entdecken und neue Perspektiven für Ihre Partnerschaft entwickeln – erleben Sie Impulse durch erfahrene Referenten, Übungen zu zweit und den Austausch mit anderen Paaren. Tanken Sie auf! Die Veranstaltung richtet sich nicht an Paare, die sich in einer aktuellen Krise befinden. Ihnen empfehlen wir das individuelle Beratungsangebot der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Düsseldorf.

Gisela Göllner-Kesting,
Hermann-Josef Natrop
1x 8 Ustd. | EUR 45,00

Sa 26.11.2022 | 10:00 – 16:30 Uhr

2202640018 | Am Wehrhahn 28

Natürliche Familienplanung

Infoabend zum Kinderwunsch und Pille

Irgendwann ist das Thema da: der Kinderwunsch. Und dann gibt es viele Fragen: Wann setzen wir die Pille ab? Gibt es natürliche Hilfen, wenn nach Absetzen der Pille die Hormone durcheinander sind? Was können wir tun, damit es möglichst schnell klappt? Der Vortrag gibt viele Tipps und beantwortet persönliche Fragen.

Adelaide Dechow

1x 3 Ustd. | EUR 7,50

Mi 28.09.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr

2202640013 | Gerresheimer Straße 90

Natürliche Familienplanung

Online-Seminar über Zyklusapps und Temperatursensoren

Paare wollen heute Verantwortung füreinander wahrnehmen und in Fragen der Verhütung auf Natürlichkeit und Ganzheitlichkeit setzen. Natürliche Familienplanung (NFP) bietet eine Alternative zu künstlichen Hormonen an. Der Vortrag informiert über verschiedene Methoden, bietet einen Überblick über digitale Produkte und geht auf persönliche Fragen ein.

Adelaide Dechow

1x 3 Ustd. | EUR 7,50

Mi 02.11.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr

2202640014 | Online

Hinweis:

Kochkurse für Paare S. 85

Tanzkurse für Paare S. 105

Geburt

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

6x 1 Zstd. | EUR 32,00

Mi 24.08.2022 | 17:00 – 18:00 Uhr
2202653008 | Rather Kreuzweg 43

Schwangerschafts-Yoga

Teilnahme vor Ort oder über Zoom

Beim Schwangerschafts-Yoga bereitest du dich und dein Baby sanft auf die Geburt vor und baust Unsicherheiten hinsichtlich der Entbindung ab. Du intensivierst die Beziehung zu deinem Kind und gewinnst selbst an Energie und Gelassenheit. Ausgleichende Atemtechniken nehmen positiven Einfluss auf dein vegetatives Nervensystem, die Bewegungen des Yoga lindern deine körperlichen Beschwerden. Wähle selbst, wann du den Kurs vor Ort oder online besuchen möchtest. Die Dozentin erklärt die Übungen in deutscher und englischer Sprache und gibt Antworten auf deine Fragen.

Sevara Maslennikova

8x 75 Min. | EUR 64,00

Mi 10.08.2022 | 18:00 – 19:15 Uhr
2202653005 | Wildenbruchstraße 27

Babymassage und Rückbildung

Für Mütter und Babys ab 5 Wochen

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.

Barbara Lapus

5x 2 Ustd. | gebührenfrei | Elternstart NRW

Mo 15.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202653009 | Rather Kreuzweg 43

Sandra Hecklinger

6x 75 Min. | gebührenfrei | Elternstart NRW

Fr 26.08.2022 | 12:00 – 13:15 Uhr
2202653006 | Gerresheimer Straße 90

Barbara Lapus

5x 2 Ustd. | EUR 40,00

Mo 19.09.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202653011 | Rather Kreuzweg 43

Sandra Hecklinger

6x 75 Min. | gebührenfrei | Elternstart NRW

Fr 28.10.2022 | 12:00 – 13:15 Uhr
2202653007 | Gerresheimer Straße 90

Barbara Lapus

5x 2 Ustd. | gebührenfrei | Elternstart NRW

Mo 07.11.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202653010 | Rather Kreuzweg 43

Babymassage und Rückbildungsyoga

Für Mütter und Babys 8 Wochen nach Spontangeburt oder 12 Wochen nach Kaiserschnittgeburt

Sevara Maslennikova

5x 2 Ustd. | EUR 48,00

Fr 28.10.2022 | 09:00 – 10:30 Uhr
2202653004 | Wildenbruchstraße 27

Elternstart NRW: Babymassage und Baby-Yoga

Zertifizierte Schmetterlingsmassage nach Eva Reich, Indische Massage und Baby-Yoga nach Frederick Leboyer für Eltern und Kinder ab 8 Wochen.

Ursula Gallmann

6x 75 Min. | gebührenfrei

Di 09.08.2022 | 14:00 – 15:15 Uhr
2202653001 | Gerricusstraße 14

Di 27.09.2022 | 14:00 – 15:15 Uhr
2202653002 | Gerricusstraße 14

Di 15.11.2022 | 14:00 – 15:15 Uhr
2202653003 | Gerricusstraße 14

„Elternstart NRW“

ist ein kostenfreies Familienbildungsangebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr und wird durch das Familienministerium NRW finanziert.

Mütter, Väter oder Adoptiv- und Pflegeeltern können teilnehmen. Pro Kind kann ein Kurs kostenlos besucht werden.

Hinweis:

Milchbar-Café S. 56



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.

Kooperation: Schwangerschafts-
beratungsstelle
esperanza,
Familienzentrum SKFM

Anmeldung: esperanza,
Telefon: 0211 4696226

Silvia Blume-Bernhardt
15x 2 Zstd. | EUR 15,00
Mi 24.08.2022 | 09:30 – 11:30 Uhr
2202623200 | Metzger Straße 20

Das erste Lebensjahr Für Eltern und Kinder von ca. 3 bis 12 Monaten

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.

Anja Reinecke-Schäfer
5x 2 Ustd. | gebührenfrei | Elternstart NRW
Di 23.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202623202 | Gerresheimer Straße 90

Sarah Lüttgen-Karimi
5x 2 Ustd. | gebührenfrei | Elternstart NRW
Mo 07.11.2022 | 11:15 – 12:45 Uhr
2202623203 | Gerresheimer Straße 90

Für Eltern und Kinder ab 4 Monaten

Karin Torras
7x 2 Zstd. | EUR 56,00
Mo 15.08.2022 | 09:30 – 11:30 Uhr
2202623230 | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer
9x 2 Ustd. | EUR 72,00
Di 18.10.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202623212 | Gerresheimer Straße 90

Das erste, zweite, dritte Lebensjahr Nach Emmi Pikler

Für Eltern und Kinder ab ca. 6 Monaten

Sarah Lüttgen-Karimi
15x 2 Ustd. | EUR 120,00
Mo 22.08.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2202623215 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
13x 2 Ustd. | EUR 104,00
Do 25.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202623211 | Gerresheimer Straße 90

Wanda Holzapfel
13x 2 Ustd. | EUR 104,00
Di 23.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202623229 | In der Hött 12

14x 2 Ustd. | EUR 112,00
Di 23.08.2022 | 14:30 – 16:00 Uhr
2202623213 | Gerresheimer Straße 90

15x 2 Ustd. | EUR 120,00
Fr 26.08.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2202623228 | Sternwartstraße 65

Lina Koppe
12x 2 Ustd. | EUR 70,00
Do 08.09.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2202623223 | Hülsmeierstraße 28

Für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Karin Torras
7x 3 Ustd. | EUR 63,00
Mi 17.08.2022 | 09:30 – 11:45 Uhr
2202623231 | Rather Kreuzweg 43

Sarah Lüttgen-Karimi
15x 2 Ustd. | EUR 120,00
Fr 19.08.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2202623214 | Gerresheimer Straße 90

**Für Eltern und Kinder
von 1 bis 3 Jahren**
Fortführung des Draußenspiel-Kurses in
den Innenräumen der ASG.

6x 2 Ustd. | EUR 48,00
Mi 16.11.2022 | 14:30 – 16:00 Uhr
2202623216 | Gerresheimer Straße 90

Drinnen und Draußen!**Für Eltern und Kinder ab 1 Jahr**

In diesem Sommerferienkurs für Eltern und Kinder nehmen wir uns Zeit – vor allem zum Spielen und Zuschauen! Gespielt werden darf sowohl im Eltern-Kind-Raum als auch in unserem schönen Innenhof: Drinnen darf der Raum erkundet werden mit Spielmaterial und Klettermöglichkeiten, und im Innenhof dürfen die Kinder Erfahrungen mit Erde, Sand und Wasser machen. Sie finden hinein ins konzentrierte Spiel – alleine und mit den anderen Kindern, während die Eltern sich austauschen und den Kindern bei ihrem Spiel in Ruhe zuschauen können.

Sarah Lüttgen-Karimi

8x 3 Ustd. | EUR 80,00

Mo, Mi, Fr 01.08.2022 | 10:00 – 12:00 Uhr
2202623239 | Gerresheimer Straße 90

Draußenspiel im Innenhof**Für Eltern und Kinder****ab ca. 10 Monaten bis 3 Jahren**

Die Natur ist eine Schule der Sinne. In unserem Innenhof finden die Kinder neben Sand, Erde, Büschen und Blumen vieles, was sie zum Entdecken, Experimentieren und Forschen brauchen. Die Eltern haben Zeit, ihnen dabei zuzuschauen und sich mit den anderen Eltern und der Kursleiterin über Themen rund um die Natur oder andere familienrelevante Themen auszutauschen.

12x 2 Ustd. | EUR 94,00

Mi 10.08.2022 | 14:30 – 16:00 Uhr

2202623217 | Gerresheimer Straße 90

Spiel- und Bewegungsraum**Für Eltern und Kinder****von 1 bis 5 Jahren**

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. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Anja Reinecke-Schäfer

15x 2 Ustd. | EUR 120,00

Mo 22.08.2022 | 15:30 – 17:00 Uhr

2202623210 | Gerresheimer Straße 90

Spiel und Bewegung**Nach Emmi Pikler****Für Eltern und Kinder****von 1,5 bis 2,5 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.

Stefanie Bucker

14x 1 Zstd. | EUR 98,00

Mi 24.08.2022 | 16:00 – 17:00 Uhr

2202623024 | Gericcusstraße 14

Mi 24.08.2022 | 17:15 – 18:15 Uhr

2202623025 | Gericcusstraße 14

Kidix® – Spielgruppe**Für Eltern und Kinder ab 3 Monaten**

Im Kidix®-Kurs finden die Kinder Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen, die Entwicklung förderndes Spielmaterial und frühe Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern verbringen exklusiv beim Spielen, Singen und Bewegen wertvolle gemeinsame Zeit mit ihrem Kind. Bindung und Beziehung intensivieren sich. Die Dozentin gestaltet den Raum und das Programm altersgerecht und steht für Information und Austausch zu allen Fragen des Baby- und Kleinkindalters zur Verfügung.

Lina Koppe

13x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 16.08.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr

2202623224 | Gericcusstraße 14

Prime Time – die besondere Zeit mit meinem Baby**Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 3 Monaten**

In der Prime Time finden die Kinder Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen, die Entwicklung förderndes Spielmaterial und frühe Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern verbringen exklusiv beim Spielen, Singen und Bewegen wertvolle gemeinsame Zeit mit ihrem Kind. Bindung und Beziehung intensivieren sich. Die Dozentin gestaltet den Raum und das Programm altersgerecht und steht für Information und Austausch zu allen Fragen des Baby- und Kleinkindalters zur Verfügung.

Jasmin Finke

15x 2 Ustd. | EUR 113,00

Mo 15.08.2022 | 09:15 – 10:45 Uhr

2202623220 | Wildenbruchstraße 27

Mo 15.08.2022 | 11:00 – 12:30 Uhr

2202623221 | Wildenbruchstraße 27

Christina Calderon

15x 2 Ustd. | EUR 113,00

Di 16.08.2022 | 09:15 – 10:45 Uhr

2202623218 | Wildenbruchstraße 27

Di 16.08.2022 | 11:00 – 12:30 Uhr

2202623219 | Wildenbruchstraße 27

Sabine Drösser

11x 2 Ustd. | EUR 44,00

Di 06.09.2022 | 09:15 – 10:45 Uhr

2202623225 | Katharinenstraße 28

Peggy Regina Flake

12x 2 Ustd. | EUR 90,00

Mi 07.09.2022 | 09:00 – 10:30 Uhr

2202623226 | Gustav-Kneist-Weg 4

PEKiP® – Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr

Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Monaten

PEKiP® ist ein Gruppenangebot zur Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregung für Babys. Das Prager Eltern-Kind-Programm dient der Begleitung der natürlichen Entwicklung der Kinder. Während des Kurses bewegen sich die Babys frei auf dem Boden und sind in intensivem Kontakt mit der Mutter/dem Vater. Die Kursleiterin bringt einfache Materialien für die Babys mit, um den Eltern Spiel- und Beschäftigungsideen zu geben. Lieder und Fingerspiele runden das Programm ab.

Britta Kallweit
8x 2 Ustd. | EUR 80,00
Mo 08.08.2022 | 09:00 – 10:30 Uhr
2202623235 | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 7 bis 9 Monaten

Britta Kallweit
8x 2 Ustd. | EUR 80,00
Mo 08.08.2022 | 10:45 – 12:15 Uhr
2202623236 | Wildenbruchstraße 27

Väter-Initiative: Zeit mit Papa

Für Väter und Kinder ab 6 Monaten

Wir treffen uns zum Austausch mit Kaffee und Spiel im Herzen von Gerresheim. Für unsere Kids stehen viele Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung. Wenn du dazukommen willst, melde dich gerne an.

Thomas Kuhnert
16x 2 Ustd. | gebührenfrei
Sa 13.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202623227 | Gerricusstraße 14

Zeit mit Papa

Für Väter und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Am Samstag mal Papa ganz für sich haben, spielen, frühstücken, singen und toben – mit anderen Kindern und mit anderen Vätern. Hier haben Väter auch einmal die Möglichkeit, unter sich zu sein und mit ihrem Kind eine entspannte Zeit zu verbringen. Daneben erhalten sie Informationen und Anregungen rund um Kindesentwicklung, Alltagsorganisation und Partnerschaft und können andere Väter kennen lernen.

Thomas Kuhn
10x 2 Ustd. | EUR 85,00
Sa 03.09.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2202623222 | Wildenbruchstraße 27

Brasilianische Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Diese Spielgruppe ermöglicht es den Eltern und Kindern, Kontakte zu anderen deutsch-brasilianischen Familien herzustellen. Auf spielerische Art und Weise werden in dieser Gruppe brasilianische Lieder, Finger- und Bewegungsspiele vermittelt sowie kreative Angebote gemacht – alles auf Portugiesisch! Die Eltern haben Gelegenheit, mit den anderen Eltern Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

5x 2 Ustd. | EUR 50,00
Sa 20.08.2022 | 10:15 – 11:45 Uhr
2202623242 | Gerresheimer Straße 90



Spielgruppe

Für Familien mit Fluchterfahrung

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

Salam Al-Bawi

40x 4 Ustd. | gebührenfrei

Mo, Fr 08.08.2022 | 15:00 – 18:00 Uhr

2202623238 | Oberlöricker Straße 321

Massuda Asan, Shokria Samani

15x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 16.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr

2202623241 | Sankt-Franziskus-Straße

157

16x 2 Ustd. | gebührenfrei

Do 18.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr

2202623237 | Rather Kreuzweg 43

▪ 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.

Mirja Finger

46x 4 Ustd. | EUR 851,00

Di, Do, Fr 16.08.2022 | 09:00 – 12:00 Uhr

2202623001 | Wildenbruchstraße 27

Karin Torras

14x 4 Ustd. | EUR 112,00

Di, Do 16.08.2022 | 09:00 – 12:00 Uhr

2202623002 | Rather Kreuzweg 43

37x 4 Ustd. | EUR 407,00

Mo, Di, Mi 22.08.2022 | 09:00 – 12:00 Uhr

2202623006 | Paulusplatz 2

18x 4 Ustd. | EUR 144,00

Di, Do 18.10.2022 | 09:00 – 12:00 Uhr

2202624002 | Rather Kreuzweg 43



▪ Bewegung

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 2,5 Jahren

Ulrike Hahne
15x 1 Zstd. | EUR 90,00
Mi 17.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623023 | Roderbirkener Straße 19

Mi 17.08.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr
2202623022 | Roderbirkener Straße 19

Agnes Beulich
16x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mi 17.08.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr
2202623014 | Münsterstraße 121

Fr 19.08.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr
2202623018 | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
8x 2 Ustd. | EUR 72,00
Sa 20.08.2022 | 09:00 – 10:30 Uhr
2202623020 | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich
15x 1 Zstd. | EUR 82,50
Di 16.08.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr
2202623012 | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Agnes Beulich
15x 1 Zstd. | EUR 82,50
Mo 15.08.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr
2202623010 | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Agnes Beulich
15x 1 Zstd. | EUR 82,50
Di 16.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623013 | Münsterstraße 121

16x 1 Zstd. | EUR 88,00
Do 18.08.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr
2202623016 | Münsterstraße 121

Do 18.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623017 | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich
15x 1 Zstd. | EUR 82,50
Mo 15.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623011 | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
16x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mi 17.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623015 | Münsterstraße 121

Fr 19.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623019 | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
8x 2 Ustd. | EUR 72,00
Sa 20.08.2022 | 10:30 – 12:00 Uhr
2202623021 | Münsterstraße 121

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Bewegung, Spiel und Spaß**Für Eltern und Kinder
von 1,5 bis 3 Jahren**

In diesem Kurs können die Kinder beim Klettern, Springen und Turnen ihren eigenen Körper und ihre Umgebung kennenlernen und über sich hinauswachsen. Neue Entwicklungsschritte werden spielend gemeistert und die Bewegungsfreude wird gestärkt. Mit anderen Kindern und mit Mama oder Papa an der Seite macht das besonders viel Spaß!

Anke Winkler

15x 1 Zstd. | EUR 116,00

Mo 15.08.2022 | 16:00 – 17:00 Uhr
2202623004 | Wildenbruchstraße 27

Mo 15.08.2022 | 17:00 – 18:00 Uhr
2202623005 | Wildenbruchstraße 27

**Für Eltern und Kinder
von 2,5 bis 5 Jahren**

Siglinde Penke

14x 1 Zstd. | EUR 28,00

Mi 24.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623350 | Metzger Straße 20

**Klettern, Singen,
Springen und Bewegen****Für Eltern und Kinder ab ca. 1,5 Jahren**

Kinder haben Freude an der Bewegung, am Klettern 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.

Ekaterina Krylov

15x 2 Ustd. | EUR 90,00

Di 16.08.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2202623233 | Rather Kreuzweg 43

Tanzen, Springen und Bewegen**Für Eltern und Kinder
von 1,5 bis 3 Jahren**

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

Svitlana Filenko

14x 1 Zstd. | EUR 112,00

Di 16.08.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202623102 | Wildenbruchstraße 27

Di 16.08.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr
2202623101 | Wildenbruchstraße 27

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.

Svitlana Filenko

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Do 01.09.2022 | 18:00 – 19:00 Uhr
2202933100 | Gericcusstraße 14

**Mutig und sicher
bewegen und spielen****Bewegungsangebot
für Väter und Kinder ab ca. 4 Jahren
Projekt Väterstolz**

Männer und Väter treffen sich und tauschen sich aus. Über das eigene Kind, Erziehungs- oder Partnerschaftsthemen oder auch ganz praktische Fragen der Alltagsgestaltung. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Jan Themann

15x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mo 22.08.2022 | 17:00 – 18:30 Uhr
2202623246 | Herner Straße 10

Mutter/Vater-Kind-Schwimmen

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

9x 1 Ustd. | EUR 126,00

Sa 22.10.2022 | 12:00 – 12:45 Uhr
2202623028 | Pariser Straße 41

Ab 2 Jahren

Kader Mehmet

9x 1 Ustd. | EUR 126,00

Sa 22.10.2022 | 12:45 – 13:30 Uhr
2202623029 | Pariser Straße 41

Ab 3 Jahren

Kader Mehmet

9x 1 Ustd. | EUR 126,00

Sa 22.10.2022 | 13:30 – 14:15 Uhr
2202623030 | Pariser Straße 41

Spiel und Bewegung**Nach Emmi Pikler
Für Eltern und Kinder
von 1,5 bis 2,5 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.

Stefanie Bücken

14x 1 Zstd. | EUR 98,00

Mi 24.08.2022 | 17:15 – 18:15 Uhr
2202623025 | Gericcusstraße 14

**Bewegung, Spiel und Spaß
für die Aller kleinsten****Für Eltern und Kinder
von 2 bis 3 Jahren**

Auch ganz kleine Kinder wollen erfinden, bauen und sich bewegen! Für Kinder ist Bewegung die Grundlage zum Lernen und macht Spaß. Ein aktiver Vormittag für Eltern mit ihren Kindern!

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 24.09.2022 | 10:00 – 12:00 Uhr
2202623351 | Oldenburger Straße 6

Sa 01.10.2022 | 10:00 – 12:00 Uhr
2202623305 | Am Gatherhof 37

Bewegung, Spiel und Spaß für die Allerkleinsten

Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Auch ganz kleine Kinder wollen erfinden, bauen und sich bewegen! Für Kinder ist Bewegung die Grundlage zum Lernen und macht Spaß. Ein aktiver Vormittag für Eltern mit ihren Kindern!

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 12.11.2022 | 10:00 – 12:15 Uhr

2202623353 | Am Mönchgraben 47

Ball- und Bewegungsspiele im Familienzentrum

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Ball- und Bewegungsspiele fördern die Koordination und die Konzentration. Sie machen Spaß und unterstützen den Gemeinschaftssinn und die Bewegungslust.

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 10.09.2022 | 10:00 – 12:15 Uhr

2202623322 | Katharinenstraße 28

Reise ins Bewegungsland

Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

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?

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | EUR 6,00

Sa 17.09.2022 | 14:00 – 16:00 Uhr

2202623312 | Gerresheimer Straße 90

Klettern wie Herr Nilsson – Nicht den Boden berühren!

Bewegungsworkshop

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Das Lieblingsspiel von Pippi, Tommy und Annika war „Nicht den Boden berühren“: da ging es von der Kommode auf die Küchentheke, über die Hängelampe auf das Bett und vom Tisch auf die Kiste, in der der Goldkoffer versteckt war. Manchmal wurde der „Kleine Onkel“ benutzt, um von dem einen auf das andere Möbelstück zu kommen. 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!

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

Sa 15.10.2022 | 10:00 – 12:00 Uhr

2202623310 | Alt-Eller 31 a

▪ Wunderwelt Wald

Waldspielgruppe

Für Eltern und Kinder ab ca. 3 Jahren

Wald und Wiese sind nicht von Reizen überflutet, Stille wird erlebbar. Sich frei mit anderen Eltern und Kindern im Wald zu bewegen, unterstützt die körperliche und seelische Gesundheit des Kindes. 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

15x 2 Ustd. | EUR 120,00

Mi 17.08.2022 | 15:30 – 17:00 Uhr

2202623234 | Wilhelm-Unger-Straße 5

Waldtag – mit Bewegung, Spiel und Spaß durch den Aaper Wald

Für Väter und Kinder

Freie und angeleitete Bewegungserfahrungen auf unwegsamem Gelände machen Spaß, fördern die Gesamtmotorik und regen alle Sinne an.

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Sa 10.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623343 | Oberrather Straße / Ecke Dachsbergweg

Waldtag in Gerresheim

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Freie und angeleitete Bewegungserfahrungen auf unwegsamem Gelände machen Spaß, fördern die Gesamtmotorik und regen alle Sinne an.

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

Sa 24.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623301 | Parkplatz Gerricusstraße

Die Welt der Krabbeltiere

für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Wir nähern uns der Welt der Insekten und Spinnen kindgerecht und spielerisch und zählen genau nach, wie viele Beine eine Spinne hat. Bitte eine Becherlupe oder Stiel Lupe mitbringen. Die Veranstaltung wird durch eine Führung durch den Wildpark abgerundet.

Ines Würz

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Sa 24.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623361 | Parkplatz Rennbahnstraße

Mit Oscar durch den Wald

Wanderung mit Oscar dem Esel 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

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 10.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623329 | Hülsmeierstraße 28

Christoph Klingenhäger

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 17.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623311 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Christoph Klingenhäger

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Fr 23.09.2022 | 15:00 – 18:00 Uhr

2202623332 | Am Mönchgraben 47

Für Väter und Kinder ab 3 Jahren

Christoph Klingenhäger

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 01.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623345 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Mit allen Sinnen die Natur erleben

Naturerlebnisse im Grafenberger Wald

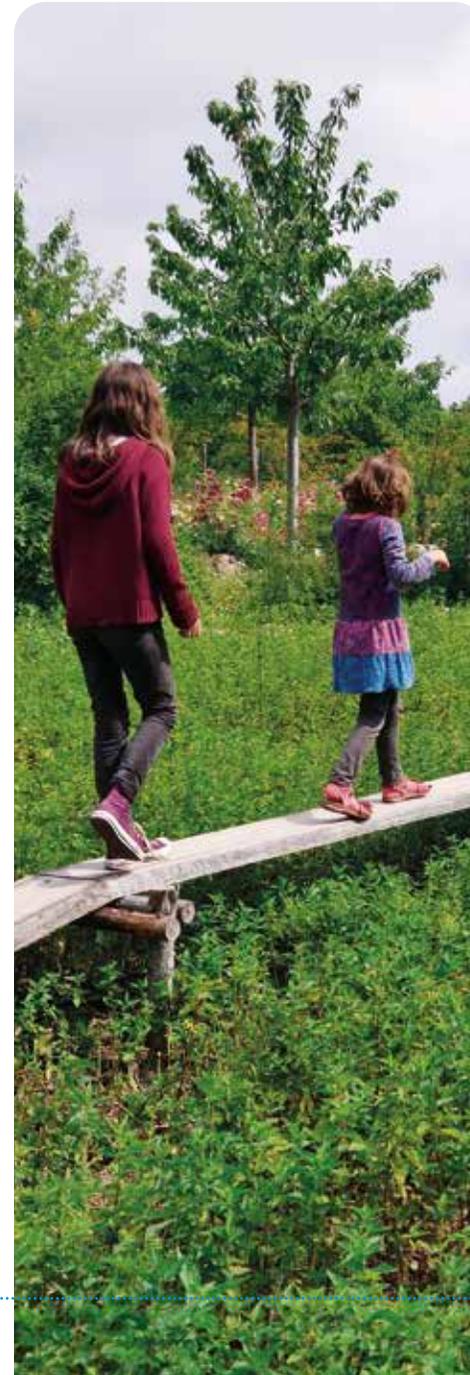
An diesem Waldtag stehen gemeinsame Erlebnisspiele für Eltern und Kinder im Vordergrund. Hier, wo die Natur in verschwenderischer Fülle bereit steht, lassen sich auf einem gemeinsamen Rundweg herausfordernde und lustige Aufgaben bewältigen. An diesem Tag wird gewandert, geklettert, gelaufen, gesprungen, es wird gespielt, gesungen, gematscht und gemalt – mit Materialien, die uns der Wald liefert: Mit allen Sinnen dürfen wir die Natur des Waldes erleben!

Ines Würz

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Sa 22.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623344 | Parkplatz, Rennbahnstraße



Waldweihnacht im Grafenberger Wald

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Abseits von Trubel und Hektik wollen wir Geschichten zu Weihnachten hören, gemeinsam Lieder singen und überlegen, womit wir den Tieren des Waldes eine Freude machen können. Wir basteln Kleinigkeiten aus natürlichen Zutaten, die auch den Vögeln und Eichhörnchen auf dem Balkon und im Garten angeboten werden können. Die Veranstaltung wird durch eine Führung durch den Wildpark abgerundet.

Ines Würz

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Sa 26.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623325 | Rennbahnstraße

Adventszauber

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

In der Adventszeit wollen wir gemeinsam aus Naturmaterialien Kleinigkeiten basteln, die den Zauber dieser besonderen Zeit aus dem Wald mit ins Haus bringen. Wir hören Geschichten und singen gemeinsam Weihnachtslieder.

Die Veranstaltung wird durch eine Führung durch den Wildpark abgerundet.

Ines Würz

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

Sa 03.12.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623314 | Parkplatz, Rennbahnstraße

▪ Musik

Wir machen Musik

Für Eltern und Kinder von 6 bis 18 Monaten

Gemeinsames Musikerleben ist für Kinder Nahrung für Körper, Geist und Seele. 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

16x 1 Ustd. | EUR 132,00

Do 18.08.2022 | 13:15 – 14:00 Uhr

2202623105 | Wildenbruchstraße 27

Do 18.08.2022 | 14:00 – 14:45 Uhr

2202623106 | Wildenbruchstraße 27

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

15x 1 Ustd. | EUR 124,00

Fr 19.08.2022 | 12:00 – 12:45 Uhr

2202623108 | Wildenbruchstraße 27

Fr 19.08.2022 | 11:15 – 12:00 Uhr

2202623107 | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 6 bis 18 Monaten

Daniel Jiménez

15x 1 Ustd. | EUR 120,00

Mo 22.08.2022 | 14:30 – 15:15 Uhr

2202623120 | Bülowstraße 5

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Daniel Jiménez

15x 1 Ustd. | EUR 124,00

Di 16.08.2022 | 16:30 – 17:15 Uhr

2202623104 | Wildenbruchstraße 27

Di 16.08.2022 | 15:45 – 16:30 Uhr

2202623103 | Wildenbruchstraße 27

15x 1 Ustd. | EUR 120,00

Mo 22.08.2022 | 15:30 – 16:15 Uhr

2202623121 | Bülowstraße 5

Musikgarten®

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.

Peggy Regina Flake

12x 1 Ustd. | EUR 99,00

Mo 05.09.2022 | 15:00 – 15:45 Uhr

2202623111 | Gustav-Kneist-Weg 4

Musikgarten® EXTRA

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

Dieser Kurs beinhaltet zusätzlich zum Musikgarten® ein Spielgruppenprogramm und Zeit zum Gespräch als kleines „Extra“.

Peggy Regina Flake

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

Mo 05.09.2022 | 16:00 – 17:30 Uhr

2202623112 | Gustav-Kneist-Weg 4

Draußen wird Musik gemacht

Warum müssen Musikurse denn immer drinnen stattfinden? Draußen geht das doch genauso! Hier kann man nicht nur seine Stimme und viele Instrumente ausprobieren, sondern auch den Klängen der Natur horchen und sie mit in das Musikstück hineinnehmen! Wir finden Natur-Klanghölzer und basteln eine Waldtrommel – und damit wird dann tolle Musik gemacht!

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Daniel Jiménez

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 20.08.2022 | 10:00 – 12:15 Uhr

2202623355 | Auf der Reide 2

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Daniel Jiménez

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Fr 26.08.2022 | 15:00 – 17:00 Uhr

2202623300 | Hartwichstraße 6



Die Sprache der Trommeln

Es wird getrommelt! Spielerische Einführung an verschiedenen Trommeln, Rhythmus, Bewegung und erste gemeinsame Spiele auf den Instrumenten.

Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Dieter Markowsky
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 03.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623316 | Diedenhofener Straße 7 a

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Dieter Markowsky
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 29.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623360 | Mörsenbroicher Weg 8

Musik und Lieder

Für Großeltern und Kinder ab ca. 3 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
1x 3 Ustd. | EUR 5,00
Sa 10.09.2022 | 10:00 – 12:15 Uhr
2202623356 | Mörsenbroicher Weg 8

Reise in den Dschungel! Wir machen Musik!

Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

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

Daniel Jiménez
1x 3 Ustd. | EUR 3,00
Sa 22.10.2022 | 10:00 – 12:15 Uhr
2202623357 | Metzger Straße 20

Sa 29.10.2022 | 10:00 – 12:15 Uhr
2202623358 | Metzger Straße 20

Reise in die Welt der Musik Für Eltern und Kinder von 2 bis 5 Jahren

An diesem Samstag machen wir uns auf die Reise in eine ganz besondere Welt: Wir wandern durch musikalische Landschaften, tauchen ein in Ozeane aus Klängen und klettern auf Berge aus Tönen und Noten. Immer im Gepäck: die Gitarre, Trommeln, Klanginstrumente und ganz viel Spaß! Freut Euch auf einen musikalischen Mittag!

Daniel Jiménez
1x 2 Ustd. | EUR 12,00
Sa 22.10.2022 | 12:45 – 14:15 Uhr
2202623363 | Gerresheimer Straße 90

Sa 19.11.2022 | 12:00 – 13:30 Uhr
2202623364 | Gerresheimer Straße 90

▪ Kreativität

Farbkleckse und Matschfinger

Für Eltern und Kinder ab ca. 2 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
7x 2 Zstd. | EUR 56,00
Di 16.08.2022 | 15:30 – 17:30 Uhr
2202623232 | Rather Kreuzweg 43

9x 2 Zstd. | EUR 72,00
Di 18.10.2022 | 15:30 – 17:30 Uhr
2202624232 | Rather Kreuzweg 43

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
15x 2 Ustd. | EUR 150,00
Fr 19.08.2022 | 14:15 – 15:45 Uhr
2202623109 | Wildenbruchstraße 27

Fr 19.08.2022 | 16:00 – 17:30 Uhr
2202623110 | Wildenbruchstraße 27

Pirantag

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Heute sind wir eine Piratenbande, verkleiden uns, malen unsere eigene Seeräuberfahne und segeln raus aufs Meer, um Schiffe zu kapern und Schätze zu rauben!

James McGregor
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 13.08.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623307 | Herner Straße 10

Plitsch, Platsch, Matsch

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Wir zeichnen und testen spielerisch verschiedene Techniken und Formen der plastischen Gestaltung. Wir arbeiten mit Ton, Stein, Wasser, Farbe, Holz, Pinsel und Papier, um ein Wassertier zu gestalten. Unser Wassertier wird angemalt und in seinen angestammten Lebensraum eingebunden.

Udo Seel
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Do 18.08.2022 | 14:30 – 17:30 Uhr
2202623330 | Katharinenstraße 28

Wir bauen ein Vogelfutterhäuschen Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Vogelhäuschen gibt es in vielen Varianten zu kaufen, aber die sind eben nicht mit Liebe und Eifer selbstgemacht. Gemeinsam mit Mama oder Papa das Holz sägen, leimen und bemalen und für die Vögel das Futter einfüllen, bereitet alle darauf vor, mit Spannung die kalten Tage zu erwarten und zu beobachten, wie die gefiederten Freunde auf unseren Balkon und Garten es uns danken, dass wir ihnen durch die kalte Jahreszeit helfen.

Jörg Mickeler
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 03.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623326 | Hartwichstraße 6

Jörg Mickeler
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 24.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623346 | Florensstraße 28

Drachenbau Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Der Wind saust bald durch die Bäume, und wir werden mit Eurem Papa einen Winddrachen basteln. Also ran an die Scheren und Papiere. Wir malen, knoten und verbinden verschiedene Materialien zu deinem ganz besonderen Drachen. Also schau vorbei und erlebe einen schönen Samstag mit uns.

Jörg Mickeler
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 10.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623347 | Sternwartstraße 65

Sa 01.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623349 | Mörsenbroicher Weg 8

James McGregor
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 24.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623348 | Herner Straße 10

Sausewind – Wir bauen Propeller, Papierflieger und Windspielzeuge für Eltern und Kindern ab 3 Jahren

Wir experimentieren mit dem Element Wind und lassen uns kräftig durchpusten. Propeller, Papierflieger, Windstöcke und Windspielzeuge werden uns an diesem Tag begleiten. Bei starkem Wind werden sie sich mit uns drehen und der Sausewind wird unsere Haare durcheinanderwirbeln. Freut Euch auf einen Tag mit Bastelspaß und einer Freiluftaktion. Wenn es das Wetter zulässt, sind wir auch in der freien Natur.

Udo Seel
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Do 15.09.2022 | 15:00 – 18:00 Uhr
2202623320 | Prenzlauer Straße 4

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne

Laternen basteln mit Eltern und Kindern von 1,5 bis 3 Jahre

Zum Martinsfest ziehen die Kinder mit ihren Laternen durch den Stadtteil zu Ehren des Heiligen St. Martin. Ein schönes Fest, welches die Menschen an das Teilen erinnert, und auch die Aller kleinsten können stolz ihre Laterne tragen. Ein Angebot an die Mütter zum gemeinsamen Basteln an zwei Nachmittagen. Die Kinder können mithelfen oder auch in den Räumlichkeiten spielen.

Karin Torras
2x 2 Zstd. | EUR 5,00
Mi, Do 12.10.2022 | 15:30 – 17:30 Uhr
2202623352 | Rather Kreuzweg 43

ZauberKoffer – Unser Klima Forschen für Eltern und Kinder ab 4 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
1x 3 Ustd. | EUR 5,00
Sa 15.10.2022 | 10:30 – 12:30 Uhr
2202623302 | Helmholtzstraße 42 b

Maren Köhler
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 19.11.2022 | 10:30 – 12:45 Uhr
2202623303 | Hartwichstraße 6

Kürbis schnitzen für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Im Herbst und zu Halloween freut man sich über lustige oder auch gruselige Kürbislaternen, die die immer dunkler werdende Jahreszeit erhellen und viel gemütlicher machen. Wir schnitzen heute aus einfachen Kürbissen wunderbare Leuchten und Kürbisgruselköpfe.

James McGregor
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Fr 21.10.2022 | 15:00 – 17:15 Uhr
2202623334 | Itterstraße 20

James McGregor
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 22.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623339 | Albertstraße 91-93

James McGregor
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Fr 28.10.2022 | 15:00 – 17:15 Uhr
2202623340 | Am Mönchgraben 47

Jörg Mickeler
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 29.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623341 | Auf der Reide 2

James McGregor
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 29.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623317 | Sternwartstraße 65

Hokus, Pokus, Fidibus Zaubern für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

An diesem Tag wird gemeinsam gezaubert, gelacht, erzählt und gestaunt! In spielerischer Form können Eltern mit ihren Kindern verblüffende Tricks und Zauberkunststücke erleben und erlernen. Außerdem werden Materialien für einen Zauberkasten zusammengestellt. Geschichten rund um das Thema Zaubern runden die Veranstaltung ab.

Harald Hartmann
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 05.11.2022 | 11:00 – 14:00 Uhr
2202623324 | Hartwichstraße 6

Wir stellen Seife her Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Braucht ihr noch ein Geschenk für Mama, Papa, Oma oder Opa? Sie freuen sich sicherlich riesig über die Seife und die Upcycling-Kunstwerke, die Ihr heute selbst herstellen werdet! Das macht Spaß und Ihr könnt Eurer Kreativität freien Lauf lassen!

Julia Bonk
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 26.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623308 | Auf der Reide 2

▪ Kochen und Backen

Waschen, Backen, Feuermachen! – Leben wie vor 100 Jahren Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und sehet den fleißigen Waschkindern zu!“ Mama und Papa hacken und sägen das Holz, wir heizen den alten Metall-Ofen ein und erwärmen das Wasser. In einem Zinkzuber waschen und kneten wir die Wäsche sauber, wie vor 100 Jahren! Wenn die Wäsche auf der Leine trocknet, melken wir unsere „Holz-Kuh“ und schlagen im Butterfass Sahne zu Butter. Nach so viel spannender Arbeit haben wir natürlich riesengroßen Hunger. Wir backen uns leckere Brötchen im noch warmen Ofen und bestreichen sie mit unserer köstlichen Butter. Wer Durst hat, kann auch die bei der Butterherstellung übrig gebliebene Buttermilch probieren. So ein selbstgemachtes Essen schmeckt prima!

Sonja Kremer
1x 3 Ustd. | EUR 5,00
Sa 03.09.2022 | 10:00 – 12:30 Uhr
2202623321 | Prenzlauer Straße 4
Sa 15.10.2022 | 11:00 – 13:30 Uhr
2202623333 | Roderbirkener Straße 19

Unsere Outdoor-Küche Für Väter und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wir heizen unsere Feuerschale ein und bereiten ein leckeres Menü darauf vor!

Sonja Jebramek
1x 7 Ustd. | EUR 7,00
Sa 10.09.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2202623354 | Metzger Straße 20

Kochen rund um den Globus Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

In unserem Umfeld leben unterschiedlichen Kulturen und Nationalitäten. Um voneinander mehr zu erfahren, wollen wir auch die Esskultur kennenlernen. In diesem Kurs kochen Eltern und Kinder leckere, schmackhafte, internationale Gerichte, die anschließend in gemeinsamer Runde gegessen werden. Dazu gibt es für Groß und Klein, Geschichten und Wissenswertes aus den verschiedenen Ländern und Kulturen.

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 17.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623304 | Am Gatherhof 37

Gewürze aus aller Welt! Internationaler Kochworkshop Für Mütter und Kinder ab 4 Jahren

Wir kochen vegetarisch miteinander. Neben frischem Gemüse, Linsen, Kichererbsen, Vollkornmehl und Reis freuen wir uns auf landestypische Gewürze aus den Heimatländern der Teilnehmenden. Bringt Rezepte aus Eurer Heimat mit, und wir kochen uns etwas sehr Leckerer. Mmmh.

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 24.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202623338 | Leopoldstraße 30

Wir machen Apfelsaft!**Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**

Obst aus frischer Ernte vom Apfelbauern in Korschenbroich, lässt sich wunderbar zu leckerem Saft verarbeiten. Mit viel Freude und bei gutem Wetter im Garten der Kita, putzen, schnibbeln und schreddern wir die Äpfel und pressen dann den Saft. Anschließend wird er erhitzt und in Flaschen abgefüllt. Pro Familie gibt es eine große Flasche zum Mitnehmen und nach getaner Arbeit für jeden ein leckeres Glas voll mit frischem Saft zum Probieren.

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

Sa 24.09.2022 | 14:30 – 17:30 Uhr

2202623319 | Gustav-Kneist-Weg 4

Pizza backen mal anders – das Feuerprojekt!**Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren**

Die Teilnehmenden erlernen ganz praktisch, wie man Pizza ohne Backofen backen kann. Es werden aus mitgebrachten Schuhkartons Backöfen gebaut, in denen jedes Eltern-Kind-Team seine Pizzaschnitte backt. Die Pizza kann mit allerlei Zutaten wie Tomatensoße, Käse, Wurst, Fisch und Gemüse belegt werden, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Nach dem gemeinsamen Abschlussessen werden wir unsere Öfen zerlegen, alle Bestandteile dem Recycling zuführen und unsere Werkstatt aufräumen.

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 15.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623318 | Gustav-Kneist-Weg 4

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 15.10.2022 | 14:30 – 17:30 Uhr

2202623323 | Hartwichstraße 6

Weckmänner und Kürbissuppe**Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**

Was essen wir im Herbst am liebsten? Eine Suppe, die uns wärmt und einen Weckmann, den St. Martin uns schenkt! Heute wollen wir mal ausprobieren, wie es uns schmeckt, wenn wir diese Dinge selbst kochen und backen. Unter professioneller Anleitung und mit Mamas oder Papas Hilfe.

Ulrike Kredel

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 22.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623337 | Leopoldstraße 30

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 29.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623306 | Am Gatherhof 37

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 05.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623342 | Sankt-Franziskus-Straße 157

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 12.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623335 | Itterstraße 20

Die Pralinenmanufaktur**Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren**

Mit viel Liebe und ganz viele Mühe stellen Kinder und Eltern heute selbst Pralinen her. Die kinderleichten Köstlichkeiten werden aus vielerlei Zutaten bereitet. Dass bei dieser Aktion auch reichlich gekostet wird, ist selbstverständlich. Ihr werdet staunen, was ihr mit nach Hause bringt.

Arnold Bergmann

1x | EUR 10,00

Sa 26.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623309 | Offenbacher Weg 53

Weihnachtsbäckerei**Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**

Freut Ihr Euch auch schon auf die herrliche Weihnachtsbäckerei? Backen gehört zur Vorweihnachtszeit einfach dazu. Mit den Kindern gemeinsam backen wir Plätzchen – da darf auch mal genascht werden!

Ulrike Kredel

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 19.11.2022 | 14:30 – 17:30 Uhr

2202623313 | Gerresheimer Straße 90

Sa 19.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623315 | Achenbachstraße 144

Ulrike Kredel

1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Fr 25.11.2022 | 15:00 – 17:15 Uhr

2202623331 | Am Mönchgraben 47

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 26.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623327 | Hartwichstraße 6

Ulrike Kredel

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 03.12.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623328 | Hartwichstraße 6

Ulrike Kredel

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 10.12.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2202623336 | Leopoldstraße 30

Elterncafés und offene Treffs

Erlebniswochenende

Für Alleinerziehende aus dem Stadtteil Rath in St. Ludger, Baasem
Spiel und Spaß in der Ferienfreizeitstätte St. Ludger in Baasem.
Gemütliches Beisammensein, gemeinsame Spiele, schwimmen im hauseigenen Schwimmbad, Erlebniswochenende für Groß und Klein.

Romy Maksimovic
EUR 70,00 (Kinder: EUR 20,00)
Fr 23.09.2022 | von 14:00 Uhr
So 25.09.2022 | bis 16:00 Uhr
2202620500 | Auf der Hardt 40

Elterncafé im Rather Familienzentrum

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

James McGregor
16x 2 Ustd. | gebührenfrei
Fr 19.08.2022 | 08:30 – 10:00 Uhr
2202613039 | Rather Kreuzweg 43

Familie leben:

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 allein erziehend zu sein auch neue Energien und Fähigkeiten freisetzen kann. Die Kinder werden während der Treffen betreut.

Romy Maksimovic,
Dereck Ejike Onyia, Julia Schulz
8x 3 Ustd. | gebührenfrei
So 21.08.2022 | 10:30 – 12:45 Uhr
2202613009 | Rather Kreuzweg 43

Peggy Regina Flake, Janine Bullmann
Di 23.08.2022 | 15:00 – 17:15 Uhr
2202613010 | Gustav-Kneist-Weg 4

Elternstart NRW: Milchbar-Café Offener Treff für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr und Schwangere

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 Mineralwasser, Tee, Schorle und Kekse, sondern auch und vor allen Dingen kompetente Beratung rund um die Themen Schwangerschaft und Stillzeit.

Anmeldung: Frau Ursula Gallmann
Telefon: 0172 2547313

Ursula Gallmann
20x 2 Ustd. | gebührenfrei
Do 11.08.2022 | 13:15 – 15:30 Uhr
2202613003 | Gericcusstraße 14

Do 11.08.2022 | 15:30 – 17:45 Uhr
2202613004 | Gericcusstraße 14

Elternstart NRW: Offener Babytreff in Anlehnung an Emmi Pikler

Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Im Babytreff sollen die Eltern etwas Ungewöhnliches tun: nämlich nichts – außer ihr Kind zu beobachten, als sicherer Hafen da zu sein und ihr Kind zu genießen. Hierbei erleben sie, dass ihr Kind interessiert seine Umgebung wahrnimmt und erstaunlich selbstständig dafür sorgen kann, sich wohl zu fühlen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Silvia Blume-Bernhardt
17x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mi 17.08.2022 | 14:30 – 16:00 Uhr
2202613000 | Wildenbruchstraße 27

Mi 17.08.2022 | 16:00 – 17:30 Uhr
2202613001 | Wildenbruchstraße 27

Elternstart NRW: 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.

Marcela Ulrich
15x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mi 17.08.2022 | 10:45 – 12:15 Uhr
2202613002 | Wildenbruchstraße 27

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.

Kooperation: Dr.-Karin-Witt-Stiftung

Barbara Lapus
16x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mi 17.08.2022 | 15:00 – 16:30 Uhr
2202613005 | Rather Kreuzweg 43

Elternsprechstunde Offene Sprechstunde

Sie haben Fragen zur Entwicklung des Kindes? Benötigen Informationen zu den Eltern-Kind-Gruppen? Benötigen einen Platz in der Loslösegruppe? Kommen Sie Montags ab 11:30 Uhr zu uns ins Haus, wir sind für Sie da!

Karin Torras
16x 3 Ustd. | gebührenfrei
Mo 15.08.2022 | 11:30 – 13:30 Uhr
2202613008 | Rather Kreuzweg 43

Für Eltern: Erziehungsfragen und Gesundheitsthemen

Erste Hilfe am Kind

Für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Was tun bei Fieberkrämpfen, Pseudokrapp oder bei einem Asthmaanfall? Wie versorge ich eine Wunde? Wie verhalte ich mich richtig, wenn mein Kind einen Fremdkörper verschluckt hat? Wie gehe ich mit einer Vergiftung um, mit Verbrennungen oder mit Bewusstlosigkeit? Dieser Kurs vermittelt Eltern und Pädagogen Erste-Hilfe-Maßnahmen für lebensbedrohliche Situationen, in die Säuglinge und Kleinkinder hineingeraten können

Malteser Hilfsdienst

2x 4,5 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Mi 24.08.2022 | 15:00 – 18:30 Uhr

2202663304 | Itterstraße 20

Malteser Hilfsdienst

1x 9 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 27.08.2022 | 09:00 – 17:00 Uhr

2202663302 | Gerricusstraße 14

Fit für die Schule

Wie wir unseren Kindern den Übergang zur Schule leichter machen können

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

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi 24.08.2022 | 14:00 – 16:15 Uhr

2202613024 | Gustav-Kneist-Weg 4

Mo 05.09.2022 | 15:00 – 17:00 Uhr

2202613012 | Talstraße 65

Mi 28.09.2022 | 14:00 – 16:15 Uhr

2202613019 | Hülsmeierstraße 28

Faye Matzke

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 06.09.2022 | 14:30 – 16:00 Uhr

2202613047 | Dülmener Weg 25 a

Pikler®-SpielRaum: Erlebnisse einer Eltern-Kind- Gruppe

Filmvorführung aus der Reihe Kinderwelten 2.0

An diesem Abend bekommen wir Einblicke in die Praxis der Pädagogik nach Emmi Pikler: Stephanie Küpper aus Aachen zeigt ihren Film „Pikler®-SpielRaum: Erlebnisse einer Eltern-Kind-Gruppe“ und stellt sich im Anschluss gerne den Fragen der Teilnehmenden.

Der Dokumentarfilm zeigt mit feinfühligem Bildern Situationen aus dem Pikler®-SpielRaum und lässt uns unmittelbar am Erleben der Kinder, der Eltern und der Pädagoginnen teilhaben.

Welche Haltung ermöglicht es Kindern, sich eigenständig zu erfahren, selbstständig zu handeln und sich ungestört im Spiel vertiefen zu können? Eltern erzählen, was sie aus dem SpielRaum in ihren Alltag mitnehmen.

Stephanie Küpper

1x 3 Ustd. | EUR 8,00

Di 06.09.2022 | 18:30 – 20:30 Uhr

2202613100 | Prinz-Georg-Straße /
Ecke Bagelstraße

Die geheimen Gefühle der Kinder

Digitaler Vortrag aus der Reihe Kinderwelten 2.0

Es gibt zahlreiche Gefühle, die Kinder und Jugendliche nicht oder selten in Worten äußern können: von der Liebe über das Verantwortungsgefühl bis zu Scham und Schuld.

Oft werden sie von Verstummen oder Unruhe und anderen Verhaltensweisen verdeckt. Sie können unterschiedliche Quellen haben, die uns Erwachsenen oft verborgen bleiben.

Wie sich diese Gefühle äußern, woran sie erkannt werden können, auch wenn sie verquer daherkommen, und was Kinder und Jugendliche brauchen, wird Dr. Udo Baer in diesem Vortrag darlegen.

Dr. Udo Baer

1x 3 Ustd. | EUR 10,00

Mi 23.11.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr

2202613101 | Online

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Zeig mir den Weg – wie wir Kinder bei Trauer, Verlust und Tod begleiten können

Wenn Kinder einen Verlust durch Trennung oder Tod erfahren, brauchen sie eine Vertrauensperson, die sie bei der Verarbeitung des Erlebten begleitet. Erfahren Sie, wie dies kindgerecht und mit dem nötigen Einfühlungsvermögen gelingen kann. Neue pädagogische Ideen zeigen uns außerdem, wie wir bereits im Vorfeld spielerisch und ungezwungen mit dem Thema Tod umgehen können.

Christiane Schiller
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 30.08.2022 | 19:30 – 21:45 Uhr
2202613033 | Roderbirkener Straße 19

Geschwister – eine besondere Beziehung

Erfahren Sie, welche Veränderungen in der Familie die Geburt eines Geschwisterkindes mit sich bringt und welchen Unterschied es macht, ob man der „Große“ oder das Nesthäkchen ist. Im Leben der Geschwister stehen Nähe und Vertrautheit neben Streit und Eifersucht. Die Referentin gibt hilfreiche Tipps und Anregungen, wie Eltern ein gutes Miteinander ihrer Kinder fördern können.

Anne Wiegold
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 30.08.2022 | 10:00 – 12:00 Uhr
2202613021 | Gustav-Kneist-Weg 4

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 06.09.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr
2202613048 | Oldenburger Straße 6

Spielen macht schlau!

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. Alleine 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?

Faye Matzke
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Mi 07.09.2022 | 14:00 – 15:30 Uhr
2202613050 | Sankt-Franziskus-
Straße 157

Bewegung macht schlau!

Die Bedeutung der freien Bewegungsentwicklung nach Emmi Pikler

An diesem Nachmittag soll es darum gehen, was es ausmacht, wenn man dem Kind den Raum gibt, sich frei in seinen Bewegungen zu entfalten – nicht nur in den ersten Lebensjahren, sondern auch im Kindergarten- und Schulalter. Welche Bedeutung hat die freie Bewegung im Hinblick auf die kognitive sowie die emotionale und soziale Entwicklung? Solche und ähnliche Fragen sollen heute zur Sprache kommen.

1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 20.09.2022 | 15:30 – 17:30 Uhr
2202613046 | Flurstraße 57

Honig und Heilkräuter

Traditionelle Kinderheilmittel bei einfachen Infektionen

In diesem Workshop lernen Eltern sanfte Naturheilmittel und ihre sachgerechte Anwendung kennen. Ebenso geht es darum, wie notwendige ärztliche Behandlungen zuhause ergänzt werden können. Die Eltern bekommen eine Einführung in die Zubereitung von Tees und Einreibungen und einen Überblick über die altersgerechte Behandlung mit handelsüblicher Pflanzenmedizin.

Beate Ruttkowski
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Mi 12.10.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613042 | Florensstraße 28

Zwischen Festhalten und Loslassen

Kinder zur Selbständigkeit erziehen

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

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 18.10.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr
2202613049 | Oldenburger Straße 6

Kommunikation mit Kindern

Wie wir uns mit unseren Kindern richtig verstehen

Der Alltag mit Kindern gestaltet sich oft spontan und ungeplant, da die kleinen Wirbelwinde uns stets mit neuen Ideen und Situationen konfrontieren. Ebenso spontan sind häufig auch unsere Reaktionen und verbalen Kommentare dazu. Wie schaffen wir es, im Umgang mit Kindern achtsam zu kommunizieren? Welche Art der Ansprache wird von Kindern angenommen und wie bleiben wir dabei authentisch?

Sonja Berghaus
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 20.10.2022 | 15:30 – 17:30 Uhr
2202613025 | Katharinenstraße 28

Über kurzfristig geplante und aktuelle Veranstaltungen aus dem Bereich Gesellschaftsbildung informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage unter „Aktuelles“.

Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co.

Bewährte Heilmittel gegen Erkältungskrankheiten

Heilung und Milderung bei Erkältungskrankheiten von Kindern gelingen oft auch durch Zwiebeln, Quark und andere Heilmittel aus der Natur. Diese Veranstaltung gibt Eltern Anregungen zu alternativen Heilungsformen.

Kristina Busch, Sabine Münze
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Mo 24.10.2022 | 20:00 – 22:00 Uhr
2202613015 | Alt-Eller 31 a

Kinderkrankheiten

Wie erkennen Eltern die klassischen Kinderkrankheiten, aber auch mögliche Allergien oder andere Krankheiten, die Kinder bekommen können? Wann heißt es abwarten und wann müssen Eltern dringend zum Arzt? Diese und weitere Fragen rund um das Thema werden an diesem Elternnachmittag besprochen.

Kristina Busch, Sabine Münze
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 25.10.2022 | 17:00 – 18:30 Uhr
2202613011 | Am Gatherhof 37

Starke Eltern – starke Kinder® Online-Infoveranstaltung

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 20.10.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr
2202613037 | Online

Starke Eltern – starke Kinder® Für Eltern mit Kindern ab ca. 3 Jahren

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.

Marion Hessel-Scherf
6x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Do 27.10.2022 | 14:00 – 16:15 Uhr
2202613038 | Herner Straße 10

Anne Rumohr
8x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Do 29.09.2022 | 16:30 – 18:45 Uhr
2202613036 | Metzger Straße 20

Elternkurs KOMPAKT

Der Elternkurs KOMPAKT befasst sich mit drei wesentlichen Themen des Elternseins. Er findet an drei aufeinanderfolgenden Wochen statt und wird kompakt gebucht; die Themenabende können jedoch auch einzeln besucht werden.

- 07.11.2022: Geschwister – eine besondere Beziehung
- 14.11.2022: „Wenn du nicht aufräumst, dann, ...“ – Machtkämpfe in der Familie vermeiden
- 21.11.2022: Was Kinder wirklich brauchen

Marion Hessel-Scherf
3x 3 Ustd. | gebührenfrei
Mo 07.11.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr
2202613051 | Sankt-Franziskus-Straße 157



Für Eltern: Erziehungsfragen online

Medien im Familienalltag

Tippen, Wischen, Surfen: Immer früher wollen Kinder die vielen Möglichkeiten von Smartphones und Tablets nutzen. Wie ist die Benutzung digitaler Medien mit Kindern zu regeln und welche Chancen und Risiken liegen in der Nutzung verborgen? Der Vortrag gibt Anregungen und Tipps.

Stefanie Bücken

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Di 23.08.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613044 | Online

Di 13.09.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613043 | Online

Natürlich stillen

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

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 13.09.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2202613029 | Online

Di 13.12.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2202613030 | Online

Prävention bei LRS – Wie erkenne ich Legasthenie bei meinem Kind?

Die 37 Merkmale zur Erkennung von Legasthenie

Wissenswertes über das Erkennen von und den Umgang mit Legasthenie und Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS). Es werden auch präventive Ansätze und Besonderheiten im Lernstil der betroffenen Kinder besprochen. Offen für Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Interessierte.

Heike Windisch

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 28.09.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2202613031 | Online

Förderung im Alltag

Wie wir Kinder in unsere alltäglichen Aufgaben miteinbeziehen

Der Alltag des Kindes steckt voller Anregungen, um die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Der Lebensraum des Kindes ist sein Lern-Raum: Wenn Kinder in alltägliche Aufgaben wie das Tischdecken oder das Kochen einbezogen werden, können damit sämtliche Kompetenzen trainiert werden, die von Kindern im späteren Leben, vor allem aber auch in der Schule verlangt werden. An diesem Abend werden praktische Ideen vermittelt, wie Sie den Alltag mit ihrem Kind noch anregender für alle Sinne gestalten können.

Melanie Stumpf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 29.09.2022 | 19:30 – 21:45 Uhr
2202613017 | Online

Wege aus der Brüllfalle

Geht Erziehung auch ohne Schreien und Drohungen? Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt in einfachen und nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Erwachsene Anregungen erhalten, sich durchzusetzen und Kinder trotzdem respektvoll zu behandeln. Er macht Mut und zeigt neue Wege der Kommunikation und Konfliktlösung für typische Alltagssituationen auf.

Silvia Blume-Bernhardt

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Do 29.09.2022 | 19:00 – 21:45 Uhr
2202613052 | Online

Resilienz – Was Kinder stark macht

Kinder in ihrem Selbstvertrauen und ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Fähigkeit zur Selbstständigkeit, zum Aushalten von Misserfolg und zum Umgang mit Konflikten. Der Elternabend gibt Anregungen, wie Kinder in ihrer Resilienz gestärkt werden können.

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 13.10.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613014 | Online

Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co.

Bewährte Heilmittel gegen Erkältungskrankheiten

Heilung und Milderung bei Erkältungskrankheiten von Kindern gelingen oft auch durch Zwiebeln, Quark und andere Heilmittel aus der Natur. Diese Veranstaltung gibt Eltern Anregungen zu alternativen Heilungsformen.

Kristina Busch, Sabine Münze

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi 19.10.2022 | 19:30 – 21:30 Uhr
2202613053 | Online

Geschwister – eine besondere Beziehung

Erfahren Sie, welche Veränderungen in der Familie die Geburt eines Geschwisterkindes mit sich bringt und welchen Unterschied es macht, ob man der „Große“ oder das Nesthäkchen ist. Im Leben der Geschwister stehen Nähe und Vertrautheit neben Streit und Eifersucht. Die Referentin gibt hilfreiche Tipps und Anregungen, wie Eltern ein gutes Miteinander ihrer Kinder fördern können.

Anne Wiegold

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi 19.10.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613020 | Online

Spiele macht schlau!**Kinder fördern durch freies und selbstvergessenes Spiel**

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. Alleine 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
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 24.11.2022 | 19:30 – 21:45 Uhr
2202613032 | Online

Perfekte Eltern – perfekte Kinder**Über den Druck, perfekt sein zu müssen**

Woher kommen eigentlich unsere Ansprüche an uns selbst und an unsere Kinder? Der Vortrag informiert über die Hintergründe des Erfolgsdrucks und die Auswege daraus. Was ist richtig für das eigene Kind? Auf welche Weise lernen Kinder eigentlich wirklich am besten? Welche Werte haben wir und womit fühlen wir uns selbst am wohlsten?

Sandra Conrad
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 29.11.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613018 | Online

Partizipation in der Familie

Kinder, die ihrem selbstbewussten, natürlichen Tatendrang nachgehen können und die in ihren Äußerungen ernst genommen werden, erleben Kompetenzerfahrungen und Selbstwirksamkeit. Es wird ihnen bewusst, dass ihre Meinung wichtig ist und einen Unterschied macht. So geförderte Kinder können eine ermutigende Grundhaltung zum Leben entwickeln. Sie brauchen dafür Erwachsene, die mit ihnen wertschätzend umgehen und sie schon im frühen Alter mit einbeziehen.

Melanie Stumpf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 01.12.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613045 | Online

Starke Eltern – starke Kinder®**Elternseminar über Zoom**

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.

Marion Hessel-Scherf
6x 4 Ustd. | gebührenfrei
Mo 22.08.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
2202613026 | Online

Starke Eltern – starke Kinder® Pubertät**Umbruch, Aufbruch, kein Zusammenbruch**

Was tun, wenn die Kinder, zu spät nach Hause kommen, schlechter in der Schule werden, mit Leuten ausgehen, die wir Eltern absolut nicht leiden können...? Die Liste der Themen rund um die Pubertät ist lang. In diesem Kurs ist Platz für jedes Thema. Sie erfahren, welche Gründe es für das Verhalten der Jugendlichen gibt, wie Sie die Beziehung positiv gestalten und eine gute Kooperation mit Ihren Kindern hinbekommen können.

Eva Gurk
8x 3 Ustd. | EUR 20,00
Mi 28.09.2022 | 19:30 – 21:45 Uhr
2202613027 | Online

Glückliches Familienleben**Ein Workshop für mehr Resilienz, Glück und Positivität im Familienalltag**

Hier geht es darum wie wir durch mehr Resilienz, Positivität, Sinnfluencing & Happiness einen glücklichen Familienalltag kreieren können.

Stephanie Hülsewede
4x 2 Ustd. | EUR 25,00
Do 08.09.2022 | 20:00 – 21:30 Uhr
2202613016 | Online

Babyalarm! Stell online deine Fragen**4 Zoom-Meetings zum Thema Baby**

Bist du gerade Mama geworden und hast Fragen zu Themen wie Schlafen, Schreien, Füttern? Hier gibt es jede Woche Antworten für dich! Lerne auch andere Mamas kennen. Du kannst einzelne Abende oder den ganzen Kurs besuchen.

Christiane Schiller, Carla Kurtin, Silvia Blume-Bernhardt, Marita Sonnenberg
4x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 20.10.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613028 | Online

Seminar KOMPAKT

Der Elternkurs KOMPAKT an drei Abenden befasst sich mit drei wesentlichen Themen des Elternseins.

- 20.10.2022: Kinder besser verstehen
- 03.11.2022: Zwischen Festhalten und Loslassen – Kinder zur Selbstständigkeit erziehen
- 17.11.2022: Grenzsetzung – Nein aus Liebe!

Melanie Stumpf
3x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 20.10.2022 | 19:00 – 21:00 Uhr
2202613013 | 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.

Birgit Haack

8x 1 Ustd. | EUR 5,00

Fr 14.10.2022 | 09:30 – 10:15 Uhr
2202933001 | Am Gatherhof 37

Svenja Claußen

15x 1 Ustd. | EUR 90,00

Di 16.08.2022 | 15:00 – 15:45 Uhr
2202933004 | Roderbirkener Straße 19

Babysitterkurs

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Eltern wollen sicher sein, wem sie ihr Kind anvertrauen. Deshalb: Fit werden in Unfallverhütung und Sicherheit, Pflege und Trost, Spiel und Beschäftigung von kleinen Kindern. Im Kurs wird eine Bewerbung als Babysitter vorbereitet. Die Teilnehmer/-innen erhalten den ASG-Babysitter-Führerschein.

Melanie Stumpf

1x 8 Ustd. | gebührenfrei

Sa 19.11.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202250061 | Hartwichstraße 6

Senioren / Denkraum 50plus

Wir können Technik! Fortbildung Technikbegleitung Ehrenamtsschulung und Sozialraumprojekt zur Förderung sozialer Teilhabe älterer Menschen

Sie sind technikaffin und kontaktfreudig? Sie möchten älteren Menschen im Rahmen eines Beratungsangebotes beim Umgang mit moderner Technik und sozialen Medien helfen? Dann sind Sie zu unserer jährlichen Ehrenamtsschulung im Rahmen einer Kooperation des ASG-Bildungsforums und des Caritasverbandes in Düsseldorf sowie der Alzheimergesellschaft Düsseldorf e.V. herzlich willkommen.

Der neue Qualifizierungskurs startet im Frühjahr 2023.

Wenn Sie interessiert sind nehmen Sie gerne schon jetzt Kontakt mit uns auf. Wir überlegen gemeinsam mit Ihnen konkrete Einsatzmöglichkeiten als Technikbegleiterin oder Technikbegleiter im Ehrenamt.

Kooperation: ASG-Bildungsforums
 Caritasverbandes
 Düsseldorf e. V.,
 Alzheimer-Gesellschaft
 Düsseldorf e. V.

Kontakt: Joachim Pfeiffer,
 Medienbeauftragter, ASG-Bildungsforum
 pfeiffer@asg-bildungsforum.de
 Telefon: 0211 1740-143

Gedächtnstraining – geistig fit im Alter

Übungen für das Lang- und Kurzzeit-Gedächtnis / Aufnahme und Verarbeitung von Informationen / Koordinationsübungen / Wissen erinnern und erweitern in einer entspannten und lockeren Atmosphäre. Ein Quereinstieg ist möglich.

Richarda Bremer

10x 2 Ustd. | EUR 89,00

Mo 19.09.2022 | 10:45 – 12:15 Uhr
2202663880 | Gerresheimer Straße 90

Do 22.09.2022 | 11:45 – 13:15 Uhr
2202663881 | Gerresheimer Straße 90





Übersicht

Geschichte	72
Gesellschaft und Soziales	72
▪ Politik und Wirtschaft	73
▪ Umwelt	74
Medienwerkstatt	75

Für Sie ergänzen wir unser Programmangebot regelmäßig um neue und interessante Themen.

Weitere Veranstaltungen und aktuelle Informationen finden Sie auf der ASG-Homepage im Online-Programm oder unter „Aktuelles“.

Geschichte

Starke Männer: Friedrich Spee von Langenfeld Kritiker der Hexenverfolgung

Kooperation und Anmeldung:
kfd St. Agnes

Gertrud Brück-Gerken
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Do 11.08.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr
2201510001 | Graf-Engelbert-Straße 16 a

Starke Frauen: Petra Kelly Aktivistin und Politikerin

Kooperation und Anmeldung:
kfd St. Agnes

Karin Feuerstein-Praßer
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Do 20.10.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr
2201510002 | Graf-Engelbert-Straße 16 a

Führung durch die Archäologische Landesausstellung NRW

Seit 2021 zählt der Niedergermanische Limes zum UNESCO-Weltkulturerbe. Stadthallerpalast und Tempel, Stadtmauer, Prachtstraßen und Platzanlagen – Spuren dieser Monumente zeugen von der Bedeutung des römischen Köln als Provinzhauptstadt.

Im Rahmen der Archäologischen Landesausstellung wird im Kulturzentrum am Neumarkt Köln die Ausstellung „Rom am Rhein“ gezeigt, die vom MiQua. LVR-Jüdischen Museum im Archäologischen Quartier Köln und dem Römisch-Germanischen Museum kuratiert wird.

1x 2 Ustd. | Eintritt vor Ort
Sa 03.09.2022 | 13:00 – 14:30 Uhr
2201510004 | Cäcilienstraße 27, Köln

Gesellschaft und Soziales

• Vorankündigung

(Un)Sicherheit! Klarkommen mit der Vieldeutigkeit der Welt Ein interdisziplinäres Podium mit Expertinnen und Menschen aus Düsseldorf

Im November 2022 im Maxhaus

Kooperation: Maxhaus

• Politik und Wirtschaft

Das Ende der Illusion: Der Krieg ist zurück, wie ihn verstehen?

Onlineseminar mit philosophischen und gesellschaftspolitischen Hintergründen zum Ukrainekrieg

Dieser Konflikt ist nicht vom Himmel gefallen. Er hat eine lange Vorgeschichte, die wir aus verschiedenen Blickrichtungen vorstellen und miteinander diskutieren.

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theologe
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mo 05.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201550005 | Online

Die dunkle Seite der Macht – Negative politische Begriffe verstehen

Workshop zur politischen Bildung

Neben vielen segensreichen Errungenschaften der Politik wie Demokratie, Bürgerrechte und Sozialstaat ist politisches Handeln von jeher auch stets anfällig für Machtmissbrauch, Manipulation und Unterdrückung. Dieses Seminar untersucht solche Phänomene anhand einschlägiger Begriffe wie: Anarchismus, Gewaltherrschaft, (Militär-)Diktatur, Geheimbünde, Verschwörungen und Verschwörungsmymen, Kleptokratie und Nepotismus und anderen mehr.

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theologe
1x 6 Ustd. | EUR 24,00
Sa 24.09.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2201550006 | Gerresheimer Straße 90

Hinweis:

Die Unbeugsamen –
Wie Frauen die Bonner
Republik erobertenS. 111

Umwelt

Nachtwanderung – Den Wald bei Nacht erleben!

Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

Auf einer nächtlichen Rundtour durch den Aaper Wald erwartet Sie ein ganz besonderes Natur-Erlebnis! Wir gehen ohne Licht, halten auch ganz bewusst Stille und spitzen die Ohren! Durch besondere, durch die Waldpädagogin angeleitete Aktivitäten in der Dunkelheit erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes zum Leben der Tiere in der Nacht.

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie

Astrid Walker
1x 3 Ustd. | EUR 14,00
Sa 20.08.2022 | 21:00 – 23:00 Uhr
2201570001 | Waldspielplatz Aaper Wald

In BUCHEN-Welten

Exkursion im Neandertal

Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

Eine Exkursion durch das berühmte Neandertal, Knochen-Fundort des berühmten Frühmenschen und ältestes Naturschutzgebiet Deutschlands. Entlang der Düsseldorf geht es mit einer Försterin durch naturnahe Erlen-Eschenauen- und ausgedehnte Buchenwälder.

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie

Anmeldung: claudia.nerling@
evdus.de
Telefon: 0211 95757746

Renate Späth
1x 5 Ustd. | EUR 10,00
Fr 09.09.2022 | 14:00 – 17:00 Uhr
2201570004 | Neandertal 1

Forst erklärt

Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

Felix Sahlman, Jan Hüsing und Simon Delkeskamp sind drei junge Forstwirte aus Göttingen. Mit ihrer Internetseite „Forst erklärt“ haben sie den Wald ins Netz gebracht. Aber auch live vermitteln sie leidenschaftlich und begeisternd wichtiges Fachwissen auf spannende, moderne Weise. Mit Kurzreferaten, Kurzfilmen und Features gestalten sie einen spannenden Abend zum Thema.

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie, VHS

Anmeldung: claudia.nerling@
evdus.de
Telefon: 0211 95757746

Felix Sahlmann
1x 3 Ustd. | EUR 8,00
Di 20.09.2022 | 18:00 – 20:15 Uhr
2201550001 | Bertha-von-Suttner-Platz 1

Wasser und Gewässer im Klimawandel

Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

Der Vortrag befasst sich mit den Folgen des Klimawandels auf den Wasserkreislauf (Grund- und Oberflächenwasser) sowie erforderliche Maßnahmen für die Trinkwasserversorgung und die Abwasserentsorgung, die Kühlung von Innenstädten, den Hochwasserschutz.

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie

Anmeldung: claudia.nerling@
evdus.de
Telefon: 0211 95757746

Prof. Dr. Burkhard Teichgräber
1x 2 Ustd. | EUR 10,00
Di 18.10.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2201570005 | Bastionstraße 6

Medienwerkstatt

Unser Thema unser Film: Videoseminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wir suchen gemeinsam in der Medienwerkstatt ein Thema und entwickeln dazu ein Skript / Storyboard. Anschließend wird unter Leitung eines professionellen Filmemachers mittels moderner Videotechnik ein sendefähiger Kurzfilm zu einem christlichen Thema produziert.

Marcus Laufenberg
30 Ustd. (6x Di, 1x Sa) | gebührenfrei
Di 30.08.2022 | 18:00 – 21:15 Uhr
Sa 24.09.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2201220007 | Gerresheimer Straße 90



Grundkurs Radiowerkstatt – 6 Module

Die Radiowerkstatt schafft die grundlegende Qualifizierung für eine spätere Mitarbeit beim Bürgerradio oder sogar beim Lokalfunk. In einem professionell eingerichteten Studio wird journalistische Theorie in praktischen Schritten in Hörfunkproduktionen umgesetzt.

Interessenten können sich auch für einzelne Module anmelden. Bei Teilnahme aller Module und erfolgreicher Produktion eines Audiobeitrages kann man den LFM Radioführerschein erwerben.

BMO – Der gebaute Beitrag

Grundkurs Radiowerkstatt Modul 1

Der BMO ist der Klassiker unter den radiojournalistischen Formaten. Aber wie kann ich selber einen guten gebauten Beitrag basteln? An diesem Abend schauen wir auf die die Struktur dieses Formates anhand eines Praxisbeispiels – mit ganz vielen Tipps und Tricks.

Anmeldung: www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

Elvis Katticaren, Medientrainer LfM NRW
1x 5 Ustd. | gebührenfrei

Di 08.11.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr
2219220040 | Online

Radio-Technik – Ohne Technik geht gar nichts

Grundkurs Radiowerkstatt Modul 2

Dieser Kurs gibt Einblicke in die technische Welt des Radio-Alltags. Wie nehme ich O-Töne auf, wie arbeite ich mit einem klassischen Aufnahmegerät oder anderen Recording-Möglichkeiten und deren Mikrofonierung. Im Zweiten Teil gibt es den Einstieg in den digitalen Schnitt – wie schneide ich mein Audiomaterial optimal.

Elvis Katticaren, Medientrainer LfM NRW
1x 8 Ustd. | gebührenfrei

Sa 12.11.2022 | 10:00 – 17:00 Uhr
2201220008 | Gerresheimer Straße 90

Radiosprache – eine eigene Kunst

Grundkurs Radiowerkstatt Modul 3

Ob Interview aufzeichnen oder Texte fürs Radio einsprechen, die Radiosprache hat ihre eigenen Regeln. In diesem Modul lernen die Teilnehmer worauf man achten soll, wenn man Texte fürs Radio skripten möchte oder wie man mit den richtigen Fragetechniken und guter Vorbereitung ein Hörfunk-Interview durchführen kann.

Elvis Katticaren, Medientrainer LfM NRW
1x 8 Ustd. | gebührenfrei

So 13.11.2022 | 10:00 – 17:00 Uhr
2201220009 | Gerresheimer Straße 90

BMO – Der eigene Beitrag

Grundkurs Radiowerkstatt Modul 4

Am ersten Online-Abend stellen Sie Ihre Konzepte für Ihren eigenen Beitrag vor. Im gemeinsamen Austausch gibt es ein Fine-tuning zur Finalisierung der Beiträge. An den anderen Online-Terminen gehen Sie in einzelnen Timeslots in den Austausch mit dem Referenten, um ihr Beitragsskript zu finalisieren, damit diese Beiträge produktionsfähig sind.

Anmeldung: www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

Elvis Katticaren, Medientrainer LfM NRW
2x 5 Ustd. | gebührenfrei

Do 17.11.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr

Di 22.11.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr

2219220041 | Online

Das Studio –

Herzstück der Produktion

Grundkurs Radiowerkstatt Modul 5

Wie funktioniert ein Radio-Studio? Was ist technisch notwendig um qualitativ hochwertige Audioproduktionen zu realisieren? Neben der Studioteknik steht auch im ersten Teil des Tages das Sprechen im Studio – mit einfachen Tipps und Tricks – im Fokus. Im Zweiten Teil des Studiotages können Sie, die den Führerschein erwerben wollen, im Studio ihre Beiträge mit dem Referenten produzieren.

Elvis Katticaren, Medientrainer LfM NRW
1x 8 Ustd. | gebührenfrei

Sa 26.11.2022 | 10:00 – 17:00 Uhr

2201220010 | Gerresheimer Straße 90

Abschlussmodul mit Erwerb Radioführerschein

Grundkurs Radiowerkstatt Modul 6

Die Teilnehmenden aller vorherigen 5 Module können in diesem Modul den Radioführerschein erwerben. Die produzierten Beiträge werden einem Aircheck unterzogen, welcher die Grundlage für LfM-Radioführerschein ist. Erfahrene Radiomacher bzw. Fortgeschrittene, die auch einen Radioführerschein erwerben möchten, können sich auch gerne für diesen Kurs anmelden. Voraussetzung: das Mitbringen eines selbstproduzierten Radiobeitrags.

Elvis Katticaren, Medientrainer LfM NRW
1x 8 Ustd. | gebührenfrei

So 27.11.2022 | 10:00 – 17:00 Uhr

2201220011 | Gerresheimer Straße 90



Übersicht

Kochen und Ernährung	80	Entspannung / Yoga	90
▪ Basiswissen	80	▪ Innere Balance	90
▪ Internationale Küche	82	▪ Meditation	93
▪ Singles, Paare und mehr... ..	85	▪ Yoga-Workshops	94
▪ Saisonale Gerichte	86	▪ Yoga-Kursreihen	95
▪ Spezialitäten	87	Sport / Bewegung / Tanz	98
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich	88	▪ Body Fit	98
Gesundheitswissen	89	▪ Body-Styling	99
		▪ Functional Training	99
		▪ Fit im Alltag	100
		▪ Pilates	101
		▪ Gymnastik ab 50	102
		▪ Spezielles	103
		▪ Rücken- / Wirbelsäulengymnastik	104
		▪ Tanz	105
		▪ Kinderschwimmen.....	106
		▪ Aquafitness / Wassergymnastik	107

Für Sie ergänzen wir unser Programmangebot regelmäßig um neue und interessante Themen.

Weitere Veranstaltungen und aktuelle Informationen finden Sie auf der ASG-Homepage im Online-Programm oder unter „Aktuelles“.

Kochen und Ernährung

Bei unseren Kochkursen ist die Lebensmittelumlage bereits in der Gebühr enthalten.

▪ 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.

Ursula Bolhuis
3x 5 Ustd. | EUR 96,00
Di 30.08.2022 | 18:15 – 22:00 Uhr
2202660403 | 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.

Ursula Bolhuis
5 Termine (1x im Monat) | EUR 146,00
Di 16.08.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
2202660401 | Gerresheimer Straße 90

3x 4 Ustd. | EUR 83,00
Di 25.10.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
2202660417 | Gerresheimer Straße 90

Gerne bieten wir Ihnen auch unsere Kochkurse als **Gruppen- oder Firmenveranstaltungen** an.

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.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 31,00
Do 10.11.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660420 | Gerresheimer Straße 90

Vegetarische Reise

Wir kochen ein köstliches vegetarisches Menü, bei dem Fleisch oder Fisch nicht vermisst wird. Unser Fokus liegt dabei auf der schonenden Zubereitung der einzelnen Produkte. Raffinierte Gerichte, die aufwendig klingen, aber durchaus einfach in der Zubereitung sind und zu Hause einfach nach zu kochen sind.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 31,00
Do 24.11.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660426 | Gerresheimer Straße 90

Mittagessen to go

Egal ob Sie mittags unterwegs sind oder im Büro schnell was essen möchten – verzichten Sie auf den Bäcker um die Ecke oder den Fast Food Imbiss. Wir verraten Ihnen leckere und vor allen Dingen gesunde Rezepte, die Sie abends vorbereiten und am nächsten Tag einfach mitnehmen können. Besonders praktisch: Sie benötigen weder eine Mikrowelle noch Herdplatten.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 31,00
Di 23.08.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660402 | Gerresheimer Straße 90



▪ Internationale Küche

Italienischer Abend

Heute mal ohne Pasta

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.

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Do 20.10.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr

2202660413 | Gerresheimer Straße 90

Japanische Küche

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!

Miki Buchter-Takahashi

1x 5 Ustd. | EUR 45,00

Sa 12.11.2022 | 15:00 – 18:45 Uhr

2202660421 | Gerresheimer Straße 90

Sushi – perfekt gerollte Köstlichkeit

Haben Sie schon mal Sushi selbst zubereitet? Sie werden begeistert sein von den vielen Variationsmöglichkeiten! Erlernen Sie die Grundlagen, um die kleinen japanischen Leckerbissen selbst herzustellen: die Auswahl der richtigen Zutaten, den Umgang mit den scharfen Messern sowie das Rollen und Formen des Sushis. Beim gemeinsamen Schlemmen der selbst gefertigten Köstlichkeiten lassen Sie Ihren japanischen Tag in gemütlicher Runde ausklingen.

Miki Buchter-Takahashi

1x 5 Ustd. | EUR 42,00

Sa 17.09.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr

2202660405 | Gerresheimer Straße 90

Ramen Nudelsuppen

Diese traditionellen japanischen Nudelsuppen, werden aus unterschiedlichen Grundsuppen zubereitet und können je nach persönlichem Geschmack wahlweise mit frischem Gemüse, Fisch oder Fleisch variiert werden.

Miki Buchter-Takahashi

1x 5 Ustd. | EUR 36,00

Sa 22.10.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr

2202660414 | Gerresheimer Straße 90

Türkische Küche

Die große Auswahl der türkischen Küche lässt jedes Feinschmecker-Herz höher schlagen. Sie ist äußerst vielfältig und gilt als eine der abwechslungsreichen Küchen der Welt. Genießen Sie herzhaft gefüllte Auberginen, pikante Teigröllchen mit Fetakäse, deftigen grüne Bohnen-Eintopf mit Lammfleisch oder die herrlich duftende Grießnachspeise „HELVA“ mit Pinienkernen.

Meral Batibeki-Duman

1x 6 Ustd. | EUR 44,00

So 04.12.2022 | 11:00 – 15:30 Uhr

2202660430 | Gerresheimer Straße 90

Türkische Küche – Fleischlos genießen

Erleben Sie in diesem Workshop die paradiesische Vielfalt an vegetarischen Gerichten aus der türkischen Küche. Linsen-Kartoffeln-Teigtaschen, herzhaften Auberginen-Paprika-Dip oder pikante Bulgurfrükadellen auf Mangoldgemüse sind nur einige Beispiele dieser interessanten kulinarischen Kombinationsmöglichkeiten.

Meral Batibeki-Duman

1x 6 Ustd. | EUR 44,00

So 06.11.2022 | 11:00 – 15:30 Uhr

2202660419 | Gerresheimer Straße 90

Tajines – vegetarisch und lecker

Tajines kennt so mancher schon aus dem Urlaub in Marokko: wohlschmeckende Eintöpfe mit Lamm oder Geflügel. Doch man kann die traditionellen Gerichte auch ganz leicht selber und ohne Fleisch zubereiten. Durch die spezielle Art des Garens in der Tajine entfalten sich die Aromen wunderbar und auch viele Nährstoffe bleiben erhalten. Wir genießen dabei die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen der orientalischen Küche: Rosenwasser (aromatisch), eingelegte Zitronen (salzig-bitter), Raz El Hanout (würzig) und Harissa (scharf).

Olaf Tsochoetschel

1x 5 Ustd. | EUR 42,00

Mi 14.12.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr

2202660434 | 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

1x 5 Ustd. | EUR 47,00

Fr 18.11.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr

2202660423 | 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
1x 5 Ustd. | EUR 47,00
Fr 16.09.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr
2202660406 | Gerresheimer Straße 90

Thailändische Küche

Zählt mit zu den besten Köchen 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
1x 4 Ustd. | EUR 38,00
Fr 30.09.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660410 | 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 verschiedenen Vorspeisen und deren Zubereitung kennen.

Mohamed Ahmed
1x 5 Ustd. | EUR 36,00
Sa 10.12.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr
2202660432 | 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
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
Sa 26.11.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2202660427 | 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.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
Di 27.09.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660408 | Gerresheimer Straße 90

Cook and Kiss

Als Paar gemeinsam kochen und genießen

Sie und Ihr Partner haben Spaß am Kochen und wollt 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.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 33,00
Sa 29.10.2022 | 17:00 – 20:00 Uhr
2202660400 | Gerresheimer Straße 90

Herren am Herd für Anfänger

Einfach, schnell und lecker. Hier wird in entspannter Männerrunde gekocht und es werden neue Rezepte entdeckt, die sich später zu Hause problemlos umsetzen lassen. Der persönliche Speiseplan wird um einige praktische Koch- und Ernährungstipps besonders schmackhaft bereichert. Sorry ladies, this time gentlemen only.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
So 13.11.2022 | 12:00 – 15:00 Uhr
2202660422 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Saisonale Gerichte

Saisonales Gemüse interessant kombiniert

Mit frischem saisonalen Gemüse verraten wir Ihnen kreative und raffinierte Rezepte, die wir hier mit Fleisch und auch Fisch variieren. Besondere Kombinationen stehen hier für ein neues Geschmackserlebnis.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
Do 29.09.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660409 | Gerresheimer Straße 90

Wintergemüse – heimisch und köstlich

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt? Lernen Sie die bekannten Klassiker wie z. B. Rotkohl einmal von einer ganz anderen Seite kennen. Haben Sie schon einmal fruchtigen Rotkohlsalat zubereitet oder eine delikate Rotkohlpizza? Begleiten Sie uns auf einer spannenden kulinarischen Entdeckungsreise mit heimischem Gemüse, selten klassisch und immer vegetarisch.

Auch neue Gemüsesorten wie die aus England stammenden Flower Sprouts und alte Gemüsesorten wie den Vulkanspargel stehen hier auf dem Programm.

Olaf Tschoetschel
1x 5 Ustd. | EUR 42,00
Mi 23.11.2022 | 18:00 – 21:45 Uhr
2202660425 | Gerresheimer Straße 90

Nikolausmenü

So langsam stehen die Festtage an und da stellt sich die Frage, was koche ich denn Leckeres? Für den Nikolaustag stimmen wir Sie mit einem schmackhaften Genuss-Menü auf den Beginn der vorweihnachtlichen Zeit ein.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 34,00
Di 06.12.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660431 | Gerresheimer Straße 90

Weihnachtsbäckerei

Selbstgemachte Leckereien für die Weihnachtszeit

Zur (Vor)Weihnachtszeit gehören Plätzchen! Und da diese selbstgemacht nun einmal am besten schmecken, backen und probieren wir heute verschiedene weihnachtliche Varianten.

Ursula Bolhuis
1x 5 Ustd. | EUR 33,00
Sa 03.12.2022 | 15:00 – 18:45 Uhr
2202660429 | Gerresheimer Straße 90

▪ Spezialitäten

Leckeres aus der Bowl

Gesunde Kohlenhydrate treffen auf Eiweißbomben und vitaminreiches, meist rohes Gemüse, garniert mit Dressing oder einem Dip – schon ist die Bowl fertig. Regeln beim Befüllen gibt es nicht, einzig: die Komponenten stehen für sich, nichts ist verkocht, gehackt oder vermischt. Finden Sie heraus, wie einfach schnell und lecker sich die gesunde Frühstücksbowl, eine schnelle Mittagsbowl oder auch eine reichhaltige Abendkomposition in den Ernährungsplan integrieren lassen.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 31,00
Mi 14.09.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660404 | Gerresheimer Straße 90

Fischfilet und Meeresfrüchte

Werden Sie hier zum Fisch- und Meeresfrüchtekenner. Eine Kombination, die höchsten kulinarischen Genuss verspricht.

Mohamed Ahmed
1x 4 Ustd. | EUR 37,00
Sa 01.10.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2202660411 | Gerresheimer Straße 90

Die tolle Knolle – Köstliches mit Kartoffeln

Kartoffeln sind so viel mehr als eine Beilage. Wir zaubern zusammen ein besonderes Menü, bei dem der Erdapfel als besonderer Star ganz im Mittelpunkt steht.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 31,00
Do 27.10.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660416 | Gerresheimer Straße 90

Geschenke aus der Küche

Geschenke aus der Küche sind perfekt als kleines Mitbringsel zu jedem Anlass. Selbstgemachte Leckereien, wie z. B. Kuchen aus dem Blumentopf, Chutney, Sirup, oder Teegebäck sind ein ganz persönliches Geschenk und werden garantiert nicht zum Staubfänger.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
Di 29.11.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr
2202660428 | Gerresheimer Straße 90

▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich

Klein, bunt und fein – selbstgemachte Macarons

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
1x 6 Ustd. | EUR 55,00
So 25.09.2022 | 10:30 – 15:00 Uhr
2202660407 | Gerresheimer Straße 90

Torte Soufflé und Marshmallow

Heute kreieren wir eine köstliche Soufflé-Torte und stellen Marshmallows aus verschiedenen Früchtepürees her. Eine fruchtige Süßigkeit, die man ganz ohne schlechtes Gewissen genießen kann!

Vera Modyaeva
1x 6 Ustd. | EUR 55,00
So 23.10.2022 | 10:30 – 15:00 Uhr
2202660415 | Gerresheimer Straße 90

Eclairs

Heute stellen wir Ihnen verschiedene Variationen aus Brandteig vor, einen 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 Eclaires mit verschiedenen Füllungen... einfach lecker!

Vera Modyaeva
1x 6 Ustd. | EUR 55,00
Sa 05.11.2022 | 10:30 – 15:00 Uhr
2202660418 | Gerresheimer Straße 90

Schoko trifft Kaffee

Heute ist die Kunst der köstlichen Kombination von Kaffee und Schokolade das Thema in unserer Feinbäckerei. Die hier vorgestellten Kombinationen garantieren ein unschlagbares Geschmackserlebnis.

Vera Modyaeva
1x 6 Ustd. | EUR 55,00
So 20.11.2022 | 10:30 – 15:00 Uhr
2202660424 | Gerresheimer Straße 90

Bezaubernde Weihnachten

Heute überraschen wir Sie mit ausgefallenen weihnachtlichen Rezeptideen aus der französischen Pâtisseriekunst, damit an Ihrem Weihnachtsfest alle süßen Wünsche in Erfüllung gehen.

Vera Modyaeva
1x 6 Ustd. | EUR 55,00
So 11.12.2022 | 10:30 – 15:00 Uhr
2202660433 | Gerresheimer Straße 90

Gesundheitswissen

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
10 Ustd. | EUR 85,00

Informations-Abend

Mo 17.10.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr

Start der Fastenwoche

Fr 21.10.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr

Mo 24.10.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr

Fr 28.10.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr

2202660412 | Gerresheimer Straße 90



Entspannung / Yoga

• Innere Balance

Tai Chi Chuan

Dieses traditionelle chinesische Übungssystem trägt zur Stabilisierung des gesamten Körpers, des Geistes und der Seele bei. Alle Bewegungsabläufe sind langsam, weich, fließend und ohne Anstrengung für alle Altersstufen geeignet.

Frank Gaedtke
10x 2 Ustd. | EUR 92,00
Fr 16.09.2022 | 20:15 – 21:45 Uhr
2202663852 | Wildenbruchstraße 27

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. Qi Gong fördert geistige Klarheit und das Gefühl für die eigene Mitte.

Frank Gaedtke
10x 2 Ustd. | EUR 92,00
Fr 16.09.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr
2202663853 | Wildenbruchstraße 27

Qi Gong (Workshop)

Die Acht Brokate

Die Brokatübungen sind wahrscheinlich die bekannteste chinesische Übungsreihe zur Gesundheitspflege und eignen sich wegen ihrer leichten Erlernbarkeit besonders für Anfänger. 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
1x 6 Ustd. | EUR 41,00
So 18.09.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2202663850 | Gerresheimer Straße 90
So 06.11.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2202663851 | Gerresheimer Straße 90

Autogenes Training

Weg aus dem Stress

Im Autogenen Training nach der hier vermittelten Methode nach J. H. Schultz erfolgt Entspannung durch selbst gegebene Befehle an den eigenen Körper. Durch Wiederholungen einfacher Formeln wie z. B. „Der Arm ist schwer“, werden Körperfunktionen beeinflusst. Gedankliche Vorstellungen gehen dann mit körperlichen Veränderungen einher, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist das systematische Üben.

Masoumeh Shokri-Helten
1x 4 Ustd. | EUR 26,00
Sa 24.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663866 | 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. Bei regelmäßigem Training können Muskeln willentlich entspannt und gelockert werden. Zusätzliche Atemübungen verstärken diesen Entspannungseffekt, fördern eine tiefe innere Ruhe und lassen uns gelassener mit Belastungssituationen im Alltag umgehen.

Masoumeh Shokri-Helten
1x 5 Ustd. | EUR 33,00
Sa 12.11.2022 | 10:00 – 14:00 Uhr
2202663865 | Gerresheimer Straße 90

Alexander-Technik

Achtsame Bewegung für mehr Leichtigkeit

Wünschen Sie sich weniger Verspannungen oder Schmerzen und dafür mehr Energie und Leichtigkeit? Die Alexandertechnik bietet hierfür eine Methode bei der Sie lernen, ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster zu erkennen und zu ändern. Durch das Weglassen von zu viel (unbewusster) Spannung können Bewegungen leichter und mit weniger Anspannung gelingen. So erleben wir ganz alltägliche Aktivitäten wie Sitzen, Stehen, Liegen oder Aufstehen viel müheloser.

Petra Lorz
Schnupper-Workshop
1x 3 Ustd. | EUR 20,00
Sa 03.09.2022 | 11:00 – 13:15 Uhr
2202663840 | Gerresheimer Straße 90

8x 2 Ustd. | EUR 74,00
Do 22.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663841 | Gerresheimer Straße 90

Gelassen leben – von der Angst ins Vertrauen

Wir leben in unsicheren Zeiten. Bei vielen Menschen steigen Ängste auf. Wie können wir lernen mit unserer Angst umzugehen? Wie können wir uns selber regulieren und beruhigen? Wie erlangen wir unsere Lebensfreude zurück? In diesem Workshop in angenehmer und positiver Atmosphäre mit lebendigem Austausch und Begegnungen lernen Sie verschiedene leicht anwendbare Methoden kennen, wie Sie Ihre innere Sicherheit und Vertrauen zurückgewinnen können.

Brigitte Krings
1x 6 Ustd. | EUR 37,00
Sa 22.10.2022 | 10:00 – 15:30 Uhr
2202663879 | Gerresheimer Straße 90



Focusing: Der Körper weiß den nächsten Schritt

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Sie fragen sich, wie Sie im Sturm Orientierung und Sicherheit finden? Die Antwort heißt: Focusing.

Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin. Es ist eine Strategie, um emotionale Kompetenzen zu erwerben, sie auszubauen und deren Wirksamkeit zu überprüfen. Die Inhalte des Bildungsurlaubs sind u. a. Freiräume zu schaffen, bzw. die Kunst der (fokussierten) Pause zu beherrschen, sowie Ressourcen dazu zu verankern. Der innere Kompass wird gestärkt, um bei zukünftigen Entscheidungen und Konfliktlösungen ein sicheres Gefühl zur Orientierung zu geben.

Andrea Budde

3x 6 Ustd. | EUR 150,00

Mo 28.11.2022 | 09:30 – 15:00 Uhr

Di 29.11.2022 | 09:30 – 15:00 Uhr

Mi 30.11.2022 | 09:30 – 15:00 Uhr

2202663874 | Gerresheimer Straße 90

Achtsamkeit

Alltagstauglich Orientierung und Sicherheit aus sich heraus finden

In diesem Kurs erleben Sie, wie Sie Achtsamkeit leicht, lebendig und praktikabel in Ihrem Alltag installieren können und so gelassener aus sich und Ihrer Mitte heraus leben können.

Vielleicht bewundern Sie Menschen, die nichts so schnell aus der Ruhe bringt, die Antworten haben, die irgendwie um sich und ihr Leben zu wissen scheinen. Vielleicht suchen Sie Halt und Ankerpunkte in einem schnellen und bewegten Leben.

Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese entdecken Sie den Zugang zu mehr innerer Achtsamkeit.

Andrea Budde

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

Sa 25.10.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr

2202663872 | Gerresheimer Straße 90

Gelassen und sicher leben aus der inneren Mitte

Wie finde ich die „die berühmte innere Mitte“? Beneiden Sie Menschen, die gelassen aus sich heraus leben, die Souveränität ausstrahlen, die Sicherheit und Orientierung in sich finden? Wie machen die das? In diesem Seminar geben wir uns mit lebendigen Methoden der Psychosynthese auf Entdeckungsreise. Wir erkennen und heben Ressourcen in unserem Unterbewusstsein, lernen sie kennen und einzusetzen. Denn je mehr hilfreiche Persönlichkeitsanteile uns bewusst sind, desto mehr Freiheit im Denken, Fühlen und Handeln haben wir.

Andrea Budde

2x 4 Ustd. | EUR 50,00

Fr 18.11.2022 | 18:30 – 21:30 Uhr

2202663873 | Gerresheimer Straße 90

▪ Meditation

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz 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.

Der Kurs umfasst 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.

Ingrid Hartings

5x 6 Ustd. | EUR 275,00

Mo–Fr 17.10.2022 | 09:30 – 15:00 Uhr

2202663950 | Gerresheimer Straße 90

Endlich wieder schlafen können Von innerer Unruhe zur Ruhe und Gelassenheit

Ausgelöst durch Stress und hohe Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind wir häufig nervös, unruhig und angespannt. Probleme des Alltags und ständiges Grübeln verhindern, dass wir abschalten können und zur Ruhe kommen.

Die Folge ist, dass wir schwer einschlafen und/oder durchschlafen können, wir am nächsten Tag erschöpft und nicht hinreichend erholt sind.

In diesem Seminar lernen wir mit Hilfe leicht anwendbarer Entspannungs- und Meditationsübungen wieder zur inneren Ruhe zu finden, die Gedankenkreisläufe zu durchbrechen und dauerhaft ohne Medikamente erholsamer zu schlafen.

Brigitte Krings

3x 2 Ustd. | EUR 37,00

Mi 07.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2202663878 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Yoga-Workshops

Hatha-Yoga

Auszeit- und Relax-Tag Für Einsteiger / Anfänger

Als idealer Einstieg in die Welt der Asanas eignet sich dieser Schnuppertag. Hierbei werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Muskelkraft trainiert. Durch seine ausgleichende und beruhigende Wirkung entfaltet Hatha Yoga seinen regenerativen Einfluss auf den Körper.

Masoumeh Shokri-Helten
1x 4 Ustd. | EUR 26,00

Sa 29.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663466 | Münsterstraße 121

Sa 03.12.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663467 | 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
1x 5 Ustd. | EUR 35,00

Sa 17.09.2022 | 10:00 – 14:00 Uhr
2202663465 | 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
1x 6 Ustd. | EUR 29,00

So 30.10.2022 | 10:00 – 15:15 Uhr
2202663462 | Gerresheimer Straße 90

▪ Yoga-Kursreihen

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.

Yvonne Hertel
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Mo 15.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663402 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Mo 15.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663500 | Münsterstraße 121

Susanne Heppner
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Mo 15.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663600 | Wildenbruchstraße 27

Yvonne Hertel
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Mo 15.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663403 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Mo 15.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663501 | Münsterstraße 121

Heike Christmann
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Di 16.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663407 | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Di 16.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663604 | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Di 16.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663607 | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Di 16.08.2022 | 19:35 – 21:05 Uhr
2202663606 | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Di 16.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663605 | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Di 16.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663406 | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Mi 17.08.2022 | 16:30 – 18:00 Uhr
2202663409 | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Mi 17.08.2022 | 18:15 – 19:45 Uhr
2202663410 | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Do 18.08.2022 | 09:15 – 10:45 Uhr
2202663412 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider
15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Do 18.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663610 | Wildenbruchstraße 27

Do 18.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663611 | 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
15x 2 Ustd. | EUR 135,00
Mo 15.08.2022 | 09:00 – 10:30 Uhr
2202663700 | Gericcusstraße 14

Birgit Pfau
15x 1 Zstd. | EUR 90,00
Mo 15.08.2022 | 10:45 – 11:45 Uhr
2202663704 | Gericcusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten
15x 2 Ustd. | EUR 135,00
Di 16.08.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2202663506 | Münsterstraße 121

Di 16.08.2022 | 11:15 – 12:45 Uhr
2202663505 | Münsterstraße 121

Birgit Pfau
15x 2 Ustd. | EUR 135,00
Di 16.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663702 | Gericcusstraße 14

Di 16.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663701 | Gericcusstraße 14

Mi 17.08.2022 | 20:00 – 21:30 Uhr
2202663703 | Gericcusstraße 14

Power Yoga

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

Katharina Bauch
15x 2 Ustd. | EUR 135,00
Mo 15.08.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr
2202663602 | Wildenbruchstraße 27

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
7x 1 Zstd. | EUR 25,00
Mo 15.08.2022 | 18:00 – 19:00 Uhr
2202663312 | Auf der Reide 2

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
15x 1 Zstd. | EUR 90,00
Mi 17.08.2022 | 20:00 – 21:00 Uhr
2202663408 | 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
11x 2 Ustd. | EUR 134,00
Mo 15.08.2022 | 19:35 – 21:05 Uhr
2202660333 | 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) kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und innere Ausgeglichenheit gewonnen werden.

Heike Christmann
15x 2 Ustd. | EUR 143,00
Do 25.08.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr
2202663310 | In der Hött 12

Verena Polt
12x 2 Ustd. | EUR 108,00
Di 30.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663715 | Alt-Eller 31 a

Di 30.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663716 | Alt-Eller 31 a

Yoga – Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Elternalltag

In diesem Kurs für Eltern heißt es: Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Bedürfnisse! Mit Yogaübungen und der fernöstlichen Philosophie der Achtsamkeit können wir dem Stress und den Herausforderungen, die der Familienalltag mit sich bringt, entfliehen und unsere Balance im Leben wiederfinden.

Natalija Berkenbrink
7x 1 Zstd. | EUR 60,00
Sa 03.09.2022 | 11:00 – 12:00 Uhr
2202663315 | Bülowstraße 5

Natalija Berkenbrink
7x 1 Zstd. | Gebühr auf Anfrage
Mo 19.09.2022 | 16:30 – 17:30 Uhr
2202663311 | Metzger Straße 20

Sport / Bewegung / Tanz

▪ 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 (Bauch, Po, Beine und Rücken). Dabei werden regelmäßig auch einfache Fitnessgeräte eingesetzt (zum Beispiel Dynabands, Steps und Weights). Auf einfache Weise steigern Sie nach und nach gezielt die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit Ihres Körpers und gewinnen damit mehr Wohlbefinden.

Heike Waschler, Elita Hidalgo
14x 1 Zstd. | EUR 112,00

Mi 24.08.2022 | 18:45 – 19:45 Uhr
2202663031 | Münsterstraße 121

Frauen ab 50

Abbas Tahami
14x 1 Zstd. | EUR 64,00
Mo 22.08.2022 | 18:30 – 19:30 Uhr
2202663029 | Lennéstraße 5

Sandra Hecklinger
14x 1 Ustd. | EUR 112,00
Mi 24.08.2022 | 09:30 – 10:30 Uhr
2202663030 | Gerresheimer Straße 90

Body Fit & Relax

Frauen

Dieses Kombinationsangebot aus aerobem Aufwärm- sowie Kraft- und Körpertraining steigert Ihre Fitness effektiv und nachhaltig! Dabei werden bei den Übungen teilweise das eigene Körpergewicht, teilweise einfache Fitnessgeräte (Dynabands, Tubes und Weights) eingesetzt. Ein abschließender Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die einzelnen Trainingstermine ab.

Dagmar Mompean
14x 2 Ustd. | EUR 140,00

Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663036 | Lennéstraße 5

Mi 24.08.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr
2202663037 | Lennéstraße 5

▪ 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
14x 2 Ustd. | EUR 140,00

Mi 24.08.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2202663045 | Jülicher Straße 29

Vorkenntnisse

Abbas Tahami
14x 2 Ustd. | EUR 140,00
Mo 22.08.2022 | 18:15 – 19:45 Uhr
2202663042 | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschritten

Heike Waschler, Elita Hidalgo
14x 2 Ustd. | EUR 140,00
Mi 24.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2202663047 | Münsterstraße 121

Marion Kröll
14x 2 Ustd. | EUR 140,00
Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663048 | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger
14x 2 Ustd. | EUR 140,00
Sa 27.08.2022 | 10:30 – 12:00 Uhr
2202663050 | 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
14x 2 Ustd. | EUR 140,00

Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2202663068 | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami
14x 2 Ustd. | EUR 140,00
Mi 24.08.2022 | 19:15 – 20:45 Uhr
2202663069 | Gerresheimer Straße 90

Do 25.08.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr
2202663067 | Münsterstraße 121

• Fit im Alltag

Fit im Alltag

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 das Erlernen wirbelsäulengerechten Verhaltens sowie Übungen zur Stabilisierung der Geschicklichkeit und des Gleichgewichts. Außerdem stehen Dehn- und Entspannungselemente auf dem Programm. Damit fördern Sie effektiv und nachhaltig Fitness, Beweglichkeit und persönliches Wohlbefinden.

Frauen

Abbas Tahami
14x 1 Zstd. | EUR 112,00
Mo 22.08.2022 | 19:45 – 20:45 Uhr
2202663084 | Lennéstraße 5

Heike Waschler
13x 1 Zstd. | EUR 104,00
Di 23.08.2022 | 18:30 – 19:30 Uhr
2202663085 | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp
13x 1 Zstd. | EUR 104,00
Di 23.08.2022 | 18:00 – 19:00 Uhr
2202663086 | Fleher Straße 213

Di 23.08.2022 | 19:00 – 20:00 Uhr
2202663087 | Fleher Straße 213

Frauen / Männer

Beate Roßkamp
13x 1 Ustd. | EUR 78,00
Di 23.08.2022 | 20:15 – 21:00 Uhr
2202663098 | 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
13x 1 Ustd. | EUR 104,00
Di 23.08.2022 | 20:00 – 21:00 Uhr
2202663004 | Jülicher Straße 29

Vorkenntnisse

Sabina Ducreé
13x 1 Zstd. | EUR 104,00
Di 23.08.2022 | 18:30 – 19:30 Uhr
2202663002 | Gerresheimer Straße 90

Di 23.08.2022 | 19:30 – 20:30 Uhr
2202663003 | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschrittene

Sandra Hecklinger
14x 1 Ustd. | EUR 112,00
Fr 26.08.2022 | 09:30 – 10:30 Uhr
2202663007 | Gerresheimer Straße 90

Fr 26.08.2022 | 10:45 – 11:45 Uhr
2202663008 | Gerresheimer Straße 90

Frauen

Heike Waschler
13x 1 Zstd. | EUR 104,00
Di 23.08.2022 | 14:00 – 15:00 Uhr
2202663010 | Im Grund 78-80

Di 23.08.2022 | 15:00 – 16:00 Uhr
2202663011 | Im Grund 78-80



▪ Gymnastik ab 50

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 das Erlernen wirbelsäulengerechten Verhaltens sowie Übungen zur Stabilisierung der Geschicklichkeit und des Gleichgewichts. Außerdem stehen Dehn- und Entspannungselemente auf dem Programm. Damit fördern Sie Fitness, Beweglichkeit und persönliches Wohlbefinden. Natürlich kommt auch der Spaß an der gemeinsamen Bewegung in einer Gruppe nicht zu kurz.

Frauen

Andrea Lierenfeld
14x 1 Ustd. | EUR 84,00
Mo 22.08.2022 | 09:15 – 10:00 Uhr
2202663101 | Gerresheimer Straße 90

13x 1 Ustd. | EUR 78,00
Di 23.08.2022 | 09:45 – 10:30 Uhr
2202663105 | Gerresheimer Straße 90

14x 1 Ustd. | EUR 112,00
Do 25.08.2022 | 09:15 – 10:15 Uhr
2202663111 | Rochusmarkt 6

Frauen / Männer

Andrea Lierenfeld
14x 1 Ustd. | EUR 84,00
Mo 22.08.2022 | 10:15 – 11:00 Uhr
2202663125 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Feldmann
14x 1 Ustd. | EUR 84,00
Mi 24.08.2022 | 09:30 – 10:15 Uhr
2202663124 | Graf-Engelbert-Straße 47

▪ 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. Natürlich bereitet auch das gemeinsame Training in der Gruppe Freude.

Dagmar Mompean
14x 1 Ustd. | EUR 112,00
Mi 24.08.2022 | 09:30 – 10:30 Uhr
2202663076 | Münsterstraße 121

Mi 24.08.2022 | 10:30 – 11:30 Uhr
2202663077 | Münsterstraße 121

Ein Tag Bewegung für Körper und Geist

Beweglichkeit, Koordination, Konzentration

Neben wohl dosierten Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen stehen Bewegungsabläufe aus dem Aikido auf dem Programm und so auch Aspekte einer respektvollen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Hierbei wird die Kraft des Übungspartners aufgenommen und wirkungsvoll durch harmonische, kreisende Bewegungen neutralisiert. Die friedvolle und moderne Kampfkunst setzt nicht auf Kraft, Leistung oder Wettkampf. Sie ist ein Weg des geistigen und körperlichen Ausgleichs und der Achtsamkeit und offen für alle.

Iolanda Maria Da Forno
1x 8 Ustd. | EUR 85,00
So 30.10.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202663561 | Gerresheimer Straße 90



▪ Rücken- / Wirbelsäulengymnastik

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

14x 1 Zstd. | EUR 105,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:00 Uhr
2202663128 | Gerresheimer Straße 90

Mo 22.08.2022 | 19:00 – 20:00 Uhr
2202663129 | Gerresheimer Straße 90

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

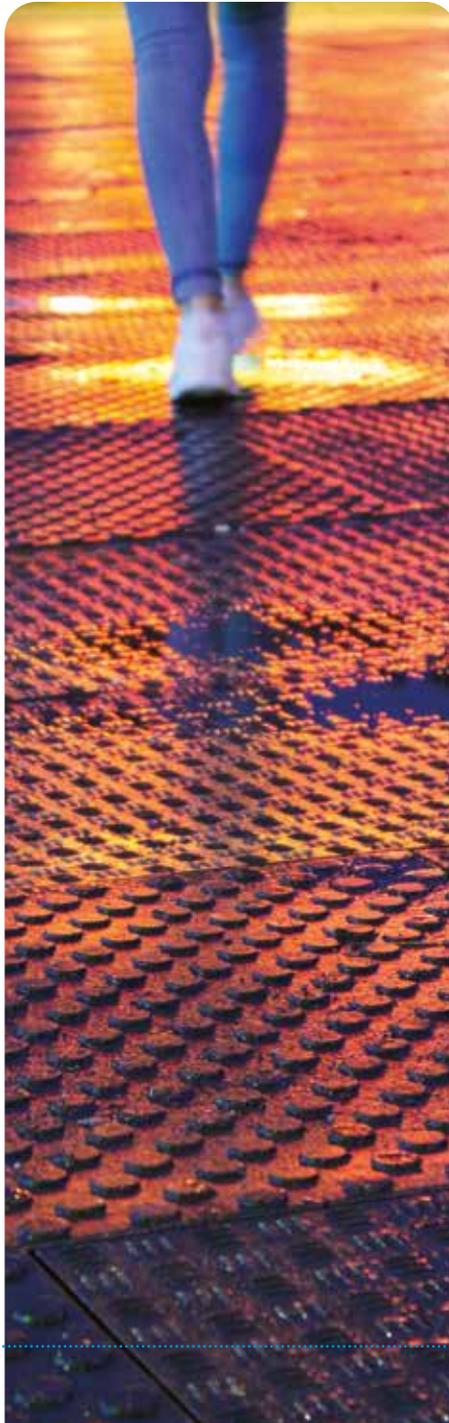
14x 1 Zstd. | EUR 105,00

Mo 22.08.2022 | 18:45 – 19:45 Uhr
2202663126 | Gerricusstraße 14

Julia Gasper

14x 1 Zstd. | EUR 105,00

Mo 22.08.2022 | 19:45 – 20:45 Uhr
2202663127 | Gerricusstraße 14



▪ Tanz

Tanz- und Entspannungstag mit Körperarbeit

Rhythmisch-tänzerische Moves dienen der Entwicklung eines eigenständigen Bewegungsausdrucks und stärken die individuelle Körperwahrnehmung. Übungen zur Entspannung bieten einen ergänzenden Ausgleich zu den physischen und psychischen Belastungen des Alltags

Nicole Lamers

1x 7 Ustd. | EUR 80,00

So 23.10.2022 | 10:00 – 15:30 Uhr
220294U321 | Gerresheimer Straße 90

Schnupperkurs Boogie-Woogie

Paar- und Gruppentanz

Der Kurs bietet zahlreiche Schritt- und Figurenvarianten und ist für jedes Alter und jedes Können geeignet.

Inhalte: Erklärung und Grundlagen. Aufwärmphase. Sechser-Grundschrift. Führungsimpuls beim Platzwechsel und Platzwechsel-Varianten. Spindrehung; Links- und Rechtsdrehung für Damen und Herren. Schulterfasser und Brezel; Achter-Grundschrift. Figuren-Übungen und Ausklang.

Jürgen Reuter

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Sa 22.10.2022 | 14:00 – 17:00 Uhr
220294U330 | Gerresheimer Straße 90

Weihnachts-Special mit weihnachtlichen Melodien

Jürgen Reuter

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Sa 10.12.2022 | 14:00 – 17:00 Uhr
220294U331 | Gerresheimer Straße 90

Zumba im Familienzentrum

Nicht nur für Eltern und Erzieher/innen
Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das Elemente aus Aerobic, Muskeltraining und einfache Tanzschritte verbindet. Mit Spaß an der Bewegung wird der Alltagsstress einfach „weggetanzt“ und gleichzeitig der ganze Körper gestrafft.

Nadja Mingal

13x 1 Zstd. | EUR 111,00

Mo 29.08.2022 | 19:00 – 20:00 Uhr
2202663316 | In der Hött 12

▪ Kinderschwimmen

Mutter/Vater-Kind-Schwimmen

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
9x 1 Ustd. | EUR 126,00
Sa 22.10.2022 | 12:00 – 12:45 Uhr
2202623028 | Pariser Straße 41

Ab 2 Jahren

Kader Mehmet
9x 1 Ustd. | EUR 126,00
Sa 22.10.2022 | 12:45 – 13:30 Uhr
2202623029 | Pariser Straße 41

Ab 3 Jahren

Kader Mehmet
9x 1 Ustd. | EUR 126,00
Sa 22.10.2022 | 13:30 – 14:15 Uhr
2202623030 | Pariser Straße 41



▪ Aquafitness / Wassergymnastik

Aquafitness Frauen / Männer

Mit einem gezielten musikalischen Fitness-training 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
14x 1 Ustd. | EUR 161,00
Mo 22.08.2022 | 17:45 – 18:30 Uhr
2202663210 | Wrangelstraße 40

Mo 22.08.2022 | 18:30 – 19:15 Uhr
2202663211 | Wrangelstraße 40

Mo 22.08.2022 | 20:00 – 20:45 Uhr
2202663214 | Wrangelstraße 40

Mi 24.08.2022 | 18:30 – 19:15 Uhr
2202663217 | Wrangelstraße 40

Mi 24.08.2022 | 20:00 – 20:45 Uhr
2202663219 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
14x 1 Ustd. | EUR 161,00
Do 25.08.2022 | 18:30 – 19:15 Uhr
2202663335 | Sonnenstraße 10

Do 25.08.2022 | 20:00 – 20:45 Uhr
2202663337 | Sonnenstraße 10

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 sind nicht erforderlich.

Miguel Wald
14x 1 Ustd. | EUR 161,00
Mo 22.08.2022 | 19:15 – 20:00 Uhr
2202663213 | Wrangelstraße 40

Mi 24.08.2022 | 17:45 – 18:30 Uhr
2202663216 | Wrangelstraße 40

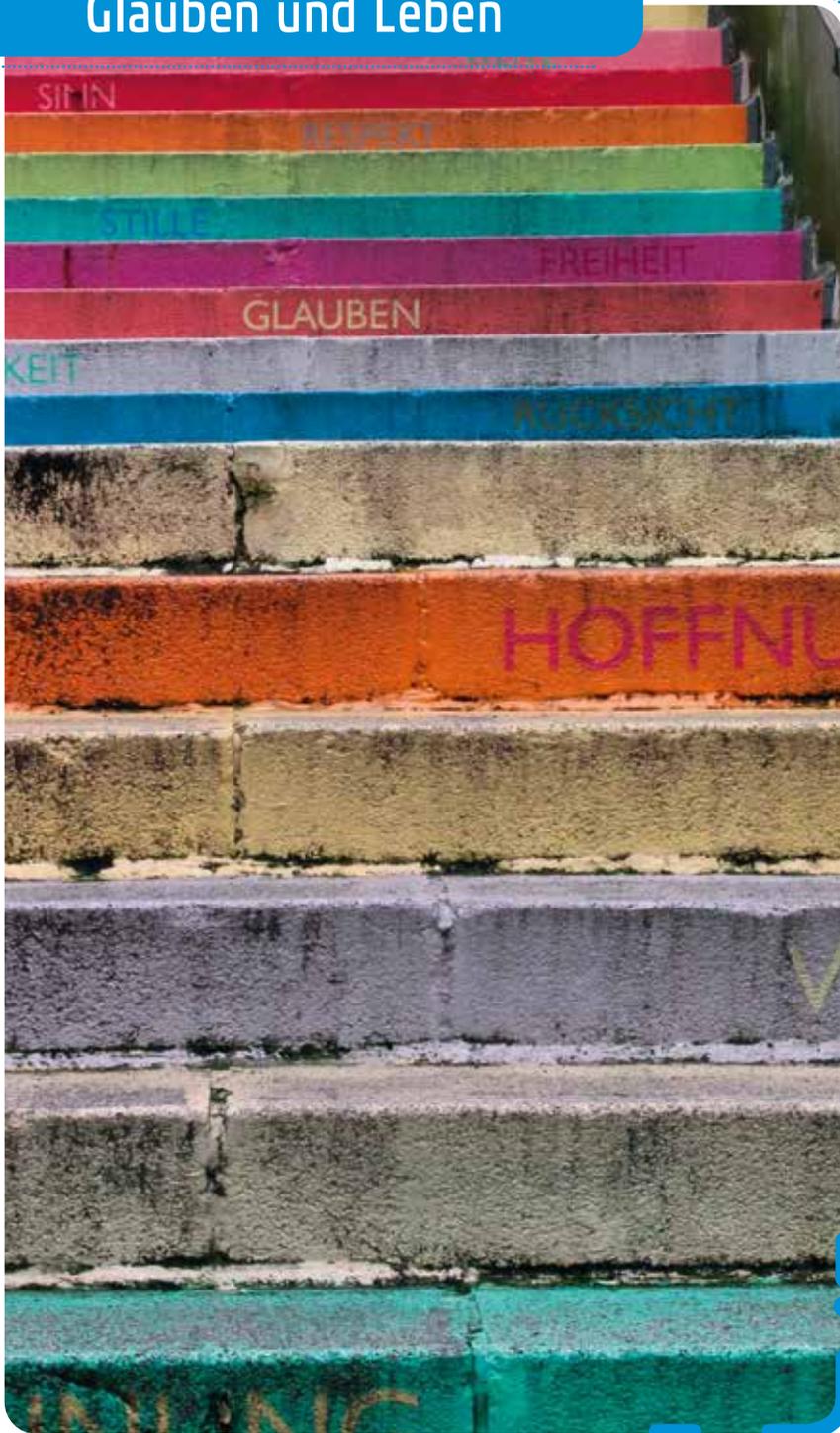
Mi 24.08.2022 | 19:15 – 20:00 Uhr
2202663218 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
14x 1 Ustd. | EUR 161,00
Mi 24.08.2022 | 17:15 – 18:00 Uhr
2202663331 | Am Massenberger Kamp 45

Mi 24.08.2022 | 18:00 – 18:45 Uhr
2202663332 | Am Massenberger Kamp 45

Mi 24.08.2022 | 18:45 – 19:30 Uhr
2202663333 | Am Massenberger Kamp 45

Do 25.08.2022 | 19:15 – 20:00 Uhr
2202663336 | Sonnenstraße 10



Übersicht

Religion und Spiritualität	110	Philosophie und Existenzfragen	112
▪ Schöpfungsverantwortung	110	▪ Forum Eller	114
▪ Kirche – Dialog 2.0	111	▪ Interreligiöser Dialog	114
▪ Krieg und Frieden	112		

Für Sie ergänzen wir unser Programmangebot regelmäßig um neue und interessante Themen.

Weitere Veranstaltungen und aktuelle Informationen finden Sie auf der ASG-Homepage im Online-Programm oder unter „Aktuelles“.

Religion und Spiritualität

Hör auf zu helfen

Ohnmacht als Tor zum göttlichen Geheimnis

Aus seiner jahrelangen Erfahrung in der Begleitung von Menschen in Krisensituationen macht der Theologe und Pastoralpsychologe Lukas Fries-Schmid in Theorie und Praxis deutlich: Notwendig ist eine andere Art zu helfen und ein neuer Blick auf Ohnmacht. Ohnmacht in unser Leben einzubeziehen, sie auszuhalten und nicht vor-schnell eine Lösung herbeiführen zu wollen ist ein höchst aktives Tun. Etwas, das uns öffnen kann für Überraschungen, für neue, ungeahnte Lösungen, für die Gegenwart Gottes.

Kooperation: Bürgerstiftung Gericcus, Gerresheim Gemeinsam, Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim e. V.

Lukas Fries-Schmid
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Do 27.10.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2201750010 | Online

▪ Schöpfungsverantwortung

Wunderwelt Wald Eine Entdeckungsreihe für Geist, Seele und Sinne

Die Reihe lädt ein, den Wald 2022 aus verschiedenen Perspektiven und mit allen Sinnen neu zu entdecken: unter dem Blickwinkel von Ökonomie und Ökologie, als faszinierenden, aber auch bedrohten Lebensraum, als (v)erklärtes Naturdenkmal, als Ort der Spiritualität, als Quelle der Kulturproduktion und Kunstinspiration. Weitere Veranstaltungen u. a. zur Naturphilosophie und Nachhaltigkeit ergänzen das Angebot.

Kooperation: Ev. Stadtakademie

Die Veranstaltungen im Überblick:

- 20.08.2022: Nachtwanderung 74
- 09.09.2022: In BUCHEN-Welten – Exkursion im Neandertal 74
- 20.09.2022: Forst erklärt
Multimedia-Vortrag 74
- 27.09.2022: Lebendigkeit aus
liebender Berührung –
Gesprächsabend 112
- 18.10.2022: Wasser und Gewässer
im Klimawandel 75
- 25.10.2022: Naturbezwinger
Wald und Weib in
der bildenen Kunst ... 118
- 21.11.2022: Wipfelrauschen und
Hörnerschall – ein
„Waldspaziergang“ ... 119
- 13.12.2022: Das Paradies vor der
Tür – ein Besuch im
Museum für europäische
Gartenkunst 119

Veranstaltungen der Familienbildung zur Reihe „Wunderwelt Wald“ auf S. 43 – 47

▪ Kirche – Dialog 2.0

Die Positionen zu Frauenpriestertum, Zölibat und Machtstrukturen werden kontrovers diskutiert und wecken Emotionen. Die Reihe „Kirche – Dialog 2.0“ möchte Gesprächsräume öffnen, in denen unterschiedliche Meinungen vorgestellt, größere Zusammenhänge erschlossen und neue Perspektiven diskutiert werden können.

Sexualität – Macht – Religion Zeitreisen ins Bermuda-Dreieck menschlicher Existenz

Vor dem Hintergrund der Missbrauchsskandale in Kirche und Gesellschaft unternimmt der Neutestamentler Joachim Kügler (Uni Bamberg) einige biblische und religionsgeschichtliche Ausflüge. Er erschließt den engen Zusammenhang von Macht, Sexualität und Religion und deckt Grundstrukturen männlich dominierter Gesellschaften auf.

Kooperation: kfd Stadtdekanat

Prof. Dr. Joachim Kügler
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Do 29.09.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr
2201720006 | Online

Über weitere geplante Veranstaltungen mit unseren kath. Kooperationspartnern u. a. in der Reihe „Kirche – Dialog 2.0“ informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage in der Programmübersicht „Glauben und Leben“ bzw. unter „Aktuelles“.

Die Unbeugsamen – Wie Frauen die Bonner Republik eroberten

Filmvorführung und Gespräch mit Christa Nickels

Der Dokumentarfilm „Die Unbeugsamen“ erzählt, wie sich Frauen nach 1945 gegen den heftigen Widerstand der Männerrepublik ihren Platz in Politik und Gesellschaft erkämpften. Im anschließenden Gespräch mit der ehemaligen parlamentarischen Staatssekretärin und ZDK-Angehörigen Christa Nickels (ab 20:00 Uhr) kommen eigene Emanzipations-Geschichten zur Sprache. Können die Frauen der Bonner Republik heute Vorbilder für Frauen in der katholischen Kirche sein?

Kooperation
und Anmeldung: kfd St. Agnes

Christa Nickels
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mo 07.11.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2201510003 | Graf-Engelbert-Straße 16 a

Wie hat Jesus die Eucharistie gewollt? Ein Blick zurück nach vorn

Bereits in der Frühzeit des Christentums haben sich Menschen zu Mahlfesten getroffen, in denen sie die Gegenwart des Auferstandenen als real erfuhren. Diese Feiern hatten unterschiedliche Formen und waren doch in Einheit verbunden. Ein Blick in die Bibel zeigt: Über Frauen, Amt und Ökumene muss bei der Eucharistie heute neu nachgedacht werden. Die biblischen Wurzeln eröffnen neue Wege zur Einheit der Kirche.

Kooperation: Kirchengemeinde
St. Antonius / Oberkassel

Prof. Dr. Ansgar Wucherpfennig
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 08.11.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr
2201720007 | Friesenstraße 77

Philosophie und Existenzfragen

▪ Krieg und Frieden

Um Friedenswillen!

Der Angriff auf die Ukraine als Anfrage an die christliche Friedensethik

Was aktuell in der Ukraine geschieht, erschien bis vor Kurzem unvorstellbar.

Prof. Markus Vogt (LMU München) sieht durch die gewalttätige Realität die friedensethischen Überlegungen der vergangenen Jahre angefragt. Doch welche Konsequenzen sind jetzt daraus zu ziehen? Was sind aus christlicher Perspektive tragfähige Antworten? Und was bedeutet dies für eine politische Praxis, die dem Frieden dienen will? Müssen wir – um des Friedens Willen – „kriegerischer“ werden?

Kooperation: Katholisches
Schulreferat

Prof. Dr. Markus Vogt

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Do 08.09.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr

2201540002 | Online

„Der HERR ist ein Krieger ...“?

Über Krieg und Frieden in der Bibel

In einer Welt und Zeit voller Gewalt scheut sich die Bibel nicht, Gewalt zum Thema zu machen. Darin liegen Chancen, aber auch Anstößigkeiten, wenn z. B. Gott im zweiten Buch der Bibel ein „KriegsHERR“ genannt wird. Wofür kämpft dieser Gott? Bejaht er Gewalt? Und wie verhalten sich dazu die Friedenstexte, von denen „Schwerter zu Pflugscharen“ der bekannteste ist? Fragen, die auch im Neuen Testament nicht einfach aufhören. Grund genug, den biblischen Texten und ihrer Bedeutung für heute nachzugehen.

Kooperation: Evangelisches
Schulreferat

Dr. Gunther Fleischer

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Do 22.09.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr

2201730002 | Online

Lebendigkeit aus liebender Berührung

Ein Gesprächsabend zu Andreas

Webers „Erotischer Ökologie“

Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

Der bekannte Biologe und Philosoph Andreas Weber geht angesichts der Kraft und Fülle schöpferischer Energie in der Natur so weit, von einer „erotischen Ökologie“ zu sprechen: Alle Dinge und Lebewesen werden, was sie sind, durch gegenseitige Berührung. In seinem Buch „Lebendigkeit“ spürt er dieser Erotik des Lebens nach. Im Gespräch über unsere Lektüre-Erfahrung laden wir Sie ein, sich von Webers erotischer Ökologie ebenfalls berühren zu lassen.

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie

Anmeldung: claudia.nerling@
evdus.de

Telefon: 0211 95757746

Dr. Gabriela Köster, Dr. Georg Henkel

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 27.09.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr

2201720003 | Bastionstraße 6

Philosophie zum Anschauen – Was ist der Mensch

Aspekte der Anthropologie in Wort und Bild – Blended Learning Seminar

In diesem Kurs wird jeweils ein zentrales Thema der philosophischen Anthropologie mithilfe eines exemplarischen Textes und eines diesen veranschaulichenden künstlerischen Bildes vorgestellt. Diskutieren Sie mit und finden Sie gemeinsam Antworten auf die Fragen der modernen Anthropologie.

Dr. Ulrich Sonderfeld

10 Ustd. | EUR 70,00

Di 18.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Di 25.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Di 08.11.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

Sa 19.11.2022 | 11:00 – 14:30 Uhr

2201710006 | Gerresheimer Straße 90

Selber denken – gut leben

Basiskurs Philosophie – Philosophische Grundfragen, neu erschlossen

Das Nachdenken über das Wesen des Menschen, die Auseinandersetzung mit den grundsätzlichen Fragen in Verbindung mit Selbstreflexion hilft bei der Orientierung im Alltag. Unser Basiskurs Philosophie folgt den vier Grundfragen der Philosophie, wie sie der Philosoph Immanuel Kant (1724-1804): formuliert hat: 1. Was kann ich wissen? 2. Was soll ich tun? 3. Was darf ich hoffen? 4. Was ist der Mensch?

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theologe

4x 2 Ustd. | EUR 40,00

Mi 26.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201710007 | Gerresheimer Straße 90

Ist der Mensch das Maß aller Dinge?

Grundfragen des Lebens – Antworten aus Philosophie und Psychoanalyse

Die folgenreiche Behauptung, dass der Mensch das Maß aller Dinge sei, geht auf den vorchristlichen griechischen Philosophen Protagoras zurück. Dieser Satz führt zu weitreichenden existenziellen Fragen, denen sich dieses Seminar stellt. Neue Perspektiven der Selbst-, Fremd- und Welt-Erfahrung werden so ermöglicht.

Prof. Dr. Christoph Weismüller

7x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 08.11.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201710005 | Münsterstraße 304

▪ Forum Eller

Die (un)frohe Botschaft?

Was Kirche und Journalismus gemeinsam haben, was sie unterscheidet – und warum sie möglicherweise einander brauchen. Der Journalist Lothar Schröder, Leiter der Kulturredaktion der Rheinischen Post, reflektiert über das facettenreiche Verhältnis zwischen seinem eigenen Metier und der „Botschafterin“ Kirche.

Kooperation: Ökumenisches
Forum Eller

Dr. Lothar Schröder

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 14.09.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr

2201720005 | Gertrudisstraße 10

„Weil nur die Nähe zählt!“ – Die Malteser

Die Malteser sind heute eine staatlich anerkannte Hilfsorganisation, die unter anderem in der Notfallhilfe, im Sanitätsdienst, im Katastrophenschutz und in der Flüchtlingshilfe tätig sind. Die Leistungen erbringen hauptamtliche und ehrenamtliche Mitglieder.

Joachim Werries, Stadtbeauftragter der Malteser in Düsseldorf, spricht über die Geschichte des Malteser-Ordens sowie die Bedeutung der modernen Hilfsorganisation und ihre Herausforderungen in der heutigen Zeit.

Kooperation: Ökumenisches
Forum Eller

Joachim Werries

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 07.12.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr

2201730005 | Gertrudisstraße 10

▪ Interreligiöser Dialog

Der Mischna-Traktat Nashim

Über die vielfältige Rolle der Frau in der jüdischen Überlieferung

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie,
Gesellschaft für
Christlich-Jüdische
Zusammenarbeit

Anmeldung: esta@evdus.de
Telefon: 0211 95757745

Natalie Wilcke

1x 2 Ustd. | EUR 7,00

(Für Mitglieder GCJZ: gebührenfrei)

Mi 19.10.2022 | 17:30 – 19:00 Uhr

2201720002 | Bastionstraße 6





Übersicht

Exkursionen	118
Kulturgeschichte	118
Literatur / Schreibwerkstatt	120
Musik machen	122
Nähen / Textiles Gestalten	124
Zeichnen und Malen	128
▪ Kursreihen	128
▪ Workshops	129
▪ Freie Meisterklasse 2022/23	130

Für Sie ergänzen wir unser Programmangebot regelmäßig um neue und interessante Themen.

Weitere Veranstaltungen und aktuelle Informationen finden Sie auf der ASG-Homepage im Online-Programm oder unter „Aktuelles“.

Exkursionen

Wunderwelt Wald Eine Entdeckungsreihe für Geist, Seele und Sinne

Die Veranstaltungen im Überblick:

- 20.08.2022: Nachtwanderung 74
- 09.09.2022: In BUCHEN-Welten –
Exkursion im
Neandertal 74
- 13.12.2022: Das Paradies vor der
Tür - ein Besuch im
Museum für europäische
Gartenkunst 119

Kulturgeschichte

Naturbezwinger

Wald und Weib in der bildenden Kunst Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

In der westlichen Bilderfindung wird der Wald erst relativ spät, nämlich in Spätmittelalter und Renaissance, zum Motiv. Doch je weniger unberührte Natur in Europa zu finden ist, desto stärker wird in den folgenden Jahrhunderten die Zuwendung zu diesem Bildmotiv, das zudem in bemerkenswerter Wechselwirkung zur Darstellung des Weiblichen steht, wie wir an Beispielen von Lucas Cranach über Edvard Munch bis in die Gegenwart betrachten werden.

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie

Anmeldung: kirsten.lehnhardt@
evdus.de
Telefon: 0211 95757745

Dr. Susanne Ristow
1x 2 Ustd. | EUR 7,00
Di 25.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201770016 | Bastionstraße 6

Wipfelrauschen und Hörnerschall Ein „Waldspaziergang“ durch die Musikgeschichte

Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

Der Wald ist Klang. Der Wald ist Musik. Es singt, tönt und schweigt in ihm. Als Resonanzraum hat der Wald auch die Menschenmusik inspiriert und seine heimeligen wie unheimlichen Stimmungen haben sich der Musik eingeschrieben. Auf unserem musikalischen „Waldspaziergang“ lauschen wir auf diese vielfältigen Echos, die von der alten Musik über die Sinfonik bis hin zu modernen Fieldrecordings sowie zur Film- und Techno-Musik reichen.

Kooperation: Evangelische
Stadtakademie

Anmeldung: claudia.nerling@
evdus.de
Telefon: 0211 95757746

Dr. Georg Henkel
1x 2 Ustd. | EUR 7,00
Mo 21.11.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2201760018 | Bastionstraße 6

Das Paradies vor der Tür

Ein Besuch im Museum für europäische Gartenkunst

Aus der Reihe: „Wunderwelt Wald“

Gärten und Parks sind von Menschenhand geschaffene Paradiese im Kleinformat. Aufenthalte dort sind kleine Fluchten, die es ermöglichen, für ein paar Stunden dem Alltag zu entkommen. Die Kulturgeschichte Europas ist reich an Beispielen für kreative und ästhetische Gartengestaltung. Unser Besuch erschließt das sehr reizvolle, aber teils noch wenig bekannte „Museum für europäische Gartenkunst“ im Westflügel des Benrather Schlosses.

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theologe
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 13.12.2022 | 10:30 – 12:00 Uhr
2201770015 | Schlossallee 102-106

Hinweis:

Führung durch die Archäologische
Landesausstellung NRW S. 72

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Literatur / Schreibwerkstatt

Wie man einen verdammten guten Krimi schreibt

Gehört Spannung zu ihren Leibspeisen? Haben Sie die Absicht, einen Kriminalroman zu schreiben? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig! Aber auch passionierte Krimi-Leser werden auf ihre Kosten kommen. Wir beschäftigen uns u. a. damit: Wie kommt eine Krimi-Story zustande? Woraus besteht sie und wie funktioniert sie? Welches Personal benötigt der Autor? Wie stelle ich Spannung her? Cliffhanger, Ellipsen und anderes Fachchinesisch. Sind Witz, Humor und Ironie überflüssige Gewürze? Außerdem: Wie findet Ihr Manuskript einen Verlag?

Dr. Lothar Schöne
1x 10 Ustd. | EUR 125,00
Sa 03.09.2022 | 09:30 – 17:00 Uhr
2201760030 | Gerresheimer Straße 90

Die Kunst des Exposé Schreibens - 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 weisen auf Ihrer Homepage schon im Vorfeld darauf hin, dass sie ein aussagekräftiges Exposé erwarten.

Dr. Nicolette Bohn
1x 7 Ustd. | EUR 90,00
Sa 03.09.2022 | 10:30 – 16:30 Uhr
2201760031 | 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
1x 7 Ustd. | EUR 90,00
Sa 17.09.2022 | 10:30 – 16:30 Uhr
2201760032 | Gerresheimer Straße 90

Spannung in Geschichten und Romanen erzeugen

Hier erfahren Sie, wie die Spannungselemente des Plots gestaltet werden müssen, damit Leser eine Geschichte unbedingt weiterverfolgen. Was bedeutet es spannend zu schreiben? Wie lässt sich der Handlungsbogen optimal in Bewegung halten. Eigene Texte können gerne mitgebracht werden!

Dr. Nicolette Bohn
1x 7 Ustd. | EUR 90,00
Sa 01.10.2022 | 10:30 – 16:30 Uhr
2201760033 | 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
1x 7 Ustd. | EUR 90,00
Sa 29.10.2022 | 10:30 – 16:30 Uhr
2201760034 | Gerresheimer Straße 90

Figurenentwicklung in Geschichten und Romanen

Handelnde Figuren sind erst dann so richtig interessant, wenn sie eine nachvollziehbare Entwicklung durchlaufen. Doch wie sollte eine Figur angelegt sein, die mit ihrem Werdegang die Handlung eines Romans oder einer Geschichte voranbringt? Das Seminar zeigt auf, welche Aspekte dabei besonders zu beachten sind, damit sich der Leser in entworfene Figuren hineinversetzen kann

Dr. Nicolette Bohn
1x 7 Ustd. | EUR 90,00
Sa 12.11.2022 | 10:30 – 16:30 Uhr
2201760035 | Gerresheimer Straße 90

Kurzgeschichten schreiben

Diese Veranstaltung vermittelt Schritt für Schritt die erforderlichen Grundlagen, die zum Schreiben einer Kurzgeschichte erforderlich sind: Anfertigen einer Beschreibung und Geschichte. – Von der Beschreibung zur Kurzgeschichte: Welche Elemente benötigt eine kürzere Geschichte? Thema und Prämisse – Die Hauptfigur und ihr Charakter. Steckbrief der Hauptfigur anfertigen – Anfang – Mitte und Ende – Konflikt und Ziel – antagonistische Kräfte, Wende- und Höhepunkte. Lesung und Begutachtung der eigenen Kurzgeschichte.

Dr. Nicolette Bohn
1x 7 Ustd. | EUR 90,00
Sa 26.11.2022 | 10:30 – 16:30 Uhr
2201760036 | Gerresheimer Straße 90

Kinder- und Jugendliteratur schreiben

Welche Besonderheiten brauchen Texte, die sich an bestimmte Altersgruppen richten? Diesen 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
1x 7 Ustd. | EUR 90,00
Sa 10.12.2022 | 10:30 – 16:30 Uhr
2201760037 | Gerresheimer Straße 90

Musik machen

Trommeln auf allen Fellen

Westafrikanische und andere 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. Es dient dem Selbstausdruck und damit der Entwicklung unserer Persönlichkeit.

Bruno Assenmacher

11x 2 Ustd. | EUR 154,00

Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201760019 | Rather Kreuzweg 43

Gemeinsam musizieren

Für Anfänger und Wiedereinsteiger von Querflöte, Blockflöte, Klarinette, Gitarre und Streichinstrumenten

Das Spielen mit anderen eröffnet der eigenen musikalischen Entwicklung noch einmal neue Perspektiven und Möglichkeiten. Kursinhalt: Gemeinsames Erarbeiten von leichten Musikstücken (Wünsche werden gerne berücksichtigt), Übungen zu Rhythmus, Artikulation und Spielfertigkeit, Tipps fürs effektive Üben.

Claudia Conen

5x 2 Ustd. | EUR 72,50

Do 18.08.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr

2201760020 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Conen

6x 2 Ustd. | EUR 87,00

Do 20.10.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr

2201760021 | Gerresheimer Straße 90

Harfenschnupperkurs: Hakenharfe

Selbstausdruck 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. Gemeinsam üben wir kleine Melodien und Begleitmuster und erleben mit Spielfreude wie ein gemeinsames Klangerlebnis entsteht.

Claudia Conen

1x 4 Ustd. | EUR 28,80

Sa 03.09.2022 | 11:00 – 14:15 Uhr

2201760022 | Gerresheimer Straße 90

Sa 05.11.2022 | 11:00 – 14:15 Uhr

2201760023 | Gerresheimer Straße 90

Drums-Schlagzeug

Basiskurs

Dieser Kurs führt ein in die Grundtechniken am Schlagzeug wie Sitzhaltung, Handtechnik, Rudiments (elementare Grundübungen), 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

4x 2 Ustd. | EUR 80,00

Do 11.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201760038 | 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

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 18.08.2022 | 18:30 – 20:45 Uhr
2202663801 | 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

2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Sa, So 20.08.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663802 | Gerresheimer Straße 90

2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Sa, So 10.09.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663803 | Gerresheimer Straße 90

2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Mo 19.09.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2202663804 | Gerresheimer Straße 90

2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Sa, So 15.10.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663805 | Gerresheimer Straße 90

2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Mo 07.11.2022 | 18:00 – 21:00 Uhr
2202663806 | Gerresheimer Straße 90

2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Sa, So 12.11.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663807 | Gerresheimer Straße 90

2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Sa, So 03.12.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr
2202663808 | 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 ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine.

Ute Hinrichsmeyer

1x 8 Ustd. | EUR 40,00

So 25.09.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202663820 | Gerresheimer Straße 90

So 30.10.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202663821 | Gerresheimer Straße 90

So 27.11.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202663822 | Gerresheimer Straße 90

So 11.12.2022 | 09:30 – 16:00 Uhr
2202663823 | 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

14x 4 Ustd. | EUR 196,00

Mo 22.08.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
2202663830 | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch

13x 4 Ustd. | EUR 182,00

Di 23.08.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
2202663831 | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

14x 4 Ustd. | EUR 196,00

Mi 24.08.2022 | 09:30 – 12:30 Uhr
2202663832 | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

14x 4 Ustd. | EUR 196,00

Mi 24.08.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
2202663833 | Schorlemerstraße 99

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.

Anne-Kristin Schmidt
7x 3 Ustd. | EUR 53,00

Mi 17.08.2022 | 19:30 – 21:45 Uhr
2202663980 | Rather Kreuzweg 43

Filzen: weihnachtliche Dekorationen

Kleine Tasche – Körbchen – Wärmflasche

Hier können Sie Ihre eigenen Ideen kreativ umsetzen. Unter fachlicher Anleitung können schon Anfänger individuelle Projekte filzen, wie z. B. eine kleine Tasche oder ein schönes Gefäß zum Aufbewahren von Schätzen.

Elisabeth Grates
1x 5 Ustd. | EUR 27,00

Sa 03.12.2022 | 10:00 – 13:45 Uhr
2202660295 | Gerresheimer Straße 90

Farb- und Typberatung

Jeder Mensch ist einzigartig, eine authentische Persönlichkeit strahlt das aus. Sie gewinnen einen Einblick in die Farbwelten, um diese gekonnt zu kombinieren. Entdecken Sie Ihre Proportionen, Längen und Linienführung, um in wenigen Stunden mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein zu bekommen. Die richtigen Farben und Schnitte unterstreichen Ihre Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Inklusiv Tipps für den Einkauf.

Nicola Schmidt
1x 6 Ustd. | EUR 40,00

Sa 29.10.2022 | 10:00 – 15:15 Uhr
2202663838 | Gerresheimer Straße 90

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.

Ulrike Balmes
1x 5 Ustd. | EUR 25,00

Sa 08.10.2022 | 11:00 – 14:45 Uhr
2202663835 | Gerresheimer Straße 90

Sa 26.11.2022 | 11:00 – 14:45 Uhr
2202663836 | Gerresheimer Straße 90

Stricken spezial

Mein erstes Tuch

Sie haben Lust zu stricken und finden alleine den Anfang nicht? Wenn Sie ein unkompliziertes, aber dennoch besonders Strickprojekt suchen und schon erste Grunderfahrungen im Stricken haben, sind Sie in diesem Tuch-Workshop genau richtig. Das ganze Jahr über aktuell und auch mit dünnem Garn und einfachen Mustern zu fertigen, sind Tücher ein ideales Vorhaben für das erste, selbstgemachte Accessoire.

Ulrike Balmes
2x 4 Ustd. | EUR 30,00

Do 20.10.2022 | 17:30 – 19:45 Uhr
2202663837 | Gerresheimer Straße 90



Zeichnen und Malen

▪ Kursreihen

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: Stillleben, Landschaft, Portrait, freie Kompositionsübungen, Licht und Schatten, Farbe und Form mit Pinsel und Spachtel auf Papier, Holz oder Leinwand.

Hannelore E. Busch

16x 4 Ustd. | EUR 200,00

Di 09.08.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2201770020 | Gerresheimer Straße 90

Fr 12.08.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2201770021 | Gerresheimer Straße 90

Mi 17.08.2022 | 10:00 – 13:00 Uhr

2201770023 | Gerresheimer Straße 90

Die kreative Persönlichkeit weiter entwickeln

Brain-Painting:

Die Betty Edwards-Methode

Aktivieren Sie ihre kreative Seite durch neue Herangehensweisen:

Übungen wie blindes Konturenzeichnen und seitenverkehrtes Kopieren bewirken eine Umschaltung von der logischen zur musisch-schöpferischen Gehirnhälfte.

Im Seminar wird zudem wirklichkeitsgetreues Zeichnen und weiterführendes Malen durch richtiges Sehen vertieft.

Hannelore E. Busch

16x 4 Ustd. | EUR 200,00

Mo 15.08.2022 | 15:00 – 18:00 Uhr

2201770022 | Gerresheimer Straße 90

Grundlagen der eigenen Kreativität

Zeichnen und Malen

Für Einsteigerinnen und Einsteiger und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt führt der Kurs von einfachen Zeichnungen und Skizzen bis hin zum Erproben verschiedener Maltechniken. Auch für Wiedereinsteiger geeignet, die sich einen Freiraum für die kreative Entwicklung schaffen möchten.

Katrin Roeber

5x 3 Ustd. | EUR 47,00

Di 23.08.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr

2201770024 | Gerresheimer Straße 90

Künstlerische Fähigkeiten

neu interpretieren und ausbauen

Kreativzeit für mich

Im Seminar lernen Sie die grundlegenden Techniken für Zeichnung und Acrylmalerei kennen um so Ihre persönlichen Bildideen umzusetzen.

Perspektive, Licht, Schatten sowie Bildkomposition kommen genauso vor wie experimentelle Maltechniken. In entspannter Runde tauschen Sie sich über die Möglichkeiten von Farbmischungen, Spachtelmasse, Kreiden und Farbstiften aus und finden so neue Inspirationen.

Katrin Roeber

13x 3 Ustd. | EUR 117,00

Do 01.09.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr

2201770025 | Gerresheimer Straße 90

▪ Workshops

Art o'clock Tea: Meeresrauschen

Eine Bereicherung – nicht nur für die eigenen vier Wände: An zwei Nachmittagen malen Sie in angenehmer Atmosphäre Ihr eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine professionelle Künstlerin vermittelt Schritt für Schritt die technischen Kenntnisse für das individuell gewählte Motiv. Schablonen werden nicht verwendet. Am Ende können Sie stolz Ihr fertiges Kunstwerk mit nach Hause nehmen (Format Keilrahmen 40 x 50 cm). Alle Materialien sowie Kaffee, Tee und Gebäck sind inklusive.

Katrin Roeber

2x 6 Ustd. | EUR 78,00

Sa 24.09.2022 | 13:00 – 18:00 Uhr

So 25.09.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr

2201770026 | Atelier Roeber,
Sonnenstraße 38-40
(Hinterhof)

Kunst am Wochenende: (Wieder-)Einstieg leicht gemacht

Acrylmalerei – Grundkurs

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

2x 6 Ustd. | EUR 72,00

Sa 08.10.2022 | 13:00 – 18:00 Uhr

So 09.10.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr

2201770027 | Gerresheimer Straße 90



Linoldruck – Weihnachtskarten drucken

Gestalten Sie Ihre individuelle Weihnachtskarte und drucken eine Auflage nach Ihren Vorstellungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Sie erlernen an diesem Wochenende den Umgang mit den Schnitzwerkzeugen, den Übertrag des Motives auf die Linolplatte, das Anfertigen eines Abzuges von Hand auf Papier, die Verwendung der Druckfarben und den Einsatz verschiedener Papiere.

Petra Fröning
2x 6 Ustd. | EUR 46,00
Sa 26.11.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
So 27.11.2022 | 10:00 – 15:00 Uhr
2201770029 | Gerresheimer Straße 90

Einführung in ein altes Kunsthandwerk

Glasfusing – Faszination von Glas und Farbe

Im Seminar erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: der Glasverschmelzung (Glas-Fusing).

Ein Termin zum Abholen der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmenden im Kurs vereinbart. Materialkosten entstehen nach Verbrauch (Grundpreis für fertige Glasarbeiten EUR 60,00 je Kilo)

Dr. Wolfgang Schmölders
1x 6 Ustd. | EUR 46,00
Fr 21.10.2022 | 15:30 – 20:00 Uhr
2201770028 | Gerresheimer Straße 90

▪ Freie Meisterklasse

Freie Meisterklasse: „Malerei und Zeichnung“ Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss

Informationstag zum Jahrgang 2023/24
Hier erfahren Sie alles Wissenswerte zu dieser systematischen Aus- und Weiterbildung in Malerei und Zeichnung. Grundlage für den Zertifikatsabschluss bilden die theoretischen und praktischen Kenntnisse zu 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 besucht werden. Der Grundkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Hannelore E. Busch
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Sa 10.12.2022 | 11:00 – 12:30 Uhr
2201250007 | Gerresheimer Straße 90

Informationen zu benötigtem und vorhandenem Material oder zu möglichen zusätzlichen Materialkosten finden Sie auf unserer Homepage

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. Collage, Decollage: art in boxes
15. Tiefdruck: Radierung
16. Hochdruck: Linol- und Holzschnitt
17. Holzbildhauerei unter Leitung von Till Hausmann
18. Holz, Eisen: Malerei in Öl, Acryl, Tempera



Übersicht

Arabisch	135	Deutsch / Integration	164
Englisch	136	▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)	165
Französisch	143		
Hebräisch	145		
Italienisch	147		
Neugriechisch	150		
Niederländisch	151		
Persisch	152		
Portugiesisch	154		
Spanisch	156		
Türkisch	162		
Sprachkurse für Kinder und Jugendliche	163		

Beratung und Einstufung:

Sie haben bereits Vorkenntnisse und sind sich unsicher, welcher Kurs für Sie passt?

Lassen Sie sich persönlich beraten!

Vor Ort: Münsterstraße 304
Telefon: 0211 1740-1611
E-Mail: sprachen@asg-bildungsforum.de

Einstufungstests:

Auf unserer Homepage finden Sie Einstufungstests für Englisch, Französisch und Spanisch.

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: Basiskurse

Auf einfache Art kommunizieren

A2-Niveau: Grundkurse

Sich in routinemäßigen Situationen verständigen

B1-Niveau: Aufbaukurse

Gespräche über Arbeit, Schule, Freizeit führen, einfache Texte über vertraute Themen schreiben

B2-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

Fernsehsendungen, Spielfilme verstehen, sich über komplexere Sachverhalte mündlich und schriftlich verständigen, Diskussionen führen

C1-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

Sich aktiv an Diskussionen beteiligen, fließend und präzise ausdrücken, schriftlich Informationen wiedergeben, Argumente darlegen, komplexe Sachverhalte verstehen und schriftlich wiedergeben



Arabisch

▪ Arabisch Basiskurse

Basiskurs A1.1

Online-Kurs

Schnell Arabisch sprechen mit Erfolg

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Online-Kurs hat zum Ziel, Sie schnell in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Arabisch in Kontakt zu treten. (Die arabische Schrift ist nur am Rande Thema.)

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

8x 2 Ustd. | EUR 79,00

Mi 12.10.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr

2201323782 | Online

▪ Arabisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Arabisch lernen – Konversation A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Hocharabisch für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen
Der Kurs hat zum Ziel, Sie in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Arabisch in Kontakt zu treten. Es werden Basiskenntnisse in Arabisch vermittelt, wobei der Fokus auf der „einfachen“ Konversation liegt. Der Dozent ist Muttersprachler und vermittelt anhand der Lautschrift Grundlagen für die alltägliche Kommunikation. Informationen zur Kultur und zu besonderen Gepflogenheiten im arabischen Raum runden den Kurs ab.

Mohamed Ahmed

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 14.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201320141 | Münsterstraße 304

Englisch

▪ Englisch Basiskurse

Basiskurs A1.1

Leichter Einstiegskurs ins Englische

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Englisch lernen möchten mit dem Ziel, Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Hier starten Sie ganz von vorne. Trauen Sie sich und gewinnen Sie schnell mehr Sicherheit beim Sprechen.

Lehrbuch: „Easy English Upgrade A1.1“

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 07.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323101 | Münsterstraße 304

8x 2 Ustd. | EUR 79,00

Fr 21.10.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2201323104 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

In English, please!

Für Teilnehmende, die von Grund auf systematisch Englisch lernen möchten mit dem Ziel, Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Trauen Sie sich und gewinnen Sie schnell mehr Sicherheit beim Sprechen.

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

Mark Seebürger

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323111 | Münsterstraße 304

Für Jugendliche ab 16 Jahren
 gibt es bei unseren Sprachkursen
 eine Schülerermäßigung.

▪ Englisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie möchten Alltagsgespräche auf Englisch führen können? Dieser Grundkurs eignet sich für alle Einsteigerinnen und Einsteiger, die sich gerne fließender unterhalten möchten und die englische Sprache praktisch anwenden wollen. So gelingt der Einstieg – auch nach einer langen Pause – einfach und schnell.

Voraussetzung: A1-Niveau,
 1 bis 2 Jahre
 Schulenglisch

Grundkurs A2.1

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Nicole Jansen

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Di 23.08.2022 | 09:45 – 11:15 Uhr
2201323127 | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Wolfgang Görke

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Fr 26.08.2022 | 09:45 – 11:15 Uhr
2201323135 | Münsterstraße 304

▪ Englisch Aufbaukurse

Aufbaukurs B1.1

Improve your English to get ahead

Der Kurs vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf (Textarbeit, Vokabeln, Grammatik, Sprachstrukturen). Die obersten Lernziele sind die erfolgreiche, sichere Kommunikation und der souveräne Umgang mit der englischen Sprache.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau,
 ca. 3 bis 4 Jahre
 Schulenglisch

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

Michael Collins

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Di 23.08.2022 | 10:30 – 12:00 Uhr
2201323152 | Münsterstraße 304

Dorothee Kau

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mi 31.08.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2201323153 | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.2

Improve your English to get ahead

Der Kurs vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf (Textarbeit, Vokabeln, Grammatik, Sprachstrukturen). Die vorrangigen wichtigsten Lernziele sind die erfolgreiche, sichere Kommunikation und der souveräne Umgang mit der englischen Sprache. Zusätzlich sprechen Sie über aktuelle Themen.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Lehrbuch: „Easy English B1.2“

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 29.08.2022 | 16:25 – 17:55 Uhr
2201323151 | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.2

Improve your English to get ahead

Der Kurs führt systematisch und schrittweise zum B1-Niveau. Durch lebensnahe Themen aus englischsprachigen Ländern festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neue Themen und Situationen (mit dazugehörigem Wortschatz und Grammatik) werden eingeführt. Der Fokus liegt auf der Kommunikation in Alltag und Beruf.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Lehrbuch: „Great! B1“

Mark Seebürger

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323163 | Gerresheimer Straße 90

▪ Englisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation A2 Get started now!

Sie möchten Alltagsgespräche auf Englisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger, die sich gerne fließender 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.

Voraussetzung: A2-Niveau,
ca. 3 bis 4 Jahre
Schulenglisch

Mark Seebürger
6x 2 Ustd. | EUR 72,00
Mo 05.09.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323166 | Münsterstraße 304

Brush up your English A2 Conversation and Grammar

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2 zur Auffrischung ihrer Englischkompetenz. Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

Voraussetzung: A2-Niveau,
ca. 3 bis 4 Jahre
Schulenglisch

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

Hans-Jürgen Warmke
6x 2 Ustd. | EUR 72,00
Di 06.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323180 | Münsterstraße 304

Brush up and Conversation B1

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B1.

Voraussetzung: B1-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

Hans-Jürgen Gürke
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323184 | Münsterstraße 304

Konversation B1 English Talk

Anhand aktueller Texte und interessanter Themen verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie führen Situationsgespräche, Konversation zu verschiedenen Themen und frischen nebenbei Grammatikthemen auf. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B1.

Voraussetzung: B1-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

Nicole Jansen
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Mo 05.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323194 | Münsterstraße 304

Englisch für Reiselustige: Konversation B1

Ready for take off!

Sie möchten Alltagsgespräche auf Englisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger, die sich gerne fließender unterhalten möchten. So wenden Sie die englische Sprache auf Reisen und im Urlaub sicher an.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau,
ca. 4 bis 6 Jahre
Schulenglisch

Michael Collins
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Di 23.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323193 | Am Wallgraben 32-34

Auffrischung und Konversation B1 Hybrid-Kurs

Festigt A2-Kompetenzen und macht fit für das B1-Niveau auf Basis von „Easy English B1“. Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte und Aufgaben sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

Voraussetzung: A2-Niveau,
3 bis 4 Jahre
Schulenglisch

Lehrbuch: „Easy English B1.1“
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Mo 29.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323181 | Münsterstraße 304

Correct and fluent in English B1/B2 In einer Kleingruppe

Englisch für Fortgeschrittene, die eine solide grammatikalische Kompetenz erwerben möchten mit dem Ziel, die englische Sprache in Alltags- und Arbeitssituationen korrekt zu verwenden. Der Fokus liegt auf den aktiven Fertigkeiten: Sprechen und Schreiben.

Der perfekte Kurs, um Ihre Englischkenntnisse systematisch aufzufrischen oder bestehende Kenntnisse zu vertiefen.

Voraussetzung: B1-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

Dinesh Kumar Dahal
6x 2 Ustd. | EUR 99,00
Mo 19.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323185 | Münsterstraße 304

Brush up and Conversation B2

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Wolfgang Görke
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323191 | Gerresheimer Straße 90

Unsere Kurse sind auch für
Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren
geeignet. (Schülerermäßigung möglich)

Konversation für Fortgeschrittene B2

Challenging conversation for advanced learners

In diesem Konversationskurs haben Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihr aktives Vokabular zu erweitern und über Themen zu sprechen, die von alltäglichen Situationen bis hin zur internationalen Aktualität reichen.

In einer entspannten Atmosphäre werden Konversationsstrategien sowie die Kunst des Small Talks geübt, kurze Präsentationen gehalten und Grammatikthemen aufgefrischt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

6x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 05.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323196 | Münsterstraße 304

Mo 07.11.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323198 | Münsterstraße 304

English Conversation and Grammar B2.1

Online-Kurs

Anhand aktueller Texte und interessanter Themen verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie führen Situationsgespräche, Konversation zu verschiedenen Themen und frischen nebenbei Grammatikthemen auf. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B1-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

Lehrbuch: „Key B2.1“

Ellen Monerjan

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Fr 26.08.2022 | 16:00 – 17:30 Uhr

2201323190 | Online

▪ Englisch für den Beruf

Medical English A2/B1 – Kompakt am Freitag

Das Training richtet sich an Pflegekräfte, medizinische Fachangestellte, Studentinnen und Studenten sowie an alle Sprachinteressierte, die medizinisches Englisch in ihrem täglichen Arbeitsleben benötigen.

Die Kommunikationsfähigkeit im Arbeitsalltag wird durch 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 gerne an.

Voraussetzung: mindestens A2-Niveau

Pearl Scott-Habel

1x 8 Ustd. | EUR 69,00

Fr 28.10.2022 | 09:00 – 15:45 Uhr

2201323205 | Münsterstraße 304

Business English B1/B2

Be successful in your job

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die sich am Arbeitsplatz geschickter und fließend auf Englisch ausdrücken möchten.

Mit etwas Übung und einigen Tipps und Tricks beherrschen Sie die Kunst des Small Talks besser und meistern künftige Gesprächs- und Konferenzsituationen selbstsicher.

Im Fokus steht das Training derjenigen Kompetenzen, die im Geschäftsalltag gefragt sind.

Voraussetzung: B1/B2-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

6x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 20.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323210 | Münsterstraße 304

Sie sind Einsteigerin / Einsteiger mit Vorkenntnissen, bitte nehmen Sie unsere Beratung (Tel. 0211 1740-1611) in Anspruch, damit wir gemeinsam den passenden Kurs für Sie finden.

▪ Englisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Englisch lernen A1.1

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, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English Upgrade A1.1“

Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 24.10.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201323901 | Münsterstraße 304

Basic English A1.2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen

Vorkenntnissen

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, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English Upgrade A1.2“

Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 21.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201323905 | Münsterstraße 304

Brush up your English –

Conversation and Grammar A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

Voraussetzung: A2-Niveau,
ca. 3 bis 4 Jahre
Schulenglisch

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

Ellen Monerjan

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 01.08.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201320051 | Münsterstraße 304

Mo–Fr 28.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201323916 | Münsterstraße 304

Business Talk B2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Englischkurs für Fortgeschrittene, die im Beruf fließende Englischkenntnisse in Wort und Schrift (B2-Niveau) benötigen.

Selbstbewusst und überzeugend präsentieren: Präsentationstechniken und -strategien, Aussprachetraining; erfolgreiche Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext zur Verbesserung Ihres Erfolgs in jeder Gesprächs- und Verhandlungssituation auf Englisch.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 14.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201323924 | Münsterstraße 304

Französisch

▪ Französisch Basiskurse

Basiskurs A1.1

Jetzt Französisch lernen von Anfang an Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und bisher keine oder sehr wenige Vorkenntnisse haben. In einer entspannten Atmosphäre stehen dabei Alltagsdialoge und Basisvokabeln im Vordergrund.

Die Themen gehen von Selbstvorstellung und Familie über Hobbys zu Café- und Restaurant-Besuchen sowie Einkaufen und noch einiges mehr. Unser Dozent ist ein ausgezeichnete Frankreich-Kenner!

Lehrbuch: „Perspectives Aller-y!“ A1

Dr. phil. Walter Hüls

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mi 31.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323301 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und ein wenig Vorkenntnisse haben. In einer entspannten Atmosphäre stehen dabei Alltagsdialoge, Basisvokabeln und die richtige Aussprache im Vordergrund.

Die Themen gehen von Restaurant-Besuch über Urlaubsplanung und Hotelbuchungen zu Jahreszeiten/Wetter, Paris-Sehenswürdigkeiten und noch einiges mehr.

Lehrbuch: „Perspectives Aller-y!“ A1

Dr. phil. Walter Hüls

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Di 30.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323306 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und bisher geringe Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Lehrbuch: „Perspectives Aller-y!“ A1“

Maria Freisen

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mo 22.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201323308 | Gerresheimer Straße 90

▪ Französisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der französischen Sprache an.

Voraussetzung: A1/A2-Niveau

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

Grundkurs A2.4

La base pour les fans de la France

Maria Freisen

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323313 | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.5

La base pour les fans de la France

Maria Freisen

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Do 25.08.2022 | 16:30 – 18:00 Uhr
2201323321 | Münsterstraße 304

▪ Französisch Konversation

Konversation A2

Auffrischung für Frankreichfans

Sie möchten gerne Alltagsgespräche auf Französisch führen können? Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte sowie Konversation zu alltäglichen Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

Brigitte Grah

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 22.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323371 | Münsterstraße 304

Konversation B1

Parler sans hésiter

Üben Sie Konversation mit Gleichgesinnten. Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1.

Brigitte Grah

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323373 | Münsterstraße 304

Konversation B2

Cours avancé

Üben Sie Konversation mit Gleichgesinnten. Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Philippe Bony

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 29.08.2022 | 17:00 – 18:30 Uhr
2201323377 | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grah

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Di 23.08.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2201323379 | Münsterstraße 304

Hebräisch

▪ Hebräisch Basiskurse

Unsere Hebräisch-Basiskurse 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.

Dank unserer hochqualifizierten Sprachdozentin und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Di 30.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323762 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mo 22.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323765 | Online

▪ Hebräisch Grundkurse

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der hebräischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323769 | Online

Grundkurs A2.3

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323774 | Online

▪ Hebräisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation A2

Online-Kurs Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie wiederholen und erweitern Ihre Hebräischkenntnisse, sprechen über verschiedenste Themen und wiederholen schwierigere Grammatikthemen.

Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

Nata Sidonashvili, M.A.

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Do 25.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201323777 | Online

▪ Hebräisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Hebräisch lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Hebräisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einführung in die Schrift, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Nata Sidonashvili, M.A.

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 10.10.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201320056 | Münsterstraße 304

Italienisch

▪ Italienisch Basiskurse

Lernen Sie mit uns Italienisch.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozenten und -dozentinnen (aus Italien) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

Urlaub in Italien – Reisewortschatz A1.1

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.

Simona Vincenza Di Mari

1x 5 Ustd. | EUR 29,00

Sa 27.08.2022 | 10:30 – 14:45 Uhr

2201323502 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1 – Schnupperabend Einstieg für Italienfans

Kostenloser Schnupperabend für alle ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten.

Sie üben erste Vokabeln, Sätze und Ausdrücke, damit Sie besser Italienisch verstehen und sich trauen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen, wie zum Beispiel im Hotel, Restaurant, unterwegs oder beim Einkaufen. Probieren Sie es einfach aus – wir freuen uns auf Sie!

Francesco Apuzzo

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mo 29.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201323500 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1

Einstieg für Italienfans

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Unser Italienisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Lehrbuch: „Dieci A1“

Francesco Apuzzo

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mo 05.09.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201323507 | Münsterstraße 304



Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Italienisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die 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.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Dieci A2“

Stefania Freschi Linossi
12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323512 | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Do 06.10.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323515 | Münsterstraße 304

▪ Italienisch Auffrischung und Konversation

Sie möchten Alltagsgespräche auf Italienisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich gerne fließender unterhalten möchten und die italienische Sprache praktisch anwenden wollen.

Kulturelle Themen und Wortschatzarbeit ergänzen den Kurs. Der ideale Kurs für alle Italienfans, die das „Dolce Vita“ mögen.

Konversation A2

Online-Kurs: Parla italiano

Simona Vincenza Di Mari
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Mo 22.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323575 | Online

Konversation A2

Parla Italiano

Francesco Apuzzo
8x 2 Ustd. | EUR 79,00
Mo 05.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323578 | Münsterstraße 304

Auffrischung B1

Recensione di italiano per studenti avanzati

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Tauschen Sie sich in einer lockeren Atmosphäre aus und bringen Sie Ihr Italienisch wieder in Schwung.

Egizia Sergio
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Do 25.08.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr
2201323572 | Gerresheimer Straße 90

Konversation B1

Parla Italiano a livello avanzato

Sie lieben die italienischsprachige Kultur und ihre Menschen? Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedenste Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit.

In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse aktiv anzuwenden.

Egizia Sergio
12x 2 Ustd. | EUR 145,00
Mi 24.08.2022 | 09:30 – 11:00 Uhr
2201323581 | Gerresheimer Straße 90

▪ Italienisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Italienisch lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Für Anfängerinnen und Anfänger, 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“

Francesco Apuzzo
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 24.10.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr
2201323970 | Münsterstraße 304

Wir suchen laufend neue Kursleitungen:
www.asg-bildungsforum.de/jobs

Neugriechisch

▪ Neugriechisch Basiskurse

Lernen Sie mit uns Neugriechisch.

Unsere Neugriechisch-Basiskurse 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 ergänzt den Kurs.

Dank unserer hochqualifizierten Sprachdozentin (aus Griechenland) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

Basiskurs A1.2

Online-Kurs Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323665 | Online

▪ Neugriechisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Neugriechisch lernen A1 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. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge. Eine Einführung in die neugriechische Schrift ergänzt den Kurs.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 10.10.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr
2201323971 | Münsterstraße 304

Neugriechisch lernen A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe Online-Kurs

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 07.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr
2201323972 | Online

Niederländisch

▪ Niederländisch Basiskurse

Lernen Sie mit uns Niederländisch.

Unsere Niederländisch-Basiskurse 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.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen richtig Freude, so gelingt der Einstieg einfach und schnell.

Basiskurs A1.1 Spreek jij ook Nederlands? Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Do 01.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323632 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3 Spreek jij ook Nederlands? Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Dr. Anja van der Graaf
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Di 23.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323635 | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Grundkurs

**Grundkurs A2.1
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**
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 aus.

Voraussetzung: A1-Niveau

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A2“

Gabriele Dahlhoff
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323641 | Münsterstraße 304



▪ Niederländisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz 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
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 21.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr
2201323980 | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation A2/B1

Intensivkurs in einer Kleingruppe
Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine.
Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.
Hier trainieren Sie Ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf. So bringen Sie Ihre Niederländischkenntnisse wieder in Schwung.

Voraussetzung: A2/B1-Kenntnisse

Gabriele Dahlhoff
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 05.12.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr
2201323983 | Münsterstraße 304

Persisch

▪ Persisch Basiskurse

Basiskurs A1.1

Online-Kurs

So verständigen Sie sich in Farsi
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Unser Persisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Persisch erlernen möchten und bisher keine oder wenige 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.

Abolfasl Pahlevan
12x 2 Ustd. | EUR 168,00
Mi 31.08.2022 | 19:40 – 21:10 Uhr
2201323801 | Online

Basiskurs A1.4

Online-Kurs

So verständigen Sie sich in Farsi
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die von Grund auf die persische Sprache lernen möchten mit dem Ziel, die „einfachsten“, aber wichtigsten Sätze der Sprache zu verstehen und zum Ausdruck zu bringen.

Sie erlernen den Grundaufbau der persischen Sprache. Der Fokus liegt auf der Kommunikation im Alltag. Anhand der Lautschrift werden Sprachstrukturen erarbeitet und geübt.

Abolfasl Pahlevan
12x 2 Ustd. | EUR 168,00
Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323811 | Online

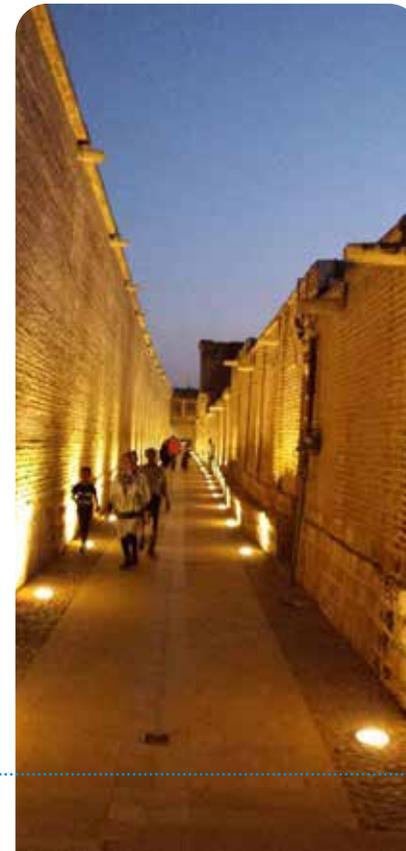
▪ Persisch Konversation

Konversation B1

Farsi sprechen für Fortgeschrittene Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedene Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit. In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Persischkenntnisse aktiv anzuwenden.

Abolfasl Pahlevan
12x 2 Ustd. | EUR 240,00
Di 23.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323838 | Münsterstraße 304



▪ Persisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Persisch lernen A1

Online-Kurs

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die persische Sprache und Schrift kennen zu lernen.
Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift.
Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Persisch.

Homeira Ghaderi
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 14.11.2022 | 09:00 – 14:30 Uhr
2201323995 | Online

Portugiesisch

▪ Portugiesisch Basiskurs

Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.1

Einstieg für Reiselustige

Besonders für diejenigen, die schon Französisch oder Spanisch können, ist Portugiesisch keine schwere Sprache! In unserem Anfängerkurs 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.

Lehrbuch: „Passaporte para
Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 08.09.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr
2201323602 | Münsterstraße 304

▪ Portugiesisch Grundkurs

Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.1

Online-Kurs

Grundlagenkurs für Reiselustige

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der portugiesischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

In einer netten Gruppe erweitern Sie durch Üben und Sprechen Ihre Portugiesischkenntnisse.

Voraussetzung: A1-Niveau

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323613 | Online

Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para
Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa
12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mi 24.08.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr
2201323617 | Münsterstraße 304

▪ Portugiesisch Auffrischung und Konversation

Portugiesisch (Brasilien) Auffrischung und Konversation A2

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2. Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Rosana Bittencourt Lisboa-Bouleh
12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mi 24.08.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr
2201323622 | Münsterstraße 304

Portugiesisch (Portugal) Auffrischung und Konversation B1

Online-Kurs

Português Avançado

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1. Der perfekte Kurs, um Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und Ihre Portugiesischkenntnisse zu aktivieren.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Di 23.08.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2201323626 | Online

▪ Portugiesisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Portugiesisch (Brasilien) für den Beruf A2/B1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Im Bildungsurlaub simuliert die Dozentin reale Geschäftssituationen auf Portugiesisch. Diese praktischen Übungen helfen Ihnen dabei, in Ihrem Unternehmen besser zu kommunizieren.

Außerdem geht die Dozentin auf einige Besonderheiten der portugiesischen Grammatik ein.

Durch die intensive Wiederholung von Sprachstrukturen fühlen Sie sich in der Unternehmenskommunikation sicherer und können selbstbewusster auftreten.

Voraussetzung: Niveaustufe A2/B1

Solenzara Marques Viglioni Tull
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 07.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr
2201323964 | Münsterstraße 304

Spanisch

▪ Spanisch Basiskurse

Lernen Sie mit uns Spanisch.

Unsere Spanisch-Basiskurse 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.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen und -dozenten und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen richtig Freude.

So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

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.

Maria Freisen
1x 5 Ustd. | EUR 29,00
Sa 27.08.2022 | 10:30 – 14:45 Uhr
2201323405 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1

Schnupperabend zum Ausprobieren

Kostenloser Schnupperabend für alle ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Schritt für Schritt Spanisch lernen möchten. Sie üben erste Vokabeln, Sätze und Ausdrücke, damit Sie besser Spanisch verstehen und sich trauen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen, wie zum Beispiel im Hotel, Restaurant, unterwegs oder beim Einkaufen. Probieren Sie es einfach aus – wir freuen uns auf Sie!

Larissa Blatzheim
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323400 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1

von Anfang an Spanisch lernen Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Larissa Blatzheim
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Mi 31.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323410 | Münsterstraße 304

10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Mo 19.09.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
2201323414 | Münsterstraße 304

8x 2 Ustd. | EUR 79,00
Do 20.10.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323419 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Von Anfang an Spanisch lernen Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Irina Roldan Calbo
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Di 06.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323423 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Online-Kurs Bequem von zu Hause Spanisch lernen Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Marta Sendino
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Di 23.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323427 | Online

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Natalia Celia Vich Redondo
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323430 | Münsterstraße 304

Irina Roldan Calbo
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Do 08.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323432 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.5

Online-Kurs Bequem von zu Hause Spanisch lernen Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Carina Peters
12x 2 Ustd. | EUR 119,00
Mi 24.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323435 | Online

Viele unserer Dozentinnen und Dozenten sind Muttersprachlerinnen und Muttersprachler, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

▪ Spanisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der spanischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Online-Kurs

Aprende español sin salir de casa

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Marta Sendino

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323438 | Online

Grundkurs A2.2

Comunicarse en español para la vida cotidiana

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Freisen

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Do 25.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201323442 | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.5

Online-Kurs

Comunicarse en español

Für Teilnehmende

mit guten Vorkenntnissen

Ein Online-Kurs in lockerer Atmosphäre, für alle, die sich gerne auf Spanisch austauschen, ganz bequem von zu Hause aus.

Voraussetzung: A2-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Itarte

12x 2 Ustd. | EUR 119,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323445 | Online

▪ Spanisch Aufbaukurse

Für Teilnehmende

mit guten Vorkenntnissen

Aufbaukurs B1.4

Español para estudiantes avanzados

Sie erweitern Ihre Spanischkenntnisse, um verschiedene Situationen auf Spanisch sprachlich gut zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“

Elke Kaiser

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323449 | Münsterstraße 304

Maria Freisen

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mi 24.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323453 | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.5

Español para estudiantes avanzados

Sie erweitern Ihre Spanischkenntnisse, um verschiedene Situationen auf Spanisch sprachlich gut zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Con gusto B1“

Elke Kaiser

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Di 23.08.2022 | 17:30 – 19:00 Uhr

2201323456 | Münsterstraße 304

▪ Spanisch Auffrischung und Konversation

Konversation A1

Online-Kurs

Spanisch sprechen – einfach

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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 Niveaustufe A1 aufgefrischt.

Carina Peters

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Do 25.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323465 | Online

Konversation A2/B1

Aprende a hablar sin barreras

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1. Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mi 24.08.2022 | 09:45 – 11:15 Uhr

2201323474 | Münsterstraße 304

Online-Kurs

Maria Freisen

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 22.08.2022 | 17:45 – 19:15 Uhr

2201323472 | Online

Konversation B1**Hablado sobre la cultura hispana Intermedio**

Sie lieben die spanischsprachige Kultur und ihre Menschen? Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedene Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit. In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse aktiv anzuwenden.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mi 24.08.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr

2201323482 | Gerresheimer Straße 90

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Di 06.09.2022 | 17:00 – 18:30 Uhr

2201323476 | Gerresheimer Straße 90

Online-Kurs

Marta Sendino

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Di 23.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323478 | Online

Cristina Bevilacqua-Kaysers

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 22.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201323480 | Online

Auffrischung B1**Hablar hasta por codos Intermedio**

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen. Tauschen Sie sich in einer lockeren Atmosphäre aus und bringen Sie Ihr Spanisch wieder in Schwung.

Maria Freisen

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Do 25.08.2022 | 11:30 – 13:00 Uhr

2201323460 | Gerresheimer Straße 90

Konversation B1/B2**Hablado se aprende más Intermedio**

Sie lieben die spanischsprachige Kultur und ihre Menschen? Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedene Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit. In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse aktiv anzuwenden.

Teresa Rodriguez Fuentes

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 22.08.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr

2201323484 | Gerresheimer Straße 90

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mi 24.08.2022 | 11:15 – 12:45 Uhr

2201323486 | Münsterstraße 304

Konversation B2**Perfecciona tu español****Für Fortgeschrittene**

Anhand komplexer Texte erweitern Sie Ihren Wortschatz und perfektionieren Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie tauschen sich auf Spanisch aus und diskutieren über aktuelle und anspruchsvolle Themen.

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Di 06.09.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr

2201323488 | Gerresheimer Straße 90

1x monatlich, in Absprache

3x 4 Ustd. | EUR 99,00

So 14.08.2022 | 09:30 – 12:30 Uhr

2201323494 | Gerresheimer Straße 90

Konversation B2/C1**Perfecciona tu español****Für Fortgeschrittene**

Anhand komplexer Texte erweitern Sie Ihren Wortschatz und perfektionieren Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie tauschen sich auf Spanisch aus und diskutieren über aktuelle und anspruchsvolle Themen.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

12x 2 Ustd. | EUR 145,00

Mo 22.08.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr

2201323490 | Gerresheimer Straße 90

Mo 22.08.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr

2201323492 | Gerresheimer Straße 90

▪ Spanisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Spanisch lernen A1**Intensivkurs in einer Kleingruppe****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Für Anfängerinnen und Anfänger, 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

Marta Sendino

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 01.08.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201320070 | Münsterstraße 304

Mo–Fr 28.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201323947 | Münsterstraße 304

Spanisch Perfeccionamiento B1/B2**Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Auffrischung und Konversation über Kultur, Filme und aktuelle Themen. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wort-schatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine sowie Wiederholung folgender Grammatikthemen: subjuntivo presente, pretérito perfecto und imperfecto. Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: mind. B1-Kenntnisse (mündlich) in Spanisch

Patricia Hellwag

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 01.08.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr

2201320143 | Münsterstraße 304

Türkisch

▪ Türkisch Basiskurs

Basiskurs A1.1

Einstieg leicht gemacht

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Unser Türkisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Türkisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unserer hochqualifizierten Sprachdozentin (aus der Türkei) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 27.09.2022 | 18:00 – 19:30 Uhr
2201323702 | Münsterstraße 304

Gramática y conversación para expertos B2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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.

Voraussetzung: B2-Kenntnisse

Marta Sendino
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 07.11.2022 | 09:00 – 14:00 Uhr
2201323953 | Münsterstraße 304

▪ Türkisch Grundkurs

Türkisch Grundkurs A2.1

Türkçe konuş

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der türkischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen. Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben die Aussprache und den Satzbau.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 27.09.2022 | 19:45 – 21:15 Uhr
2201323712 | Münsterstraße 304

Sprachkurse für Kinder und Jugendliche

Portugiesisch (Brasilien) 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.

Kooperation: Deutsch-Brasilianische 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 neue Aspekte der portugiesischsprachigen Kultur zu entdecken.

Mauricio Santos Virgens
13x 2 Ustd. | EUR 175,00

Fr 26.08.2022 | 16:30 – 18:00 Uhr
2201920020 | 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.

13x 2 Ustd. | EUR 175,00

Fr 26.08.2022 | 16:30 – 18:00 Uhr
2201920021 | Gerresheimer Straße 90



Deutsch / Integration

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

▪ Integrationskurse BAMF

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Im Sprachkurs lernen die Teilnehmenden 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 die Teilnehmenden, 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.

Alle Teilnehmenden 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

Montag bis Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 17:00 Uhr
Freitag: geschlossen

Münsterstraße 304,
40470 Düsseldorf

Kostenlose Einstufung und Beratung

Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr

Münsterstraße 304,
40470 Düsseldorf

Mittwoch: 13:45 – 15:15 Uhr

Rather Familienzentrum®
Rather Kreuzweg 43,
40472 Düsseldorf

▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Wir bieten regelmäßig Kurse für berufsbezogene Deutschsprachförderung 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 die Teilnehmenden gebührenfrei; im Einzelfall können Gebühren anfallen. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik lernen die Teilnehmenden vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der B2-Prüfung bzw. C1-Prüfung ab.

Bücher werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. B2- Kurse werden sozialpädagogisch begleitet.

Unsere aktuellen Kurse finden Sie unter:
www.asg-bildungsforum.de

oder im Kursnet unter:
<https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>

Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn
Gerresheimer Straße 90, Raum EG 04

Kostenlose Einstufung

Dienstag: 13:30 Uhr
Letzte Testausgabe: 13:50 Uhr

Für Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail.

Telefon: 0211 1740-174
E-Mail: deufoev@asg-bildungsforum.de

**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 Vertragsabschluss 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.

Datenschutz- informations- pflichten

Datenschutzinformationspflichten

Verantwortlicher:

**Arbeitsgemeinschaft
Sozialpädagogik und
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

E-Mail: info@asg-bildungsforum.de

Betrieblicher Datenschutz:

Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik
und Gesellschaftsbildung, Gerresheimer
Straße 90, 40233 Düsseldorf

E-Mail:

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
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.asg-bildungsforum.de im Bereich Datenschutzerklärung.

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90

40233 Düsseldorf

Telefon 0211 1740-0

Fax 0211 1740-222

www.asg-bildungsforum.de

Ihre Daten werden elektronische gespeichert
und nur für interne Zwecke verwendet.

Bankverbindung ASG-Bildungsforum

Stadtsparkasse Düsseldorf

ASG-Bildungsforum

Postfach 10 13 51

40004 Düsseldorf

Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06

BIC: DUSSEDDXXX

Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64

BIC: DUSSEDDXXX